

# Völlig perspektivenlos und überfordert

**Beitrag von „karuna“ vom 13. Oktober 2021 19:25**

Liebe Rigoskati,

Zuallererst: atme, verzweifle nicht 😊 😊 Du siehst, dass du nicht die einzige mit diesem Problem bist und schon gar nicht die einzige Lehrerin. Es gibt nicht umsonst Burnoutkliniken extra für Lehrkräfte... Das ist behandelbar.

Vor allem: Keinesfalls lässt du dich jetzt aus dem Beamtenverhältnis entlassen!

## Zitat von rigoskati

Ich weiß auch gar nicht, ob ich mir jetzt einfach so nochmal einen anderen Psychologen suchen kann.

Warum denn nicht? Du kannst dir Psychologen suchen, so viel du magst. Wenn du es dir leisten kannst, kannst du auch erst mal eine Selbstzahlerpraxis aufsuchen, bis du einen Probetermin in einer Praxis hast, die Kassenpatient\*innen behandelt (wenn das das Problem sein sollte). Schau dich in deiner Region um, vielleicht spricht dich zum Beispiel eine Gestalt-, Musik oder Kunsttherapie an und überbrückt die ersten Wochen bis zum Therapieplatz.

Ich war selbst in keiner Klinik, kenne aber Leute, die einen Aufenthalt (sowohl stationär als auch in Form einer Tagesklinik) hatten und jetzt wieder ganz normal arbeiten. Normal im Sinne von "geregelt, täglich, bezahlt", denn die eine oder andere Verhaltensweise lernt man durchaus neu in der Klinik, dafür sind die ja da 😊