

# Puuuh

**Beitrag von „Prusselise“ vom 1. November 2009 22:34**

Ich bin auch alleinerziehend und 28-Stunden-Vollzeitkraft an einer ÜBERAUS engagierten Schule.

Das endete dann irgendwann Anfang des Jahres mit den erste Anzeichen eines Burn-outs, was aber abwendbar war, allerdings nur mit Medikamenten. Das würde ich heute anders machen übrigens.

Krankheit des Kindes ist immer unbeliebt im Kollegium und deshalb bin jetzt immer "ich" krank. So einfach. Bin halt auf einmal furchtbar anfällig 😊

Mir geht das alles gegen den STRich, aber ich werde dazu gezwungen.

Nimm dir eine Auszeit, wenn du kannst. Ich hab mit meinen Eltern einige Absprachen getroffen und habe jetzt oft mal ein Wochenende komplett frei für mich von Freitagnachmittag bis Sonntagabend. Das ist Wahnsinn, wie gut einem das tut. Man kann was unternehmen, aber das will ich gar nicht immer, ich will manchmal einfach nur ruhig auf dem Sofa liegen und nichts tun, einfach nichts. Keiner fragt was usw.

Ich kann mir diese Zeit einteilen, wie ich mag und das ist unglaublich toll!

Vielleicht kannst du dir sowas einrichten?

Wer Kinder und Arbeit unter einen Hut bringt, der hat schon einen Orden verdient, wenn er alleine mit den Kindern dasteht 😊