

# Überlastung

**Beitrag von „Zauberwald“ vom 14. April 2025 15:28**

[KreideSpuren](#): Du bist kein schwacher Mensch, nur weil du dir Hilfe holst. Warte bitte nicht, bis alles ganz schlimm wird und du nur noch dein altes Leben in der zukleinenWohnung zurückwillst. Ich spreche aus Erfahrung.

2 Wochen krankschreiben bringt nicht viel. Du brauchst vmtl. eine Reha und anschließend ambulante therapeutische Begleitung. Das ist übrigens mit den gesetzlichen leichter zu bekommen, als mit den privaten.

Aber auch nur meine Ferndiagnose...alles Gute dir.