

# Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Micky“ vom 1. November 2014 12:50

Danke für eure Worte. Ich war mir wirklich unsicher.

Nachdem ich das hier geschrieben habe (mitten in der Nacht), hab ich mit meinem Mann geredet und dann noch versucht, etwas zu schlafen. Es ging aber wieder los mit dem Gedankenkarussell. Aufgewacht, in die Psychiatrie gefahren. Diagnose "depressive Episode mit Angststörung", vorangegangen Burnout (ist eigentlich keine psychologische Diagnose, aber es passt).

Ich habe für die unruhigen, Gedankenkarussellphasen ein Beruhigungsmittel bekommen, das ich jetzt regelmäßig über den Tag verteilt nehmen soll - die innere Unruhe war schrecklich.

Ich habe ja sowieso eine Therapeutin, die dann alles nächste Woche mit mir bespricht.  
Wie lange würde ihr euch krankschreiben lassen?

Ich habe keine Ahnung, wann es mir besser geht und wann ich wieder einsetzbar bin ... ab wieviel Wochen bekommt die Schule die Möglichkeit, mich regulär bezahlt vertreten zu lassen?