

Längere Krankheit

Beitrag von „Caro07“ vom 17. Juni 2023 11:50

Schwerbehinderung ist vielleicht eine gute Lösung. Bei uns gab es KollegInnen, die nach dem Burnout eher vermeintlich leichtere Aufgaben zugewiesen bekamen - z.B. Vertretung oder keine Klassenleitung. Das war nicht immer der Wunsch der Beteiligten.

Mir fällt noch ein, dass man einfach die Stunden reduziert, wenn es finanziell noch machbar ist. Ich habe das gemacht, als ich gemerkt habe, dass es mir zu viel wird. Ein Burnout wurde bei mir durch die Teilnahme an Supervisionsgruppen verhindert. Da habe ich viel daraus gelernt und viele herausfordernde Situationen hatten für mich nicht mehr diese Tragweite.

Die Aussage der Therapie halte ich grundsätzlich erstmal für richtig. Dennoch: Passt der Therapeut? Kann man dir so helfen, dass es bei dir etwas löst? Da gibt es ganz unterschiedliche Ansätze - lösungsorientiert, tiefenpsychologisch, Verhaltenstherapie, Aufstellung usw. Bei der Supervision hatten z.B. Aufstellungen für psychisch belastete Teilnehmer immer einmal wieder eine befreiende Erkenntniswirkung, mit denen man weiterarbeiten konnte.