

Wenn Sie selbst nicht mehr können

Elterliche Erschöpfung verstehen und ernst nehmen *für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder*

Vielleicht funktionieren Sie seit Monaten oder Jahren. Sie organisieren, erklären, vermitteln, halten aus. Und irgendwann merken Sie: Ich kann gerade nicht mehr.

Dieses Gefühl ist kein persönliches Versagen. Es ist ein Zeichen davon, dass Sie zu viel getragen haben.

Woran viele Eltern Erschöpfung erkennen

- Reizbarkeit oder innere Leere
- das Gefühl, ständig auf Abruf zu sein
- Schuldgefühle gegenüber dem eigenen Kind
- Erschöpfung trotz Schlaf
- Gedanken wie: "Ich halte das nicht mehr aus."

Was jetzt wichtig ist - nicht perfekt, sondern realistisch

Sie müssen nicht alles verändern. Manchmal reicht es, an einer Stelle etwas Druck herauszunehmen.

Mögliche erste Schritte können sein:

- Erwartungen (eigene und äußere) bewusst senken
- Verantwortung teilen, wo es möglich ist
- kleine Pausen ernst nehmen, auch wenn sie kurz sind
- nicht alles erklären oder rechtfertigen müssen

Ein leiser Gedanke zum Mitnehmen

Sie dürfen sich Unterstützung holen, bevor gar nichts mehr geht. Stärke zeigt sich nicht im Aushalten, sondern im Wahrnehmen eigener Grenzen.

Zum Schluss

Ihr Kind braucht keine perfekten Eltern. Es braucht Eltern, die sich selbst nicht vollständig fühlen.

Vanessa Horn

systemische Familienberaterin

Begleitung für Eltern neurodivergenter & hochsensibler Kinder