

Schulschlussdepression

Beitrag von „Schantalle“ vom 1. Juli 2016 10:06

Ja klar, ich kenne auch Phasen der Erschöpfung. Besonders schön: wenn am ersten Ferientag alle Kinder krank und die Nächte zum Tag werden 😭

Aber wenn dir die Sachen keinen Spaß mehr machen, die dich sonst entspannen, dann würde ich dir tatsächlich empfehlen, dich mit Burnoutprävention auseinanderzusetzen. Unterricht vorbereiten kannst du guten Gewissens auch in der letzten Woche machen, das würde ich jetzt erst mal ad acta legen.

Wenn die Ferien aber nicht mehr ausreichen, um dich zu erholen, dann beginne z.B., deinen Arbeitstag umzustrukturieren/ an deinem Perfektionismus zu arbeiten/ Entspannungsphasen einzubauen/ ggf. Teilzeit zu arbeiten oder suche dir professionelle Hilfe. Auch Mini-Anzeichen von Depression sind ein Warnsignal, rechtzeitig auf sich selbst zu hören. Und das meine ich nicht irgendwie besserwisserisch, sondern ernsthaft: pass auf dich auf!