

Völlig perspektivenlos und überfordert

Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 17:56

Guten Tag alle zusammen!

Ich bin zur Zeit völlig perspektivenlos und niedergeschlagen:

Ich bin fast 20 Jahre Grundschullehrerin. Ca. zwei Wochen nach den Sommerferien habe ich einen totalen Zusammenbruch erlebt. Ich war überhaupt nicht mehr fähig, zu unterrichten. Ich wusste nicht, wo ich anfangen und wo ich mit meiner Unterrichtsplanung enden sollte. Ich hatte Angst, den Kinder nicht gerecht zu werden, die Klassenarbeiten aufzusetzen, zu unterrichten, Nachts war an Schlaf nicht mehr zu denken.

Vom Hausarzt bin ich zwei Wochen krankgeschrieben (Erschöpfung) worden.

Dann war ich so verzweifelt und habe so extrem an mir gezweifelt, dass ich drauf und dran war meine Entlassung aus dem Beamtenverhältnis zu verfassen.

Ein Jurist, den ich dazu kontaktiert hatte, riet mir ab, in meiner Verfassung eine derartige Entscheidung zu treffen. Er war der Meinung, dass ich Abstand brauche, Zeit und eine längere Auszeit.

Dann hat mich der Hausarzt nochmals für zwei Wochen krankgeschrieben und mir einen Termin bei einem Psychiater gemacht. Dieser Termin war irgendwie ernüchternd für mich. Ich bekam eine Anpassungsstörung diagnostiziert und bin weitere zwei Wochen krankgeschrieben. Länger würde das nicht gehen.

Mir wurde ein stationärer Aufenthalt nahegelegt.

Nun meine Frage: Werde ich erst für einen längeren Zeitraum krankgeschrieben, wenn ich einen stationären Aufenthalt mache? Immer nur im Zwei-Wochen-Rhythmus krankgeschrieben zu werden hilft weder mir noch der Schule.

Einen stationären Aufenthalt möchte ich nicht. Ich möchte nicht von zu Hause weg. Ich kann mir gut eine Psychotherapie vorstellen. Aber ich habe bisher noch keinen Termin bekommen.

Ich weiß gar nicht, wie es weitergehen soll.

War oder ist jemand in einer ähnlichen Lage? Kann mir jemand Tipps geben, wie ich am besten weiter vorgehen kann?

Ich kenne mich mit Psychiatrie nicht aus, aber eine Anpassungsstörung habe ich meiner Meinung nach nicht. Die Psychiaterin hat sich gar nicht meine ganze „Geschichte“ angehört.

Bin total verzweifelt.