

Urlaub (in der Ferienzeit) während längerer Krankschreibung?

Beitrag von „LittleAnt“ vom 9. Juli 2016 14:04

Hallo,

ich würde mich auch an deiner Stelle länger krankschreiben lassen. Das entspannt einfach auch "im Kopf" viel mehr. Jetzt wieder Gedanken machen müssen "Was denken die von mir wenn ich mich in den Ferien nicht krankschreiben lasse sondern erst zu Schulbeginn wieder" - da kommen doch erst recht Fragen auf mit denen man sich gedanklich beschäftigen muss - und grade aus dieser gedanklichen Beschäftigung mit dem Job muss man ja raus!

Nordseeurlaub - sehe nicht wo da das Problem sein soll. Hier ein Schreiben vom Doc aufsetzen lassen dass der Urlaub der Genesung förderlich ist. Das, genauso wie die Krankschreibung bei der SL vorlegen, und gedanklich abschalten. Alles andre, wieder "durchhalten", gar, wenn die Erholung nicht reicht "eine Woche nach den Ferien wieder hingehen und dann krank schreiben lassen" kommt mir bei Burnout kontraproduktiv vor. Es braucht den gedanklichen, kompletten Abstand für den Anfang.

Und vielleicht sogar therapeutische Hilfe, wenn möglich. Die kann dich auch begleiten wenn es wieder in den Job geht. Das ist nichts schlimmes, und glaub mir, du bist mit dem Problem auch nicht allein!

Grüssle

Die Ameise