

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „Eisherz“ vom 20. Juli 2024 10:10

Zitat von CDL

Mein Beileid.

Hast du Unterstützung bei der Trauerverarbeitung (Familie, Freunde, Seelsorge, Therapie, Coaching)?

Wissen Seminar und Schule über diese besondere Belastungssituation Bescheid? Hast du mit diesen darüber gesprochen, was du gerade brauchst, bzw. auch schlicht leisten kannst oder auch nicht?

Hast du für dich selbst einen Vorstellung davon, was du aktuell leisten kannst oder auch nicht?

Hast sowohl mit deinem Seminar über Möglichkeiten einer zeitweisen Unterbrechung des Vorbereitungsdienstes in deinem Bundesland gesprochen als auch mit einem Hausarzt/ Fachärztin für Psychosomatik/ Psychiater: in über deine momentane Überlastung, die deinen Berufsweg aktuell empfindlich beeinträchtigt offen gesprochen, damit diese dich einerseits zu Unterstützungs wegen therapeutischerseits beraten, aber du ggf. auch ganz banal (aber gerade im Falle einer akuten Überlastung sooo hilfreich und wichtig) krankschreiben können, bis du wieder die Kraft hast, dich auf deinen Beruf zu konzentrieren ungeachtet der Trauer?

Was würdest du brauchen von Schule, Seminar, deinem Umfeld, um in der aktuellen Situation deinem Beruf gerecht werden zu können? Was brauchst du, um es dir ggf. zu erlauben, dir eine vorläufige Auszeit zuzugestehen, bis du wieder klarer sehen und den beruflichen Herausforderungen/Belastungen gewachsen sein kannst?

Was erhoffst du dir von diesem Forum in deiner aktuellen Lage?

Alles anzeigen

Ganz ehrlich? Nein. Ich habe keine Trauerunterstützung.

Die Krankheit meiner Mutter hat mich schon davor sehr isoliert.

Ich hab mir direkt danach keine Hilfe geholt und weiter funktioniert, was jetzt wohl in Depressionen mündete.

Ich habe niemandem davon erzählt. Auch nicht im Seminar, weil ich selbst ein Problem damit hatte damit umzugehen.

Die Schwere und die ganze Last ist erst jetzt in den Ferien über mir zusammengebrochen, weil ich jetzt zum ersten Mal zur Ruhe gekommen bin.

Eigentlich würde ich das Ref schon gerne durchziehen, aber wenn ich mich so wie jetzt weiter fühle, wird das vermutlich eher ein Vorsatz bleiben.

Ich würde in erster Linie eine Therapie brauchen, weil sich auch davor schon Dinge angesammelt haben.

Im Moment fällt mir selbst mein Haushalt schwer.

Vom Forum erhoffe ich mir ein paar Tipps im Umgang mit dem Ref und dem Problem was ich in Folge meines psychischen Zustands entwickelt habe.

Danke für deine lieben Worte.