

Überlastung

Beitrag von „KreideSpuren“ vom 12. April 2025 21:07

Zitat von CDL

Zumindest das Lipöddm ist aber eine Basis für einen GdB, je nach Schweregrad sogar über 50 und beeinflusst massiv den BMI, wie auch insgesamt die Adipositas, was durch entsprechende Facharztgutachten (Phlebologe) die Adipositas in ein anderes Licht rücken kann.

KreideSpuren : Du solltest unbedingt einen GdB beantragen. Je nachdem, was dieser ergibt, kann am Ende nicht nur die Verbeamtung gut möglich werden, sondern auch die begrenzte Dienstfähigkeit und damit mehr Geld trotz der Teilzeit und deiner diversen gesundheitlichen Belastungen. Darüber hinaus ist der GdB (der dir allein für das Lipödem bereits zustehen dürfte) auch eine Unterstützung, wenn es gilt Grenzen zu ziehen vor weiterer Überlastung.

Danke an dich (und an alle anderen) für die Gedankenansätze. Ich bin dafür sehr dankbar und gleichzeitig überfordern mich viele Dinge, die hier berichtet worden sind.

Und ich danke allen, die sich die Zeit nehmen, hier zu antworten.

Mir ist aufgefallen, wie schlecht ich informiert bin und bereue jetzt leider einige Entscheidungen, die ich getroffen habe.

Ich war erst im Dezember 24 beim Phlebologen, der mir Lipödeme Stadium 2 für die Beine und 2-3 für die Arme diagnostiziert hat. Ich habe seit meiner Kindheit Schmerzen, v. a. in den Beinen. Das wurde aber nie abgeklärt. Im Studium habe ich durch eine Doku die Erkrankung Lipödeme kennengelernt und habe bereits damals vermutet, dass ich dies auch haben könnte. Jedoch habe ich mich nie getraut, damit zum Arzt zu gehen, da ich immer eine Verbeamtung im Hinterkopf hatte.

Migräne mit Aura wurde mit 15 Jahren bei mir diagnostiziert. MRT etc. Waren unauffällig. Seitdem war ich nicht mehr beim Facharzt. Der Hausarzt weiß aber, dass ich Migräne habe. Es wurden aber nie Medikamente verschrieben. Somit scheint mir die Migräne keine Erkrankung sein, die für den GdB relevant sein könnte.

Mir wird immer mehr klar, dass meine Gesundheit wichtiger ist als mein Wunsch, verbeamtet zu werden. Warum? Ich habe seit Monaten Herzasen. Ich liege im

Bett / auf der Couch und höre im Ohr meinen Puls (wenn das überhaupt möglich ist) und habe das Gefühl, dass mir mein Herz aus der Brust springt. Dies tritt immer nur im Kontext Schule auf. Nie wegen privater Dinge.

Deswegen wollte ich bereits im Sep 24 zum

Arzt, habe aber auch das gelassen. Bluthochdruck - Verbeamtung ausgeschlossen.

Mir wird immer mehr bewusst, dass meine Gesundheit wichtiger sein muss als eine Verbeamtung. Ich muss diese für mich abhaken, damit ich mich endlich traue, gewisse Dinge beim Arzt anzusprechen.

Das wird sich ändern. Nächste Woche hole ich mir einen Termin beim Hausarzt für einen Checkup. Und dann werde ich den Blutdruck etc ansprechen.

Ich lese alle Hinweise zum Burnout. Diese Hinweise höre ich auch von meinen befreundeten KuK, die wissen, wie ich arbeite und lebe.

Dennoch werde ich das erst einmal nicht ansprechen. Ich kann es mir nicht vorstellen, auch nur eine Woche mit einem Anfangsverdacht zu Hause zu sein. Und ich habe noch nicht alles versucht, um selbst aus dem Loch zu kommen (Arbeit einfach liegen lassen, mit dem Krafttraining beginnen...).

Übrigens möchte ich mich für meine Romane entschuldigen. Aber dieses Forum hilft mir sehr, Klarheit in meine Gedanken zu bringen. Und dafür muss ich mir gewisse Dinge von der Seele schreiben.