

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „neleabels“ vom 2. November 2014 21:32

Zitat von Micky

Ich werde mich nun krankschreiben lassen, morgen zu meiner Psychologin gehen.

Das ist gut. Der erste Schritt, eine Krankheit erfolgreich zu behandeln, ist, konsequent mit der ärztlichen Behandlung mitzuarbeiten!

Zitat

Aber ich habe Angst - wie wird mein Wiedereinstieg sein?

Werde ich auf Verständnis stoßen?

Wird meine Bildungsgangleiterin mich verstehen?

Wie werden die Kollegen künftig mit mir umgehen?

Es hat sich sehr viel verändert in der Wahrnehmung von psychischen Erkrankungen wie Burn-Out oder Depressionen. Das Thema ist weitgehend enttabuisiert und wenn man darunter leidet, wird man nicht mehr stigmatisiert. Ich glaube nicht, dass du dir da allzu große Sorgen machen musst.

Zitat

Wir das irgendwann in Vergessenheit geraten?

Keine Ahnung. Gerät der Herzinfarkt, den der Kollege Müller mal vor vier Jahren hatte in Vergessenheit? Oder der Trümmerbruch, den sich Kollegin Meier beim Skifahren zugezogen hat? Und wenn nein, was macht das?

Zitat

Wie werden die Schüler reagieren? Was sage ich denen, wenn sie fragen?

Dass du eine Weile nicht da warst, weil du ernsthaft erkrankt warst, und dass sie die näheren Details nichts angehen.

Zitat

Was sage ich generell der Schulleitung und den Kollegen gegenüber? Ehrlich sein?

Das musst du davon abhängig machen, wie sicher du dich im Kollegium fühlst und wie nahe dir die Schulleitung und die Kollegen stehen. Im Zweifelsfall reicht es auch, wenn es sie nichts angeht. Aber, wie oben schon gesagt, die Enttabuisierung dieses Themas ist sehr weit vorangeschritten und ich glaube nicht, dass man sich mit offensivem Vorgehen allzu große Sorgen machen muss.

Aber das ist natürlich auch eine individuelle Entscheidung, die von der eigenen Persönlichkeit abhängt.

Ansonsten! Glückauf - hör auf deine Ärztin, mach, was sie sagt, nimm deine Medikamente gewissenhaft und habe Geduld. Alles wird gut, diese Krankheitsbilder sind heutzutage ziemlich gut beherrschbar.

Nele