

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 7. Februar 2023 11:51**

## Zitat von ThaTeacher

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 habe die absoluten red flags mal für dich markiert.

- a) Wenn du krank bist, gibt es keine Vertretungsaufgaben. Der Zahn gehört deiner Schulleitung gezogen.
- b) Du bist krank, stelle das schlechte Gewissen ab und kümmere dich um dich.
- c) Wer sind "die"? Wenn dein Arzt das anordnet, findet diese Kur selbstverständlich während der Schulzeit statt. Du musst scheinbar wirklich zu einem anderen Arzt, der sich besser auskennt.