

Burnout - Was nun?

Beitrag von „kaetherakete“ vom 20. August 2024 14:56

Das kommt mir sehr bekannt vor, bei mir kam dann Tagesklinik und insgesamt ein halbes Jahr Arbeitsunfähigkeit samt engmaschige therapeutische Begleitung sowie eine gute Wiedereingliederung. Das war nötig, um Denk- & Handlungsmuster zu reflektieren und Schritt für Schritt anzugehen. Mentale Gesundheit braucht Zeit, nimm sie dir. Sie steht dir zu!