

# Überlastung

**Beitrag von „Kathie“ vom 14. April 2025 12:47**

Manchmal braucht es deutliche Worte.

"Ich bin die nächsten zwei Wochen krank geschrieben, ich kann mich um nichts Schulisches kümmern und ab jetzt auch keine Anrufe dazu mehr entgegennehmen.". Und dann durchziehen. Was soll denn passieren? Gerade WEIL du aus psychischen Gründen rausgenommen werden würdest, solltest du in der Zeit wirklich nichts für die Schule machen. Wie würde es denn an der Schule laufen, wenn du einen Autounfall hättest (Gott bewahre!) und danach wochenlang im Krankenhaus liegen würdest? Die müssten ohne dich klarkommen. Und das würden sie auch.

Ich denke, dass Ferien zum Abschalten und Kraft tanken gut sind, bezweifle aber ehrlich gesagt, dass sie dir reichen werden.

Ich schrieb schon auf Seite 2, dass ich mich für die Ferndiagnose entschuldige, trotzdem lege ich dir ans Herz, ehrlich zu dir zu sein, und wenn alles wirklich so dramatisch ist, wie du schreibst (Aufwachen in Panik. Buchstaben verschwimmen dir vor den Augen und du bist unfähig, zu korrigieren. Du weinst vor Wut, wenn du an die Schule denkst. Du kannst nie abschalten, auch in der Therme nicht.), dir wirklich zeitnah einen Termin beim Arzt zu machen, und damit meine ich nicht den Phlebologen und auch keine Blutuntersuchung beim Hausarzt, sondern beim Hausarzt ein ehrliches Gespräch darüber, wie es dir geht - psychisch.