

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „ThaTeacher“ vom 7. Februar 2023 11:31**

Ich brauch dringend irgendeine Hilfe!

Vor 2 Wochen wurde ich von meiner Hausärztin wegen akutem Erschöpfungszustand für 4 Wochen krank geschrieben. Seitdem befinde ich mich im Ausnahmezustand!

Vielleicht fange ich noch weiter vorn an:

Ich bin Grundschullehrerin verbeamtet in BW, habe 2 Kinder, bin verheiratet und lebe mit meiner Mutter und meinem pflegebedürftigen Vater in einem Haus.

Ich wohne im Ort meiner Dienststelle, mein Sohn geht auf die gleiche Schule wie ich.

Meine Schule war schon immer sehr fordernd aber in den letzten Jahren hat es sich immer mehr aufgebaut. Im letzten Jahr lehnte das Schulamt meinen Versetzungsantrag ab. Man hatte aus der Sek zu viele Kollegen versetzt. Vor den Sommerferien sagte man mir, dass ich vielleicht eine Klasse in der GMS übernehmen müsse. Da keinerlei Erfahrung in der GMS habe, konnte ich die ganzen Ferien nicht abschalten. Weil mein Sohn in die 3. Klasse kam, musste ich schließlich in Klasse 1. Das war ein kompletter Neustart und wieder sehr Kräfte zehrend. Im Dezember musste ich auch noch viel vertreten. Kurz vor den Winterferien teilte man mir mit, dass ich ab Januar einen Deutschlehrauftrag in Klasse 5 hätte. Obwohl ich der Schulleitung und dem Personalrat sagte, dass ich es einfach nicht mehr leisten konnte, wurde es angeordnet. Seit Januar habe ich nun 3 Hauptfächer, eine Klassenleitung und eine sehr angespannte familiäre Situation. Dazu kam noch, dass sich nun früher beginnen musste, mehr Pausenaufsichten hatte und weil ich nun eine doppelte Hohlstunde hatte, IMMER vertreten musste.

Ich habe schon lange körperliche Stresssymptome und Schlafstörungen ect. Aber als ich ohne Grund weinend zusammengebrochen bin und mich kaum beruhigen konnte, ist mein Mann mit mir zum Hausarzt gegangen. Nachdem ich mich morgens telefonisch krankgemeldet hatte, hat mein Mann dann die Krankmeldung eingeworfen. Daraufhin bekam ich eine verärgerte Email, warum ich mich nicht erneut telefonisch und per Email mit einem Vertretungsplan abgemeldet hätte. Mann! Das gibts doch nicht! Ich hab echt versucht, für die einzuspringen! Ich hab doch alles gemacht was die wollten. Aber ich fühle mich echt verheizt. Die Eltern meiner Klasse beschweren sich auch bereits bei mir wegen der schlechten Unterrichtsversorgung. Meine Schüler fragen meinen Sohn wann ich wieder komme.  Mein schlechtes Gewissen bringt mich um!

Letzte Woche hatte ich einen Termin zur Mutter Kind Kur Beratung. Die Beraterin meinte, sie hätte kein gutes Gefühl dabei bevor man nicht wüsste ob mir eine solche Kur ausreicht. Ich könnte allerdings einen Kur Termin im Juni bekommen. Aber während der Schulzeit. Das

erlauben die doch nie! Oder?

Ich hänge so in der Luft! Ich glaub mein Hausarzt kennt sich auch nicht so recht aus und meinte, ich soll zu einem Facharzt sonst könnte es Probleme geben, falls ich länger als 4 Wochen krank sei. Noch mehr Probleme?  Ich weiß nicht zu welchem Arzt ich gehen soll. Therapeuten habe ich auch schon angerufen. Entweder sie sind voll, zu weit weg oder nicht erreichbar.

Ich traue mich auch nicht raus, ich treffe sonst Schüler, Eltern und Kollegen. Was passiert gerade? Ich weiß nicht mehr weiter. 

Sorry, für den langen Text 