

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Meike.“ vom 3. November 2014 07:07

Zitat von Micky

ab wieviel Wochen bekommt die Schule die Möglichkeit, mich regulär bezahlt vertreten zu lassen?

In Hessen ab 6. Wo bist du denn, bundeslandmäßig?

Zitat

anke für eure liebenden Worte! Ich komme mit den Medikamenten gut klar, auch wenn ich ein bisschen benommen bin. Aber ich habe kaum noch Angst und bin auch nicht mehr so niedergeschlagen. Ohne diese Medikamente wäre ich total fertig

Ich bin total geschockt, ich sage normalerweise zu jedem, der fragt, dass ich total gerne unterrichte und meine Schüler mag.

Und nun könnte ich es mir nicht vorstellen, in eine meiner Klassen zu gehen, ohne dass mein Herz bis zum Hals klopft und dass mein Magen sich zusammenkrampft, geschweige denn, 90 Minuten Unterricht zu machen!!! Und das 18 Stunden die Woche. Ich bin wirklich geschockt! Wie konnte es so weit kommen?? Und wie komme ich wieder zurück in den Zustand davor???

Schön wäre es natürlich, dauerhaft ohne Medikamente leben zu können, die ja auch Dinge im Hirn verändern und öfter mal langfristig ihre Wirksamkeit verlieren, aber bei vielen Menschen geht das halt nicht. Und wenn es geht, bedarf es intensiver und langfristiger Therapie, am besten natürlich (teil)stationär. Umso wichtiger, dass du keine halben Sachen machst und dich jetzt im Kopf erstmal komplett von der Shule löst - das ist NICHT deine Baustelle. Du hast eine große Baustelle, und die ist absolut wichtig vollständig zu bearbeiten, für deine Familie und dich.

Wie es soweit kommen konnte, wäre wichtig mit einer guten Therapie herauszufinden. Denn dann kannst du dir für das (dann hoffentlich nicht eintretende) nächste Mal Strategien zurecht legen, weil du dann weißt, wo deine Schwachpunkte liegen, welche Faktoren bei dir zu dieser totalen Erschöpfung führen.

Zitat

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

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?

Wir das irgendwann in Vergessenheit geraten?

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

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

Wenn dein Kollegium so ist, wie deine Schulleiterin, würde ich an dieser Schule nicht dauerhaft verbleiben wollen, denn dann ist das eine krank machende Umgebung. Um es rauszufinden, wirst du es ausprobieren müssen. Es ist aber selten, dass alle oder auch nur viele Kollegen mit völligem Unverständnis reagieren. Die meisten sind ja nicht so abgebrüht, dass sie nicht ganz genau wissen, dass der nächste Arztbesuch auch bei ihnen selbst die Krebsdiagnose oder der nächste Schritt auf die Straße den Autounfall bedeuten könnte. Jeder von uns möchte gerne lieber funktionieren und fit und produktiv sein (naja, die meisten 😊) - und jeden von uns kann es morgen erwischen, dass wir uns auf die Hilfe anderer verlassen müssen.

Die meisten Menschen verstehen das und handeln entsprechend, wenn es jemanden anderes erwischt. Und die, die es nicht tun, sind Vollpfosten und mit deren Meinung ist dir bitteschön egal!

Ob deine SL oder Bildungsgangleiterin dich versteht, kann dir scheißegal sein, nach der Haltung, die die da offenbart haben.

Die Schüler haben üblicherweise das meiste Verständnis. Die sorgen sich eher um ihre Lehrer (o.g. Vollpfosten vielleicht ausgenommen) und freuen sich dann, wenn die wiederkommen, und zwischendrin - ehrlich: im postpubertären Momentgedächtnis bist du dann aber auch so schnell vergessen, wie du aus der Tür bist, und wenn du wieder kommst freuen sie sich - bis zur nächste schlechten Note 😊 - so sind se halt, die Lieben. Die kommen ohne dich klar. Du und dein Unterrichtsfach sind NICHT ihre Hauptanliegen, sondern Freunde/Pickel/Iphone oder kein Iphone/Führerschein/findet mich der XY gut und bin ich fett?? ... Man darf seine eigene Bedeutung da nicht zu hoch hängen.

Ob du den anderen Menschen in deiner Umgebung etwas sagst, musst du einschätzen können. Fang vielleicht mal gestaffelt an: "Ich fürchte, ich bin schwerer erkrankt." Das reicht für die Schüler. Bei Nachfragen von vertrauenswürdigen Personen aus dem Kollegium, erzähl so viel es sich gut anfühlt.

Bei uns hat das Wissen um die jeweilige Krankheit geholfen, den betroffenen Kollegen *richtig* unter die Arme zu greifen und zu sehen, wenn etwas zu viel wird. Dem ehem. Krebspatienten Kursfahrten usw abzunehmen, weil ihm das noch zu anstrengend ist, der Kollegin mit dem behandelten Burnout die Zusatztermine wie Tag der offenen Tür u.ä zu erlassen, weil sie halt

grad so ihre Arbeit wieder gut schafft und der Rückenkranken ein Stehpult und einen Sitzball zu besorgen usw..

Aber das ist eben eine Einschätzungfrage, wie das Kollegium reagieren wird. Die können wir hier nicht online beantworten.

Beim Wiedereinstieg bzw dessen Planungsgesprächen unbedingt den örtlichen Schwerbehindertenbeauftragten mitnehmen. Die kennen sich aus und du lässt dich dann nicht über den Tisch ziehen.