

Burnout - Was nun?

Beitrag von „CDL“ vom 17. August 2024 15:13

Ich kenne das Gefühl, das du beschreibst sehr gut. Glücklicherweise hast du dir bereits Hilfe in Form einer Therapie gesucht und gefunden. Wie Chili möchte ich dir ans Herz legen, dir eine längere Auszeit zu erlauben als das Sommerferien sein könnten, um in dieser Zeit genauer sortieren zu können, wie deinen Alltag für dich gesünder gestalten kannst. Ein Klinikaufenthalt ist eine sehr gute und empfehlenswerte Unterstützung, um erforderliche Hinweise zu erhalten, wie es weitergehen könnte, wo Problemstellen/ problematische Denkmuster liegen, aber eben auch um räumlichen Abstand zu haben von allem, was dazu führt, dass du dich aktuell selbst unter Druck setzt.

Sprich unbedingt schnellstmöglich mit deinem Therapeuten über deine Gefühle bzgl. des Schulanfangs, die Möglichkeit eines Klinikaufenthalts (es gibt zumindest im Bereich der GKV/ Rentenversicherung die Option eine Reha im beschleunigten Verfahren zu beantragen, damit man nicht allzu lange auf einen Platz warten muss), aber auch andere Unterstützung, die dir ganz aktuell noch helfen kann.

Möglicherweise könnte medikamentöse Unterstützung momentan hilfreich sein. Je nach fachlichem Hintergrund deines Therapeuten, kann dieser dich nicht nur dazu beraten, sondern darf dir auch Medikamente verordnen. (Meine Therapeutin ist Fachärztin für Psychosomatik und darf das beispielsweise machen, wobei ich von ihr auch zu nicht-medikamentösen Lösungsansätzen kompetent beraten werde.)

Erlaub dir selbst jetzt die Zeit, die dein Körper und dein Geist benötigen, um tatsächlich wieder ausreichend regenerieren zu können.

Alles Gute!

