

# Schulfreier Tag möglich?

**Beitrag von „Mara“ vom 18. Januar 2018 13:00**

Ich hatte bisher das Gefühl, dass es, was das Abschalten angeht eher von Vorteil ist, Kinder zu haben. Ich arbeite sicher nicht zu wenig, aber wenn ich in der Schule bin, bin ich gedanklich auch komplett dort und wenn ich zu Hause bin und mit meinen Kindern Zeit verbringe, denke ich (in der Regel) nicht an die Schule. Ausnahmen gibt es, wenn ich wirklich mal was verschitzt habe oder wenn ich mit KollegInnen whatsapppe. Aber das regel ich dann meist auch abends, wenn die Kids im Bett sind und nicht nachmittags.

Wenn mir das Abschalten so schwer fiele und sich auch meine Kinder schon darüber beschwerten, weil sie es merken, dann würde ich da was ändern wollen und mir ggf. auch Hilfe dafür suchen. Das klingt für mich nämlich wirklich ungesund.

Ich arbeite das allermeiste in der Schule und abends nach Bedarf noch was zu Hause (aber in der Regel beschränkt sich das auf Mailen bzw. Elternbriefe schreiben oder Sachen laminieren). Das Wochenende beginnt für mich sobald ich freitags aus der Schule komme und geht bis Sonntag abend. Ausnahmen sind nur die Wochenenden vor den Zeugnissen und Elternsprechtagen (bei den Zeugnissen sind es allerdings eher drei Wochenenden, schrecklich, aber ich weiß keine andere Lösung dafür, zum Glück nur einmal im Jahr, bei den Halbjahreszeugnissen bin ich außen vor).

In den Ferien arbeite ich selten länger als ca. zwei bis drei Tage. So komme ich insgesamt recht gut hin (TZ, ca 75).