

# Mein Brief an die nächste Generation Equal Care Day

Liebe Unbekannte!

Ich hatte eine Schule, die nur Mädchen aufnahm  
Somit gab es keine Abwertung bei Physik, Chemie  
- also typischen Jungen-Fächern - und keine Situationen,  
die den Klassenverband in Frage stellen können.

Und wir hatten eine Klassenlehrerin, die uns immer  
wieder erklärte, daß Mädchen gleichwertig sind,  
daß wir unsere Träume leben sollen. Sie ist jetzt  
fast 100 Jahre alt - und immer noch eine Frau  
mit Vorbild-Funktion und einem Herzen aus lauter  
Liebe. Versucht möglichst viel zu lernen, strengt  
sich ein bißchen an: es erhöht die Chance auf  
Erfolg und macht nicht nur selbstbewußter, sondern  
erhöht das Selbstwertgefühl. Du kannst damit  
Dich und Deine Wünsche besser formulieren und  
wirst als wertvoller Mensch wahrgenommen.

Suche Dir eine Arbeit, bei der Du Dich wohlfühlst und  
achte auf Deine Rentenausprüche. Achte auf das  
Klima und arbeite nicht gegen Deine Überzeugungen.  
Ich habe durchgehend gearbeitet (Vollzeit). Ich hatte  
LebensPARTNER, die nah zu mir standen,  
mich aber nie einengten. Das können aber auch  
Freunde sein. Ich musste krankheitsbedingt  
auf Kinder verzichten - und das war gut so.



Versucht immer (wieder) mit "Schicksalsschlägen" zu recht zu kommen. Ich meine damit das, was Psychologen Resilienz nennen.

Trenne Dich von Menschen, die Dir schaden, nachdem Du gut nachgedacht hast.

Suche Dir gute Freunde, auf die Du Dich verlassen kannst. Ich habe das Glück, daß viele Freundschaften über 45 Jahre halten. Auf die ich mich verlassen kann.

Wenn Dir etwas zu viel wird z.B. in der Pflege innerhalb der Familie, zeige Stärke, indem Du Deine Schwäche erklärest. Aus Liebe und Fürsorge hält man manchmal zu lange aus, aber das merkt man bei anderen nicht früh genug. Frage nach Hilfen und Unterstützung.

Eines Tages bekam ich einen unerwarteten Brief meiner Schwägerin. Sie bedankte sich auch im Namen der Familie meines Mannes für die "aufopfernde Fürsorge" für ihren Bruder. Das habe ich erst später verstanden.

Ja, das habe ich gemacht: Vollzeit berufstätig und einen Ehemann versorgt, der immer mehr häusliche Aufgaben an mich abgeben mußte.

Er starb nach langer chronischer Erkrankung aber einer kurzen Leidenszeit.

Achte auf ein erfüllendes, erfülltes Leben mit vielen Glücksmomenten!

Deine Unbekannte