

# Bin ich auf dem Weg in den burnout?

**Beitrag von „rotherstein“ vom 1. November 2014 15:02**

Ich kann dir hier vielleicht einige nützliche Tipps aus eigener Erfahrung berichten.

- Ich würde auf jeden Fall mich die notwendige Zeit krank schreiben lassen. Bei mir waren es 4 Monate und dann kamen die Sommerferien. Also insgesamt fasts 6 Monate.
- Versuche, wenn du kannst, auch in eine therapeutische Einrichtung zu kommen, damit du den nötigen Abstand gewinnen kannst, falls es eine Möglichkeit gibt, dass deine Kinder versorgt sind. Bei nicht verbeamteten Lehrern zahlt die Krankenkasse eine "Tagesversorgung" der Kinder, bei Beamten leider nicht.
- Hier könntest du auch einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen. Das hat viele Vorteile (allerdings erst ab 50%). Das zu bekommen ist nicht einfach, aber, wie in meinem Fall möglich. Nach einer Ablehnung habe ich erfolgreich einen Widerspruch eingereicht. Bei Interesse könnte ich dir mein Widerspruchsschreiben zu kommen lassen. Der Behindertenschein bringt dir 2 Wochenstunden Unterrichtszeit weniger, bei Teilzeit nur eine. Außerdem sind die Schulleitungen verpflichtet auf dich Rücksicht zu nehmen. Dazu gibt es genaue Vorschriften ( NRW )
- Wende dich auf jeden Fall an den Behindertenbeauftragten deiner Schulform. Adressen gibt es bei der Bezirksregierung. Hier wird dir auf jeden Fall bei den Anträgen weiter geholfen.
- Eine stufenweise Wiedereingliedung ist auf jeden Fall sinnvoll. Das war bei mir auch so. Ich habe mit nur wenigen Stunden wieder angefangen, bis ich wieder die reguläre Stundenzahl erreicht habe. In meinem Fall hat mich der Behindertenschein vor einer erneuten Abordnung in den gemeinsamen Unterricht bewahrt, was ursächlich mit meiner Erkrankung zusammen hing.

Es gibt sehr, sehr viele Lehrer, die den immer steigenden Anforderungen im deutschen Schulalltag nicht mehr gewachsen sind. Da bist du sicher nicht die Einzige. Das Einzige, worauf du jetzt Rücksicht nehmen solltest, ist deine Gesundheit. Wenn es dir schlecht geht, geht es weder deiner Familie gut, noch kannst du die enormen Anforderungen deines Berufes erfüllen. Mit einem Herzinfarkt würdest du auch nicht zum Unterricht gehen. Danken tut es dir sowieso Keiner, wenn du dich auf dem Zahnfleisch aus Pflichtgefühl zur Schule schleppst.

Kopf hoch und pass auf dich auf!!! 