

# Belastung

**Beitrag von „Firelilly“ vom 1. Oktober 2018 01:07**

## Zitat von Meike.

Wenn man sich Zeiten aussuchen kann, entspricht das ganz offensichtlich keiner akuten Erkrankung

Menschen wie Du sind schuld und zumindest mit dran schuld, dass Depressionen, Burnout und andere psychische Erkrankungen so ein Schattendasein führen und Menschen mit diesen Erkrankungen stigmatisiert werden. Keine akute Erkrankung, weil man sich die Zeiten aussuchen kann, wann man zum Arzt geht.... Unglaublich, Du bist wirklich in der Gewerkschaft? Das ist Deine Definition an krankschreibungswürdiger Krankheit? Naja, das kennt man... wie keine 40° Fieber? Kein gebrochenes Bein? Du kannst arbeiten!

Übrigens, auch bei "körperlichen" Erkrankungen, die sich nicht selten über lange Perioden erstrecken (Darmerkrankungen, Rückenschmerzen, Tinnitus und tausende andere), ist man ja wohl variabel damit, wann man entscheidet, dass das Maß der Erträglichkeit voll ist. Auch mit Krebs kann man sich eine Zeit lang prima in die Schule schleppen, auch das habe ich schon von Kolleginnen gesehen.

Viele schleppen sich mit allerlei bis in die Ferien aus genannten Gründen und sagen, wie hier, dann sogar ihren Urlaub ab. Genesung? So nicht erreichbar, das müsste einem doch klar sein!? Warum nicht vorher die Reißleine ziehen, in einer Zeit, wo stressbedingt die Symptome natürlich auch hefiger sind und die Gefahr eines Burnouts oder einer Eskalation der Krankheit natürlich um so größer ist, als in einer Phase geringer Belastung.

Das hat nichts mit Gefälligkeitsattesten zu tun. Ein guter Arzt, und das sind zum Glück viele heutzutage, hat den Menschen ganzheitlich in Sicht.

Da spielen auch Dinge wie Prävention eine Rolle. Kein Wunder, dass es so viel Burnout etc. gibt, wenn selbst Gewerkschaftler nichts davon halten rechtzeitig und in Phasen höchster Belastung (denn da ist man vulnerabel, da versagt die Resilienz eben am ehesten) die Reißleine zu ziehen. Wunderst Du dich in Deiner täglichen Arbeit z.B. bei Wiedereingliederung von Burnout Opfern eigentlich nicht, warum man da nicht rechtzeitig was gemacht hatte?

Wir sind uns einig, dass man das nicht wegen Pillepalle zum Arzt laufen sollte. Aber ich bitte nochmal genau zu lesen, in welche Situation der TE ist und wie groß die Not der Belastungen ist. Da ist das Absagen des Urlaubs mehr als nur ein Warnsignal.

Von mir aus sperrt mich dafür, aber ich rate Dir, gehe wenn Du mal wieder so richtig belastet bist in einer Stressphase und gar nicht mehr weißt, wie Du das alles schaffen sollst, zum Arzt und schildere ihm deine Beschwerden. Da wird ja sicherlich auch einiges psychosomatisch sich manifestieren. Wenn er dich nicht krankschreibt, dann ist es so. Ein guter Arzt achtet allerdings, und da bin ich sehr dankbar, nicht nur auf akute Erkrankungen mit Fieber oder heraustretenden Gedärmen. Und ja, damit holst Du dann vielleicht etwas den verpassten Urlaub nach. Und den

brauchst Du. Den braucht jeder, damit man langfristig gesund ist.