

Überlastung

Beitrag von „Emerald“ vom 25. April 2025 11:10

[Zitat von KreideSpuren](#)

Eine Überweisung für eine Psychotherapie habe ich ebenfalls erhalten. An dieser Stelle setzt bei mir die Überforderung ein. Wenn ich an die sämtlichen Telefonate mit den Praxen denke, wird mir richtig schlecht.

Das verstehe ich, aber du wirst das packen! Ich war vor mehreren Monaten in der gleichen Situation und musste bei gut 20 Therapeuten anrufen, bis ich jemanden gefunden habe. Bei jedem Anruf wird es einfacher. Gib nicht auf, wenn du Absagen bekommst.

Mir hat meine Hausärztin damals eine Liste mit Therapeuten ausgedruckt, die ich abtelefoniert habe. Hast du auch eine solche Liste bekommen?

Es kann auch gut sein, dass du einen Fahrweg auf dich nehmen musst.

[Zitat von KreideSpuren](#)

Ich habe ein richtig schlechtes Gewissen. Zudem juckt es mir in den Fingern, Aufgaben für die SuS zu stellen. Aber dann wäre ich auch für die Kontrolle verantwortlich. Und das packe ich nicht.

Ich würde auf gar keinen Fall für zwei oder vier Wochen Aufgaben stellen. Du hast dann einen riesigen (!) Berg an Arbeit vor dir, wenn du wieder in die Schule kommst.

Bei mir war es eigentlich immer so, dass 3/4 der Aufgaben gar nicht erst bearbeitet wurden. Also eine totale Verschwendung von Arbeitszeit während einer Krankschreibung, die ja zur Genesung und Entlastung führen soll.