

# Ref unterbrechen?

**Beitrag von „Talida“ vom 17. Februar 2004 18:08**

Hallo Melosine,

es ist echt traurig zu lesen, dass sich an dem Druck, den Seminar und Schule verbreiten, anscheinend nichts geändert hat. Wie gut ich das noch kenne! Mir haben meine Freundinnen geholfen, die den gleichen Stress ertragen mussten. Wir haben uns oft direkt nach der Schule getroffen, lecker gekocht und dabei den Frust des Tages rausgelassen. Da ich noch das 'Vergnügen' von 3-4 Seminarnachmittagen pro Woche hatte, war die gegenseitige Unterstützung enorm wichtig. Leider verstehen das auch nur Leute, die ebenfalls Lehrer werden/sind. Die Familie reagiert relativ sprachlos ...

Ich kann mich den o.g. Tipps nur anschließen. Ich habe mir seit dem Ref angewöhnt, dass zumindest der Samstagvormittag mir gehört, d.h. Füße hochlegen, Zeitung lesen oder shoppen gehen. Du musst was für deine Seele tun, dich für die Strapazen belohnen. Dass es irgendwann vorbei ist, mag jetzt kein Trost sein, aber was willst du tun, wenn du unterbrichst? Hast du eine Alternative, bei der du wirklich Luft holen kannst? Ich kann von meinen diversen Jobs nur sagen, stressig sind sie alle und als Berufsanfänger hast du immer jemanden, der dir wachend über die Schulter schaut.

In NRW muss man für eine Unterbrechung richtig kündigen. Es wird einem geraten, wenigstens das erste Jahr durchzustehen, damit es mit der Fortsetzung und Anerkennung nicht so viele Probleme gibt. Allerdings kenne ich einige, die nie wieder weitergemacht haben und nun irgendwelche Jobs machen. Mich hat immer nur eins daran gehindert aufzuhören: Ich wollte den Abschluss - und den FL zeigen, dass sie mich nicht klein kriegen!

LG strucki