

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Piksieben“ vom 1. November 2014 11:00

So aus dem Bauch raus: Ich würde das nicht einen "Weg ins Burnout" nennen, sondern ein ausgewachsene Burnout. Das kann man nicht wegstreichen, indem man "bloß nicht fehlt".

Ich finde eine Dreiviertelstelle mit zwei Kindern eigentlich zu viel. Auch wenn die Kinder betreut sind und man eine Putzfrau beschäftigt, die Kinder brauchen dich doch und beanspruchen dich körperlich und seelisch. Auch ohne eine Veranlagung zu Depressionen: Bei der Situation mit den fachlichen Herausforderungen und schwierigen Schülern ist das eine enorme Belastung, und Antidepressiva sind da nur eine Krücke, die das Problem nicht lösen.

Wieso hast du eine ständige Vertretung? Das hättest du doch ablehnen können? Kannst du versuchen, das erst mal wegzukriegen? Du wirst aber früher oder später zusammenklappen, wenn das so weitergeht. Und dann fehlst du länger. Suche dir Unterstützung, um die Situation zu verändern und dich zu entlasten - am besten eine Stundenreduzierung, so rasch wie das irgend möglich ist.

Wie Meike schreibt: Gesundheit geht vor. Auch mit Blick auf deine Kinder.