

Psychische Probleme im Ref

Beitrag von „afrinzi“ vom 28. Januar 2008 00:10

Hallo Liniert,

so wie Du Deinen Zustand gerade schilderst, denke ich auch, dass es das Beste wäre, wenn Du eine Auszeit nimmst, Dich um Dich selbst kümmerst, Dir therapeutische Unterstützung suchst, bis Du wieder kräftiger bist und klare Gedanken fassen kannst. Wahrscheinlich wäre es wirklich wichtig, wenn Du einen für Dich gesunden Umgang mit Deiner Familie finden könntest, Deine Ängste und depressiven Verstimmungen angehst und auch da gesündere Verhaltens- und Denkweisen entwickeln könntest (falls Du Dich für den Lehrerberuf entscheiden solltest, könntest Du ja z.B. immer noch halbtags arbeiten, wenn Dir ein Vollzeitjob zu viel ist).

Und - glaube mir - psychische Störungen, gerade im Angst- und Depressionsbereich, sind sehr, sehr häufig, auch bei Eltern (allerdings ist Schizophrenie eine eher seltene Störung, aber es geht hier erst mal um Dich), aber es gibt auch gute therapeutische Angebote, die Dir helfen können, solche Durststrecken im Leben zu überstehen und eine positivere Sicht auf die Welt zu gewinnen.

In diesem Sinne wünscht ich Dir viel Erfolg!

Gruß, afrinzi.