

Überforderung und Abbruchgedanken

Beitrag von „CDL“ vom 20. Juli 2024 12:45

Zitat von Eisherz

Ich hab da sehr große Hemmschwellen, weil mein Seminarleiter ein Mensch vom Typ Macho ist und auch mehrfach artikuliert hat, dass jeder seine Probleme hat und es trotzdem keine Extrawürste gibt, als eine Seminarteilnehmerin ihren kranken Sohn aus der Kita holen musste.

Das fanden viele von uns extrem unter der Gürtellinie, aber ich habe es immer noch so dominant im Kopf, dass ich Probleme hätte, mich diesem Mann anzuvertrauen.

Lass dich vor dem Gespräch mit dem Seminar ausführlich beraten z.B. von der Schwerbehindertenvertretung zu deinen Rechten und Möglichkeiten. Bereite das Gespräch gründlich vor. Nimm dir, wenn du sehr belastet bist, sowie Sorge vor der Reaktion der Seminarleitung hast, jemandem vom Personalrat (oder der Schwerbehindertenvertretung ggf.) mit. Das Recht hast du und solltest du in so einem Fall auch nutzen.

Ich mache das bei derartigen Gesprächen immer so, dass ich mir erst einmal überlege, was ich sagen muss bzw. will, um dann darüber hinaus zu überlegen, welche Fragen mein Gegenüber haben könnte. Dann notiere ich mir kurze Überschriften, unter denen ich aufschreibe, was ich sagen will, damit ich auch bei hohem Stress/ hoher Belastung den Faden nicht verliere.

Dazu muss ich mir zunächst einmal überlegen, was mein Gesprächsziel ist (erste Überschrift). Als nächstes formuliere ich den Gesprächsanlass, sowie ggf. Hinweise zu Rahmenbedingungen, falls diesbezüglich eine belastende Situation auftreten würde, die ich vorneweg nicht komplett ausschließen kann. Schließlich kommen weitere zentrale Aspekte oder eben auch Antworten auf relevante Fragen, die mein Gegenüber haben könnte in diesem Kontext. Das erlaubt es mir auch in Momenten höchster Belastung, wo ich zwischendurch das heulende Elend bin, einfach letztlich ein strukturiertes und klares Gespräch zu führen.

Geh deine Vorbereitung mit jemandem durch, der mehr Erfahrung im Schuldienst hat als du und weiß, worauf es ankommt. Ich habe solche Menschen in der Familie, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung oder auch Gewerkschaft sind - meiner persönlichen Erfahrung nach- aber ebenfalls sehr gute Ansprechpartner in derartigen Fragen.

Zitat

Wenn ich den Weg der Verlängerung gehe, wer wäre mein erster Ansprechpartner. Was denkst du? Die SL, oder?

Als erstes lässt du dich zur diesbezüglichen Rechtslage in deinem Bundesland beraten. Dann weißt du, was möglich ist und was nicht und kannst dich dahingehend sortieren, dass du überlegen kannst ob eine Verlängerung sinnvoll ist oder vielleicht doch zunächst eine Unterbrechung, damit du Zeit hast, wieder auf die Beine zu kommen.

Diese Beratung kannst du bei deiner Gewerkschaft erhalten (Mitgliedschaft im Ref gibt es für unter 10€ monatlich, das ist leistbar).

Wenn du ein gutes Verhältnis zu deiner Schulleitung hast, dann ja, kann diese deine nächste Ansprechperson sein, auch wenn diese Frage meines Erachtens streng genommen zunächst einmal mit dem Seminar besprochen werden sollte, da dieses genauer weiß, was gemäß der Ausbildungsverordnung unter welchen Umständen möglich ist und was nicht. Insofern sollte dein Seminar dann spätestens der dritte Ansprechpartner sein.

Zitat

CDL, meinen Respekt dafür, dass du die schweren Lebenskrisen auch mit deiner Behinderung in Folge dem was du erlebt hast, irgendwie so selbstwirksam bearbeiten konntest.

Ich hab da momentan sehr Probleme.

Rückwirkend war ich wohl schon davor ziemlich depressiv, aber die zwei Todesfälle haben meiner gesundheitlichen Situation ziemlich den Rest gegeben.

Ganz genau, die Probleme hast du momentan, nicht generell. Das darfst du nicht vergessen, gleich wie düster es sich gerade anfühlen mag. Ich habe auch nicht generell Probleme ungeachtet meiner Behinderung.

Das ist eine befristete Phase deines Lebens, die du, auch wenn es sich momentan einfach wie ein gewaltiger, kaum zu bewältigender Berg anfühlt, mit entsprechender Hilfe abschließen kannst und wirst.

Lass dir von jemandem, der schon extrem viele bescheidene Momente und Krisen erlebt hat versichern, dass es am Ende schlicht um Willenskraft geht. Den Willen für sich selbst zu kämpfen, für sich selbst einzustehen, sich nicht aufzugeben, sich am eigenen Schopf aus der Sch**** zu ziehen, das ist es, wie man letztlich derartige Lebenskrisen und anderen Mist bewältigt, denn das lässt einen auch im Zweifelsfall benötigte Hilfe suchen und annehmen. Mein persönliches Credo in derartigen Momenten lautet „Nur noch ein Mal aufstehen. Nur dieses Mal, heute, hier und jetzt musst du schaffen und für dich kämpfen.“ An mehr denke ich dann nicht, bis ich wieder an dem Punkt bin „geradeaus schauen zu können“.

Dieser Wille steckt in uns allen. Wenn du ihn in dir findest, dann ist das deine versteckte Kraftquelle, die dich in vielen Momenten durchs Leben tragen wird. Nie vergessen: Du bist das wert!