

Viel zu oft Krank im Ref

Beitrag von „CDL“ vom 26. Januar 2021 14:30

Viele Anwarter sind im Ref häufiger krank als sonst, umso mehr, wenn zu dem Grundstress, dem man im Ref ausgesetzt ist noch weitere Stressoren dazukommen (schwierige Schule, schwierige private Situation, bestehende Grunderkrankung die durch den Stress größere Probleme verursacht,...). Ich habe mir da auch oft einen Kopf gemacht im Ref, weil ich den Eindruck hatte, ich wäre viel öfter krank, als alle anderen. Tatsächlich hatten andere aber einfach nur andere Krankheitstage. Die waren dann immer mal wieder hier 2 Tage weg, dort 3 Tage, mal vielleicht eine Woche, meist aber nur einzelne Tage, die aber dafür sehr häufig, nicht zuletzt auch, weil sie es sich eben nie erlaubt haben richtig gesund zu werden. Ich hatte dafür längere Fehlzeiten am Stück infolge schwerer Erkrankung (im ersten Halbjahr 6 Wochen am Stück, da habe ich an der gesamten Ausbildungssituation zu zweifeln begonnen). Letztlich belastet das Ref alle und jetzt durch Corona noch viel mehr.

Nimm dir bitte jetzt erstmal kurz Zeit, um wieder auf den Damm zu kommen. Wenn dein Körper dich quasi schon anbrüllt, dass er grad nicht mehr kann, dann solltest du ihm eine echte Auszeit erlauben (und das ist nicht nur ein Tag, denn ein Tag "frei" bedeutet im Ref nur, dass man zuhause sitzt und Unterricht für den nächsten Tag vorbereitet, weil man noch nichts in petto hat für solche Momente). Ich verstehe, dass es sehr schwer fällt, sich das zu erlauben, das verstehen alle hier, denn das ist ein Grundproblem unseres Berufs, im Ref aber umso mehr, infolge des konstanten Bewertungsdrucks. Du kannst nur zeigen, was du kannst, wenn du gut auch dich achtest jetzt im Ref. Lernst du jetzt nur ständig über alle Grenzen zu gehen, dann ist das auch für dein weiteres Berufsleben extrem ungesund. Also versuch den Teil mit der gesunden Selbstfürsorge (und ich arbeite daran auch noch) mit als wesentliche Lernaufgabe für dich jetzt während des Refs zu betrachten. Geh zum Arzt. 🧐💪