

Schulschlussdepression

Beitrag von „Josh“ vom 4. Juli 2018 16:26

Hallo Schneefrau,

ich habe während des Schuljahres wirklich wenig Freizeit, habe aber lange versucht, mindestens dreimal pro Woche Sport zu machen, was mit auch bis zum Frühling gelungen ist. Dann habe ich aber freizeittechnisch weiter abgebaut. Ich kann mir gut vorstellen, dass dies auch ein Grund für die "Schulschlussdepression" ist, weil man so plötzlich keinen festen Tagesablauf hat.