

Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Februar 2023 15:22

Zitat von ThaTeacher

Ich **danke** euch **sehr** für eure vielen Ratschläge. Ich muss das alles erstmal sacken lassen und darüber nachdenken. Einen Termin bei einem Arzt habe ich endlich bekommen. Zwar erst für März aber immerhin. Jedenfalls lasse ich heute den Computer erstmal aus. 🙏

Hallo du Liebe,

habe das gerade alles nicht gelesen, außer deinem Eingangspost und habe auch gerade nicht viel Zeit. Nur ganz kurz, vor 10 Jahren ging es mir genauso mit einigen schrecklichen körperlichen Symptomen einhergehend...

Du brauchst dringend eine Auszeit, aber OHNE DEINE KINDER, sonst schaltest du nicht richtig ab. Es geht ausnahmsweise mal um DICH! Du musst raus aus dem Ganzen., egal ob Schule ist oder nicht. Du musst nach dir schauen und sonst nach niemandem. Nur so kommst du wieder zu dir und kannst nach einer Weile wieder die Alte sein. Mir haben damals eine Reha mit anschließender Psychotherapie (1Jahr 1mal pro Woche)geholfen und 5 Wochen Auszeit vor den Sommerferien (Krankschreibung, Reha teilweise noch in den Ferien) geholfen. Anschließend habe ich eine Wiedereingliederungsmaßnahme gemacht. Es war vor 10 - 11 Jahren. Ganz die Alte war ich aber erst nach 2 Jahren, also ohne alle körperlichen Symptome. Jetzt bin ich schon lange wieder gesund und wundere mich selbst darüber, dass ich nochmals die Kurve gekriegt habe.

Blende alles aus. Du bist dran.

Meine Kinder waren schon älter, mein Sohn war in der 4. Klasse. In seinem Zeugnis stand, dass er in den letzten Schulwochen nur noch apathisch und abwesend gewesen sei und sich nicht mehr am Unterricht beteiligt habe. Das war die Zeit, in der es mir ganz schlecht ging und ich aber noch teilweise zu Hause war. Die Kinder kriegen das so oder so mit. Es bringt nichts, sie mit auf eine Kur zu nehmen. Das ist dann auch sowieso nicht die richtige Kur. Es geht um dich und nicht um die Familie. Die wird froh sein, wenn es dir wieder besser geht.