

# Überlastung

**Beitrag von „CDL“ vom 13. April 2025 14:59**

## Zitat von KreideSpuren

Therapie ist hier im Umkreis ausgeschlossen, alles voll. Das bekomme ich aktuell bei einem Freund mit. Seine einzige Möglichkeit ist die Einweisung in eine Klinik.

Dann ist der Therapieplatz halt etwas weiter weg, das ist es allemal wert Hilfe zu erhalten. Ich hatte vier Jahre lang einen Therapieplatz 300km entfernt, weil es nicht anders möglich war. Inzwischen habe ich einen Therapieplatz 100km entfernt. Ist auch nicht optimal, geht aber alles und wenn es mal ganz eng wird, dann ändere ich das Therapiegespräch von „Präsenz“ auf „Telemedizin“, das spart mir die Fahrtzeit.

## Zitat

Selbst wenn ich mich 2 Wochen krankschreiben lassen würde nach den Ferien: Wie werden z. B. meine 10 er auf die ZP 10 vorbereitet? Wer kümmert sich um meine anderen Deutschlerngruppen?

Ich müsste Vertretungsaufgaben stellen und kontrollieren. Das ist mehr Stress als selbst zu unterrichten.

Wenn du krankgeschrieben bist, dann kümmert du dich NUR um dich, nicht um deine Klassen, Vertretungen, etc. Das ist dann deutlich weniger Stress und so sollte es auch sein.

## Zitat

Zudem habe ich die Sorge, welche Konsequenzen eine Krankmeldung für mich hätte. Auch in Bezug auf meine FS, die meine Mail an die Oberstufenkoordination gelesen hat. Zudem lässt sich die Mail der Oberstufenkoordination an die FS (die Frage, wer freiwillig für mich einspringen würde), so lesen, als wäre ich einfach unwillig, am 2. Tag zu prüfen.

Wenn deine KuK in der Fachschaft anständige Menschen sind, dann wünschen sie dir gute Besserung und eine schnelle Genesung, wenn du krankgeschrieben bist. Alles andere wäre ein Hinweis darauf, dass du schnellstmöglich eine andere Schule suchen solltest. Was die Mail deiner Oberstufenkoordination anbelangt solltest du meines Erachtens den PR hinzuziehen. Das ist schlicht nicht in Ordnung Mails anderer ohne Erlaubnis weiterzuleiten. Zusammen mit deiner Angst vor der Reaktion deiner Fachschaft wirft das für mich die Frage auf, wie gesund dein Arbeitsumfeld eigentlich ist und wie viel dein Herzrasen mit diesem „Grundrauschen“ zu tun

hat.

#### Zitat

Wie sähe unter solchen Umständen eine Krankmeldung aus? Genau. Zu meinem Nachteil.

Falsch, denn du kannst damit anfangen eine Krankmeldung genau wie deinen Genesungsweg aktiv zu gestalten, statt dich selbst zu lähmen, indem du dir einredest, dass es nur schlimmer werden würde, wenn du ganz offiziell „nicht funktionieren“ würdest qua echter Krankschreibung, also samt „ich nehme mich komplett heraus aus dem Schulbetrieb, weil mein Körper und mein Geist diese Auszeit zur Genesung zwingend benötigen.“

Du bist es wert gesünder/ gesund werden zu dürfen. Zuallererst musst du dir das jedoch selbst erlauben und selbst wert sein.