

Wenn der Kopf nie zur Ruhe kommt

Im Gespräch mit mir ist Lea. Sie besucht eine Angehörigengruppe zum Thema psychische Erkrankungen, seit ihr Mann an einer Depression leidet. Eine Diagnose, die den Alltag komplett verändert hat, auch wenn nach aussen noch vieles gleich aussieht:

«Ich gehe arbeiten, koche, kümmere mich um den Haushalt und versuche für unsere Kinder da zu sein. Aber in meinem Kopf läuft ständig ein zweites Programm. Ich überlege, ob mein Mann heute etwas gegessen hat. Ist der Arzttermin nächste Woche oder doch morgen? Sollte ich ihn an einen Spaziergang erinnern oder setzt ihn das nur unter Druck? Wie geht es ihm wirklich, auch wenn er sagt: „Es geht schon“?

Dieser Gedankenkreislauf hört nie ganz auf. Man könnte sagen, ich trage ständig eine Art inneres Kontrollzentrum mit mir herum. Besonders schwierig ist die Unsicherheit. Bei einer körperlichen Krankheit weiss man oft klarer, was zu tun ist. Bei Depressionen ist vieles schwer greifbar. Man möchte helfen, aber manchmal weiss man nicht wie. Gleichzeitig muss der Alltag weitergehen.

In der Angehörigengruppe habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass ich mit diesen Gedanken nicht allein bin. Viele bestätigen, dass der Kopf nie abschaltet, dass man immer mitdenkt und auffängt. Ich habe gelernt, dass Mental Load nicht nur aus Aufgaben besteht, sondern auch aus Verantwortung und Sorge.

Ich habe auch gelernt, dass ich auf mich selbst achten muss. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Wenn jemand, den man liebt, krank ist, rückt das eigene Wohlbefinden schnell in den Hintergrund. Manchmal helfen kleine Dinge: ein Spaziergang allein, ein Gespräch mit einer Freundin oder die Gruppe, in der ich offen sagen kann, wie erschöpft ich manchmal bin. Mental Load verschwindet dadurch nicht, aber er wird leichter, wenn man ihn teilen darf. Ich habe akzeptiert, dass unser Leben anders geworden ist. Nicht in jeder Hinsicht schlechter, aber komplexer. Wir lernen als Familie jeden Tag über Geduld, Grenzen und die Kraft, die entsteht, wenn man sich gegenseitig unterstützt.»

Wir sind erreichbar per Telefon: 071 222 22 63 am Montag- bis Freitagmorgen von 9.30 bis 12.30 Uhr und am Montag- und Donnerstagnachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr oder per Mail: selbsthilfe@fzsg.ch

Pamela Städler
Stellenleiterin Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Als ich den Begriff Mental Load zum ersten Mal hörte, wusste ich nicht, was sich dahinter verbirgt.

Es ist die Last, immer alles zu bedenken, ja nichts zu vergessen, immer präsent zu sein, alles zu organisieren und das im besten Falle mit einem Lächeln im Gesicht und selbstverständlich jederzeit voller Power und Hingabe.

Eltern die bei mir anrufen, meistens Mütter, und sich über die Möglichkeiten in der Kinderbetreuung erkundigen, sind oftmals vorbelastet. Manchmal stehen sie kurz vor der Reha oder einer Auszeit und benötigen eine Kinderbetreuung. Man sagt, es brauche ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen. Doch genau dieses „Dorf“ fehlt heute oft. Auf dem Papier klingt die Idee stimmig, in der Realität stehen viele Familien jedoch ohne ein solches Netzwerk da.

Die Familie benötigt eine unkomplizierte, persönliche und kompetente Betreuung, die wir mit unseren Kinderbetreuerinnen bieten können. Manchmal sind es wenige Stunden über einige Tage verteilt, oftmals jedoch für längere Zeit, um der Familie wieder vermehrt Stabilität und Entlastung im Alltag zu ermöglichen.

Wohnen Sie in der Stadt St.Gallen und suchen Sie eine Kinderbetreuung oder eine Babysitterin? Dann rufen Sie mich an: 071 222 04 80 am Montag, Mittwoch, Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr. Oder per Mail: kindundfamilie@fzsg.ch

Nicole Ciaburri
Stellenleiterin Fachstelle Kind und Familie
www.fzsg.ch/services/fachstelle-kind-und-familie/

Zu viele Bälle in der Luft? Fünf Wege, um **mental load** zu reduzieren

Den (Familien)-Alltag mit unzähligen Terminen, Aufgaben und Ansprüchen zu organisieren ist eine Herausforderung und fühlt sich oft an wie Jonglieren mit vielen Bällen. Fünf einfache Ideen, um die mentale Last besser zu bewältigen.

Ein Geburtstagsgeschenk organisieren, einen Arzttermin abmachen, das Auto in die Werkstatt bringen. Auch wenn es sich – isoliert betrachtet – um einfache Dinge handelt, braucht es viel Koordination und Denkarbeit, damit alles reibungslos funktioniert und nichts vergessen geht. Auch im beruflichen Umfeld steigt die mentale Belastung, so dass der Kopf irgendwann kaum mehr abschalten kann. Nicht in der Nacht, nicht am Wochenende, nicht mal in den Ferien.

Neben einem vollen Kopf haben viele Leute auch volle Räume. Auf dem Tisch stapeln sich Unterlagen, im Eingangsbereich ein Durcheinander aus Jacken, Schuhen und Taschen, Schubladen und Schränke sind vollgestopft. All das signalisiert: Hier gibt es etwas zu tun. Als Ordnungskoach sehe ich oft, wie die Umgebung – Zuhause oder am Arbeitsplatz – den Mental Load verstärken kann.



Fabienne Frei
Ordnungskoach
www.auslegeordnung.ch

Mit den folgenden **Tipps** lässt sich die mentale Last besser bewältigen:

1. **Weniger ist mehr:** Jede Anschaffung – egal ob Hose, Hund oder Handarbeitskurs – verlangt Zeit, unsere Aufmerksamkeit und oft auch Platz. Weniger haben, weniger machen – das reduziert die Anzahl der «Bälle» im Alltag.

2. **Must have, should have, nice to have:** Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig. Was muss zwingend erledigt sein? Was kann warten? Und was hat keine Frist? Priorisieren hilft, den Fokus auf die wichtigen Aufgaben zu legen und so die eigenen Zeit- und Energieressourcen gezielter einzusetzen.

3. **Gut ist besser als perfekt:** Perfektionismus bringt uns dazu, Aufgaben wiederholt zu überarbeiten. Der Mehrwert ist allerdings oft gering. Ein Zeitlimit hilft, Aufgaben abzuschliessen.

4. **Planen auf Papier:** Bei vielen digitalen Planungstools verliert man ob der vielen Detailbeiträge die Übersicht. Abhilfe schafft eine handschriftliche Wochenplanung. Wenn wir schreiben, statt tippen, ist unser Kopf fokussierter und aufnahmefähiger.

5. **5-Minuten-Regel:** Aufgaben, die schnell erledigt sind, packt man am besten gleich an. So muss man nicht mehr drandenken – und hat einen «Ball» weniger in der Luft.