

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 10:34

Gesteh dir die Hilfe zu, die du jetzt benötigst, damit du die Trauer anfangen kannst zu verarbeiten und wieder auf die Beine kommen kannst. Dazu gehört mit das Gespräch mit Seminar und Schule, was eigentlich los ist bei dir. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass derartige Gespräche nicht leicht sind, aber nur sprechenden Menschen kann geholfen werden, also sei mutig und setze dich für dich ein, ganz gleich, welchen Weg du im Umgang mit dem Ref für dich gehst.

Lass dich ggf. vor dem Gespräch beraten von der Schwerbehindertenvertretung. Diese hilft nicht nur behinderten, sondern generell erkrankten Lehrkräften.

Als ich während des Refs gesundheitlich sehr angeschlagen war infolge einer Erkrankung, wurde mir gegenüber unter anderem auch die Möglichkeit angesprochen das Ref zu unterbrechen. Letztlich habe ich mich damals für einen anderen Weg entschieden (freiwillige Verlängerung in Absprache mit dem Seminar, um die fehlende Zeit im ersten Halbjahr ohne Stress nachholen zu können), das offene Gespräch mit meinem Seminar war aber entscheidend, um eine gute Lösung finden und mich unterstützt fühlen zu können.

Trauer kann einem zeitweise den Boden unter den Füßen entziehen. Das ist aber kein Zustand der anhalten oder den du einfach nur alleine aushalten musst. Du darfst Hilfe in Anspruch nehmen. Oft braucht es gar nicht so viel, um dann wieder auf die Beine zu kommen.

Nach dem unerwarteten und frühen Tod unserer Mutter hat ein Geschwister von mir ebenfalls enorm zu kämpfen gehabt. Nachdem ich bereits davor therapeutische Begleitung hatte, was mir sehr geholfen hat in dieser Zeit, habe ich eine Therapie empfohlen. Letztlich war mein Geschwister 10 Monate in Therapie (erst einmal wöchentlich, dann alle zwei Wochen und am Ende alle vier Wochen einmal) wegen einer depressiven Verstimmung. Bereits nach drei Monaten ging es meinem Geschwister deutlich besser, so dass das für ein Semester pausierte Studium erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Du bist es wert, jetzt die Hilfe zu erhalten, die du benötigst. Bitte erlaub dir diese ohne Angst vor beruflichen Konsequenzen 😊 😊