

Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „kodi“ vom 7. Februar 2023 14:41

Sicher, dass nur die Schule das Problem ist?

Deine gesamte Lebenssituation kommt mir deiner Beschreibung nach höchst belastend vor. Vielleicht machst du das ja eh, aber ich würde dir empfehlen die gesamte Situation in den Blick zu nehmen und zu gucken, wo du dich entlasten kannst.

Bei mir hat z.B. damals mal eine Umorganisation und externe Hilfe bei einer Pflegesituation sehr viel Entlastung gebracht. Was sich dann auch deutlich positiv auf alles andere auswirkte.