

Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „TwoRoads“ vom 7. Februar 2023 18:12

Je nachdem, ob dir das helfen würde oder zu viel wäre, ist es auch völlig okay, sich an einem anderen Ort z.B. eine Ferienwohnung zu mieten und dort gesund zu werden. Zum Beispiel am Meer, auf einer autofreien Insel.

Ansonsten würde ich dir auch zur Akut-Einweisung in eine Psychosomatik raten, allerdings ist das mit Kindern über 8 echt schwer und darunter auch, aber tendenziell kann man das fragen.