

Schlechte Gewissen, wegen häufigem Kranksein

Beitrag von „LalaSo“ vom 16. Februar 2020 07:23

Hallo Llindarose,

Ich kann so mit dir mitfühlen! Ich bleib auch nur dann zu Hause, wenn es wirklich nicht mehr geht, sonst helfen Ibu und Nasenspray, wie du schon sagst!

Zum Glück funktioniert bei uns das Vertretungssystem gut, die Kids sind gut aufgehoben, es gibt genug Stunden für Vertretungen, sodass keine Mehrarbeit entsteht. Mir hat sehr geholfen, dass mir meine Kolleginnen und die Vertretungslehrkräfte, wenn ich wieder da war, eine Rückmeldung gegeben haben, wie es gelaufen ist und vor allem haben sie nachgefragt, wie es mir geht!

Ich denke, das spielt eine große Rolle, ob du dich wohl fühlst und wie groß der Zusammenhalt ist.

Dann kann man gut daheim bleiben.

Wenn es nicht so ist, könntest du versuchen, ein Buch über Achtsamkeit zu lesen, darum geht's ja, auf sich selbst achten, auch mal Nein sagen und eben kein schlechtes Gewissen haben!

Gute Besserung auch von mir, das wird schon!

Lg Lala