

Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „chemikus08“ vom 9. Februar 2023 12:21

Das Wichtigste ist, dass Du Dich jetzt um Dich kümmerst. Ob eine Mutter Kind Kur weiterhilft? Mit Sicherheit deutlich weniger als eine Therapie in einer richtigen Klinik. Wenn das aber alles aus organisatorischen Gründen nicht geht, dann eben die Mutter Kind Kur und danach eine regelmäßige Psychotherapie (wahrscheinlich bei weiterer Krankschreibung). Die Ausheilung einer solchen Erkrankung kostet Zeit (bis zu einem halben Jahr. Danach würde ich auch nicht voll einsteigen, sondern im Rahmen einer stufenweisen Wiedereingliederung. Also zwei Monate mit 8 Ustd, zwei Monate mit 12, zwei Monate mit 18 und danach wieder mit voller Stelle. Als Rückfallprophylaxe kann ich das nur dringend empfehlen. Bevor Du aber die Wiedereingliederung beginnst, unbedingt ein BEM Gespräch mit der Schulleitung führen. Nimm Dir hierzu ein PR Mitglied mit.