

Nichterreichbarkeit bei Krankheit

Beitrag von „CDL“ vom 15. August 2025 16:45

Zitat von Kairos

Wenn ihr euch krankmeldet, meidet ihr es dann, aus dem Haus zu gehen bzw. euch in der Öffentlichkeit zu zeigen?

Bei Atemwegserkrankungen bleibe ich meist zu Hause, weil ich ohnehin nicht die Kraft habe, viel zu machen und auch niemanden anstecken möchte. Aber es gibt so viele Krankheitsbilder (z.B. meine chronische Erkrankung), bei denen man kurzfristig nicht dienstfähig ist, bei denen jedoch z. B. Sport für die Heilung förderlich sein kann. Auch psychische Erkrankungen werden nicht besser, wenn man allein zu Hause sitzt.

Ich habe eine Zeit lang mir selbst auferlegt bei Krankmeldungen weitestgehend zuhause bleiben zu müssen, um nur ja den ganzen Lügen und Gerüchten über mich im Kollegium nicht weiteres Futter zu geben. Irgendwann habe ich es zum Glück geschafft mich von diesem selbst schädigenden Verhalten zu lösen und nur noch darauf zu hören, was meine behandelnden Ärztinnen und Ärzte empfehlen, sowie mein Körper benötigt.

Bei Infekten bedeutet das auch weiterhin naturgemäß, dass ich viel Ruhe suche. Die finde ich aber auch im Garten oder bei einem Spaziergang im Wald (hatte gerade mal wieder Corona, da hat es wirklich gut getan 2x täglich zumindest kurze Waldrunden zu drehen mit dem Hund).

Bei allem, was das Mobbing dann aber physisch wie psychisch verursacht hat gesundheitlich verkrieche ich mich nicht, sondern gehe raus, mache Sport- weil der mir bei der Genesung hilft-, gehe mit lieben Menschen essen- weil das mir bei der Genesung hilft-, mache einfach alles, was mir gut tut und beim Heilen hilft, denn genau das ist jetzt gerade mein Hauptjob. Was wer darüber denken mag ist mir inzwischen egal. Ich weiß, bestimmte „Kollegen“ zerreißen ich so oder so immer das Maul über mich und andere geben ihnen prinzipiell Recht, aus Angst selbst angegangen zu werden. Darauf nehme ich keinerlei Rücksicht mehr, die meine Genesung nur gefährden würde.

Kann ich nur jeder und jedem wärmstens empfehlen, sich von dieser Denkweise freizuschwimmen und tatsächlich gute Selbstfürsorge zu erlernen und konsequent zu betreiben.