

# **Hilfe - bin völlig überfordert: Versorgung mit Unterrichtsstoff - Präsenzschrler / Quarantäneschrler / kranke Schrler**

Beitrag von „chemikus08“ vom 14. Februar 2022 16:31

## **"Hilfe - bin völlig überfordert: Versorgung mit Unterrichtsstoff - Präsenzschrler / Quarantäneschrler / kranke Schrler"**

Gute Botschaft - falscher Adressat, wäre die Antwort meines Kommunikationstrainers gewesen. In so einer Situation wäre wirklich angezeigt, dem Arbeitgeber zunächst einmal genau diese Botschaft zukommen zu lassen. Das Ganze nennt man dann Überlastungsanzeige. Diese muss zwar individuell erfolgen, jedoch ist es sinnvoll, wenn man nicht die Einzige ist, sondern sich viele KuKs hieran beteiligen.

Der nächste Schritt ist sich auf jeden Fall abzugrenzen. Dazu gehört ein striktes Zeitmanagement und eine zeitliche Abgrenzung, bis zu welcher Uhrzeit man Mails überhaupt zur Kenntnis nimmt. Auch eine persönliche Arbeitszeitkontrolle ist erforderlich. Setze Dir eine maximale Arbeitszeit. Die darf Corona geschuldet auch zwei oder drei Stunden höher liegen als die rein rechnerische Arbeitszeit. Aber danach ist verdammt nochmal Schluss. Ansonsten betreibst Du Raubbau mit Deiner Gesundheit.

Ach ja Gesundheit. Jeder Leistungssportler unterwirft sich einer regelmäßigen gesundheitlichen Kontrolle. Das sollte man in solch einer Belastungssituation auch als Lehrer tun. Besorg Dir einen Termin beim Facharzt für Psychiatrie. Dauert eh lang genug, bevor man da einen Termin bekommt. Und dann lass Dich durchchecken, berichte dass Du Angst vor Burnout hast. Ein guter Arzt wird dann abchecken ob schon eine Erkrankung besteht oder eine solche droht und Dir entsprechende Maßnahmen empfehlen. Es macht manchmal z.B. auch Sinn eine Reha vorbeugend anzutreten und nicht den Zusammenbruch abzuwarten. Folge auf jeden Fall den ärztlichen Ratschlägen.

Organisiere Dich. Egal welchem Lehrerverband oder Gewerkschaft du beitriffst. Suche Gleichgesinnte. Trefft Euch und tauscht Euch aus. Frei laufende Lehrer sind häufig Einzelkämpfer, die im eigenen Saft kochen. Das tut auf Dauer nicht gut. Der Arbeits- und Gesundheitsschutz des Dienstherrn lässt zu wünschen übrig. Da rettet uns kein höheres Wesen, das müssen wir schon selber tun