

Burnout - Was nun?

Beitrag von „treasure“ vom 22. August 2024 20:02

[Zitat von Mr_Brightside](#)

Kurzes Update: nach massiven Schlafstörungen seit Sonntag mit teilweise nur 2 Stunden Schlaf pro Nacht mit Panikattacken, habe ich Kontakt zu einer Klinik aufgenommen. Habe meine Situation geschildert und man sagte, meine Einweisung sei "sehr dringend". Habe heute dafür einen Termin bei meiner Hausärztin. Danke für eure Kommentare!

Das freut mich sehr zu hören. Wie schön, dass du für dich sorgst und merkst, dass du an 1. Stelle stehen MUSST, sonst wird das Leben insgesamt schwierig, nicht nur das Arbeiten. Wirklich toll. Ich wünsche dir einen wunderbaren Weg in der Klinik und danach - und vor allem, dass deine KuK dir da wirklich tolerant begegnen. Wir haben an der Grundschule (! - nur falls das manche "Tippgeber" wundert, ja, an der GS.) momentan drei Fälle. Eine ist in der Wiedereingliederung, einer ist gerade in Reha und einer ist mit 60 so fertig, dass er raus ist und nicht mehr wiederkommen wird. Er hat definitiv zu lange gewartet.

GUT, dass du auf dich reagiert hast. Sei stolz auf dich, denn dieser Weg erfordert Mut. Alles Gute!