

FLEXAPIE · ARBEITSHEFT

Alles im Blick, nur mich nicht

Ein Arbeitsheft zu Mental Load und Erschöpfung für Mütter

Bevor es losgeht

Dieses Heft ist für die zehn Minuten am Abend gedacht, wenn die Kinder schlafen, oder für eine kurze Pause zwischendurch. Sie müssen es nicht am Stück ausfüllen und auch nicht vollständig. Vielleicht reicht schon eine Frage, die Sie heute ein bisschen beschäftigt.

Das Heft ist für alle Mütter gedacht, ob mit Partner:in, getrennt erziehend oder alleinerziehend. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Dieses Heft ist kein Test und ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung. Hinweise, wann Sie sich Unterstützung holen sollten, finden Sie am Ende.



Nastassja Volkov · Psychologische Psychotherapeutin
flexapie.de

TEIL I Was ich alles im Kopf habe

Mit Mental Load ist die unsichtbare Denk- und Organisationsarbeit im Familienalltag gemeint, also das Planen, Erinnern und Vorausdenken. Jede einzelne Aufgabe dauert oft nur ein paar Minuten.

Gleichzeitig läuft die ganze Menge davon ständig im Kopf mit, auch unter der Dusche, abends im Bett oder in der eigentlich freien Stunde. Genau dieser fehlende Abstand macht so müde, und weil die Arbeit unsichtbar ist, wird sie selten gesehen, manchmal nicht einmal von einem selbst. Dazu kommt oft emotionale Arbeit, also im Blick zu behalten, wie es allen geht, und die Beziehungen in der Familie zu pflegen.

Schauen Sie deshalb einmal bewusst hin: Kreuzen Sie an, woran Sie in der letzten Woche gedacht haben, und ergänzen Sie, was fehlt. Nicht jeder Punkt passt zu jeder Familie, überspringen Sie einfach, was auf Sie nicht zutrifft.

GESUNDHEIT

☐ Arzt- und Vorsorgetermine

☐ Impftermine im Blick behalten

☐ Medikamente und Hausapotheke auffüllen

☐ Zahnarzttermine

KITA UND SCHULE

☐ Wechselkleidung und Matschhose

☐ Elternabende und Elternbriefe

☐ Hausaufgaben und Schulmaterial

☐ Formulare unterschreiben, Beiträge überweisen

☐ Ausflüge und was mitgegeben werden muss

☐ Ferienbetreuung organisieren

HAUSHALT UND ALLTAG

☐ Einkaufsliste und was zur Neige geht

☐ Essensplanung für die Woche

☐ Wäsche, die rechtzeitig sauber sein muss

☐ Kleidung und Schuhe, die zu klein werden

☐ Rechnungen, Verträge und Versicherungen

☐ Reparaturen und Handwerkertermine

FAMILIE UND FREIZEIT

☐ Geschenke für Kindergeburtstage

☐ Geburtstage von Verwandten und Freund:innen

☐ Termine der anderen in der Familie

☐ Wer wann wen abholt oder bringt

☐ Verabredungen der Kinder

☐ Anmeldungen für Sport, Musik oder Kurse

☐ Wochenenden planen

☐ Urlaub planen, buchen und Koffer packen

☐ Kontakt zu Großeltern und Familie halten

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

☐ Wie es meinem Kind gerade wirklich geht

☐ Die Stimmung in der Familie im Blick behalten

☐ Übergänge vorbereiten, etwa Eingewöhnung oder Schulwechsel

☐ Wer gerade was braucht, auch wenn es niemand sagt

☐ Zeit zu zweit oder Dates mit Partner:in planen, inklusive Babysitter

☐ Gespräche über die Beziehung anstoßen

☐ Freundschaften pflegen und sich melden

☐ Konflikte in der Familie auffangen und schlichten

WAS NOCH DAZUGEHÖRT

☐

☐

☐

☐

1 Wie geht es mir, wenn ich diese Liste vor mir sehe?

2 Was davon könnte jemand anderes übernehmen, und was könnte ich vereinfachen oder ganz weglassen?

TEIL 2 Wo meine Kraft hingeht

3 Was kostet mich im Moment am meisten Kraft, auch wenn man es von außen vielleicht gar nicht sieht?

4 Was hat mir früher Kraft gegeben, bevor ich Mutter wurde oder bevor es so voll wurde? Was davon fehlt mir am meisten?

TEIL 3 Mein Netz

5 Wer gehört zu meinem Netz? Zum Beispiel Familie, Freund:innen, Nachbar:innen und andere Eltern aus Kita oder Schule, aber auch Unterstützung wie Babysitter:innen oder ein Familienzentrum.

6 Wen könnte ich in den nächsten zwei Wochen um eine ganz konkrete Kleinigkeit bitten, zum Beispiel einmal das Kind abzuholen oder eine Stunde aufzupassen?

TEIL 4 Meine Ansprüche an mich

7 Welche Erwartungen habe ich an mich als Mutter? *(Hier darf alles stehen, auch das, was mir selbst übertrieben vorkommt.)*

8 Welche davon sind wirklich meine eigenen, und welche habe ich von anderen übernommen, zum Beispiel aus der eigenen Familie oder von Social Media?

NOTIZEN Platz für eigene Gedanken

TEIL 5 Zwei kleine Experimente für diese Woche

Suchen Sie sich eines aus, oder probieren Sie beide. Perfekt muss dabei nichts laufen, interessant ist vor allem, was Sie beobachten.

Experiment A: Eine Aufgabe ganz loslassen

Oft geben Mütter eine Aufgabe ab, behalten aber das Daran-Denken: Die Person, die zum Einkaufen geht, bekommt vorher eine Liste mit, und der Mental Load bleibt bei der, die sie geschrieben hat. Suchen Sie sich eine Aufgabe aus und lassen Sie sie diese Woche komplett los. Entweder übernimmt sie jemand anderes ganz, einschließlich Planen und Erinnern, zum Beispiel Partner:in, Großeltern oder eine Freundin. Oder Sie vereinfachen sie oder lassen sie einmal ganz weg.

Beispiel: Der Kuchen für das Kitafest wird gekauft statt selbst gebacken.

Meine Aufgabe: _____

Was ich damit mache: _____

Mein Rückblick

Wie war das? Was ist mir schwergefallen, was hat mich entlastet?

Experiment B: Zehn Minuten für mich

Planen Sie an drei Tagen dieser Woche zehn Minuten nur für sich ein. Das muss nicht ohne Kind sein: ein Kaffee am Fenster, während das Kind spielt, Musik beim Kochen oder ein paar Minuten auf dem Sofa, nachdem es eingeschlafen ist.

Mein Rückblick

Was habe ich gemacht, und wie ging es mir danach?

TEIL 6 Freundlich mit mir

9 Angenommen, eine gute Freundin erzählt mir, dass sie völlig erschöpft ist und sich als Mutter manchmal nicht gut genug fühlt. Was würde ich ihr sagen?

10 Was davon kann ich mir selbst sagen?

Wann Sie sich Unterstützung holen sollten

Erschöpfung gehört zum Elternsein manchmal dazu. Gleichzeitig ist es wichtig, sich Hilfe zu holen, wenn Sie über mehr als zwei Wochen niedergeschlagen sind, kaum noch Freude empfinden, nicht schlafen können, obwohl Sie die Gelegenheit dazu hätten, oder sich von Ihrem Kind seltsam entfernt fühlen. Gerade nach der Geburt kann auch eine postpartale Depression dahinterstecken, und sie ist kein persönliches Versagen.

Ansprechpartner:innen sind Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Hausärztin oder eine Psychotherapeutin. Alleinerziehende können sich außerdem an Familienberatungsstellen oder den Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) wenden.

Wenn Sie Gedanken haben, sich oder Ihrem Kind etwas anzutun, holen Sie sich bitte sofort Hilfe: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) oder im Notfall die 112.

Und jetzt?

Viele Mütter erleben ihre Erschöpfung sehr allein, weil die anderen von außen so wirken, als hätten sie alles im Griff. In einer therapeutisch begleiteten Gruppe merkt man schnell, wie viele Ähnliches erleben, und hat Raum für Gedanken, die man sonst kaum auszusprechen wagt.

Gruppe für erschöpfte Mütter

Ab Januar 2027 leite ich eine therapeutische Gruppe für Mütter, online per Video aus ganz Deutschland und vor Ort in Köln-Nippes: wöchentlich 100 Minuten, 6 bis 9 Teilnehmerinnen, halboffen, sodass man auch später einsteigen kann. Eine bereits gestellte Diagnose ist keine Voraussetzung.

flexapie.de/muetter-gruppe