

# Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

**Beitrag von „Luzifara“ vom 8. Februar 2023 08:30**

Auch von mir noch mal eine Bestärkung bezüglich Vertretungsaufgaben: Nein, musst du nicht! Einfach ignorieren. Oder wenn es dir lieber ist, einmal kurz und sachlich schreiben, dass du für die Zeit deiner Erkrankung nichts schickst, damit keine weiteren Nachfragen kommen. Ich würde aber zum Ignorieren neigen.

Bezüglich Mutter-Kind-Kur: ich bin nicht sicher, ob das mit eindeutigen Burnout-Anzeichen das Richtige ist, es wäre ja besser, wenn du dich alleine um dich kümmern kannst, ohne Verpflichtung dich um andere zu kümmern, um dann wieder für deine Kinder mit voller Kraft da zu sein. Das ist aber vielleicht leichter gesagt als getan.

Frische Luft und Draußen sein: bitte besage dir das nicht, nur weil du bekannte Menschen treffen könntest. Ich halte das für wichtig für den Genesungsprozess. Ich verstehe aber, dass diese Begegnungen unangenehm sein können und man das nicht will.

Am besten wäre auch hier vermutlich ein paar Wochen irgendwo Natur, alleine...

Vielleicht kann dein Mann seinen Job zumindest für 2 Wochen ruhen lassen und sich um das Häusliche kümmern.

Am Ende des Tages ist deine Gesundheit das Wichtigste, der Job steht da weit hinten an...

Ich wünsche dir jedenfalls nur das Beste, vor allem, dass du aus der Gedankenschleife rauskommst.