

Ich weiß nicht mehr weiter

Beitrag von „Dina“ vom 15. Juni 2008 22:41

Hallo und guten Abend,
ich hoffe, hier kann mir jemand einen Tipp geben. Ich bin seit 35 Jahren Grundschullehrerin, habe vor 3 Jahren mein Kind verloren und quäle mich seitdem durch den Schuldienst. Ich möchte gern aufhören, aber ich kann auf das Geld nicht verzichten. Wenn ich einen Antrag auch vorzeitige Pensionierung stellen würde, kämen unerträgliche Untersuchungen auf mich zu, denen ich nicht mehr gewachsen bin. Ich weiß einfach nicht mehr weiter, bin nervlich ziemlich am Ende und muss mich quasi jeden Morgen neu zwingen, zur Schule zu gehen. Vielleicht hat jemand von euch einen Rat für mich. Ich wäre dafür sehr dankbar.

Viele Grüße

Dina

Beitrag von „alias“ vom 15. Juni 2008 22:58

Ich kann hier nur dilettierend psychologisieren. Es hört sich für mich so an, als ob du durch den Verlust deines Kindes ein Trauma erlitten hast und nun am Rande einer Depression entlangschlingerst.

Bei der Aufarbeitung und Bewältigung dieses Verlustes kann dir m.E. nur ein Facharzt oder Psychotherapeut vor Ort helfen. Lass dir helfen und pass auf dich auf.

Beitrag von „Friesin“ vom 16. Juni 2008 10:10

Zunächst einmal, auch wenn es dünn und hilflos klingt:

das tut mir so unsagbar leid !!!!!

Hole dir professionelle Hilfe ! Gegebenfalls unterstützt durch Gruppen wie "Verwasite Eltern". Laien können das einfach nicht leisten.

Vielleicht tut dir schon eine begrenzte Krankschreibung als Auszeit gut, um zu neuen Kräften zu kommen und um dich neu zu orientieren.

Ich wünsche dir alles Gute !!!

Beitrag von „Dina“ vom 16. Juni 2008 13:14

Danke erstmal für eure Antworten bzw. Anteilnahme. Ich weiß, dass ich unter Depressionen leide und auch eine schwere Nervenentzündung habe, nur krank schreiben will mich mein Hausarzt partout nicht. Er ist der Meinung, Ablenkung würde helfen und mein Beruf würde mir gerade diese Ablenkung bieten. Ich habe aber große Probleme im Schulalltag....ich breche in Tränen aus, ohne Vorwarnung, ich bin übernervös, schreckhaft, habe Kreislaufbeschwerden, kann nachts nur wenig schlafen und komme morgens wie gerädert zum Unterricht. Da ich nur noch 4 Jahre im Schuldienst zu bewältigen habe, langsam aber an meine Grenzen gekommen bin, weil meine Kraftreserven aufgebraucht sind, bräuchte ich dringend eine Veränderung. Weiß jemand, ob die Möglichkeit einer Beurlaubung besteht? Und wenn ja, wie ich es angehen müsste? Ich lebe und unterrichte übrigens in Niedersachsen.

Vielleicht hat jemand einen Tipp.

Dina

Beitrag von „musikatz“ vom 16. Juni 2008 13:22

Liebe Dina, mein Mitgefühl!

Das ist nicht das Schliddern am Rande einer Depression, das ist eine schwere - deshalb mein allererster Rat: Arztwechsel hin zum Facharzt (Neurologe und Psychiater. Du durchlebst eine schwere Krankheit, bei der Dir geholfen werden kann, sowohl medikamentös als auch in therapeutischen Gesprächen und von Deinem Hausarzt ist's unverantwortlich, Dich in diesem Zustand zur Schule zu schicken.

Das sind harte Worte, ich weiß, aber ich hoffe sehr, dass sie fruchten und Dich vielleicht auf einen Weg zur Besserung hin führen werden. Dein Hausarzt würde Dich weder mit einer Lungenentzündung, noch mit einer anderen lebensbedrohlichen körperlichen Krankheit zur Schule schicken und eine Depression mit den von Dir beschriebenen Begleiterscheinungen ist als solche einzuordnen und zu behandeln.

Glaub´ mir, ich weiß wirklich, wovon ich schreibe...

Mit mit-leidenden aber wirklich auch unterstützen wollenden Grüßen: Musi

Beitrag von „Matula“ vom 16. Juni 2008 14:01

Liebe Dina!

Das klingt ja alles sehr schrecklich. Deswegen hier mein bescheidener Anteil, dass es dir bald besser geht.

Das niedersächsische Schulgesetz besagt zum Thema Sonderurlaub (gekürzt):

4. Zu § 11 Abs. 1 - Urlaub in anderen Fällen unter Wegfall der Bezüge -

4.1 Nach § 11 Abs. 1 Nds.SuUrlVO kann bis zu sechs Monate Urlaub unter Wegfall der Bezüge erteilt werden, wenn ein wichtiger Grund vorliegt und dienstliche Gründe nicht entgegenstehen. (...)

Der „wichtige Grund“ muss bei objektiver Betrachtung triftig, d.h. gewichtig und schutzwürdig sein. Je länger der beantragte Sonderurlaub ist, umso stärker wird das dienstliche Interesse an der vollen Dienstleistung berührt und umso höhere Anforderungen sind an die Gewichtigkeit und Schutzwürdigkeit des geltend gemachten Urlaubsgrundes zu stellen.

4.2 In besonderen Ausnahmefällen können gemäß § 11 Abs. 1 Satz 2 und § 5 Abs. 3 Nds.SuUrlVO längere Beurlaubungszeiten zugelassen werden. (.....)

Die Nds.SuUrlVO enthält für den Urlaub in anderen Fällen keine Höchstdauer. In analoger Anwendung an die im Beamtenrecht festgelegte Beurlaubungsdauer (§ 44b BRRG und §§ 80d und 87a NBG) soll die Dauer von Sonderurlaub unter Wegfall der Bezüge grundsätzlich auf zwölf Jahre begrenzt werden (...)

Darüberhinaus hat dein Rektor für dich die Fürsorgepflicht.

Ich würde mich meinen Vorredner anschließen: Arzt wechseln, ordentlich beraten lassen und vielleicht auch nur für kurz Sonderurlaub (6 Monate) nehmen. Das kannst du vielleicht sogar einfach mal mit deinem Direktor regeln.

Beitrag von „Meike.“ vom 16. Juni 2008 20:07

Liebe Dina,

es tut mir leid von deinem Schicksal zu hören.

Ich würde auch zu einem Arztwechsel raten: du hast das Recht, mehrere Ärzte zu konsultieren und die Methode deines Hausarztes klingt schon hammerhart, ehrlich gesagt.

Für die Rechtberatung würde ich mich an deinem Gesamtpersonalrat und die Rechtsberatung deiner Gewerkschaft wenden - die können dich auch dabei begleiten, eine Beurlaubung oder eine Frühpensionierung durchzusetzen.

Den Arztwechsel würde ich aber zuerst durchführen: vielleicht kann man dir ein erfülltes Berufsleben wieder möglich machen: ich habe das bei einem schwer depressiven Mensch im weiteren Bekanntenkreis erlebt, der ein ähnliches traumatisches Erlebnis hatte. Nachdem er zunächst eine Weile (6-8 Wochen) mit Antidepressiva krankgeschrieben und schließlich (reduziert arbeitend) mit leichteren stimmungsaufhellenden Mitteln plus Psychotherapie behandelt wurde, war er nach einem Jahr wieder voll arbeitsfähig und werkelt heute recht zufrieden und erfolgreich in seiner Firma, Vollzeit. Er ist an die 60 und freut sich auf die letzten Berufsjahre. Keine Abzüge an der Rente!

Gib die Hoffnung und den Kampf nicht auf!

Beitrag von „afrinzi“ vom 17. Juni 2008 00:10

Zitat

Original von Meike.

ich habe das bei einem schwer depressiven Mensch im weiteren Bekanntenkreis erlebt, der ein ähnliches traumatisches Erlebnis hatte. Nachdem er zunächst eine Weile (6-8 Wochen) mit Antidepressiva krankgeschrieben und schließlich (reduziert arbeitend) mit leichteren stimmungsaufhellenden Mitteln plus Psychotherapie behandelt wurde, war er nach einem Jahr wieder voll arbeitsfähig und werkelt heute recht zufrieden und erfolgreich in seiner Firma, Vollzeit. Er ist an die 60 und freut sich auf die letzten Berufsjahre. Keine Abzüge an der Rente!

Gib die Hoffnung und den Kampf nicht auf!

Liebe Dina,

auch mir tut es sehr leid von Deinem Schicksal zu hören.

Ich kann Meike nur zustimmen und Dir raten, Dich ganz dringend in professionelle Behandlung zu begeben (Psychiater/in, Psychotherapeut/in). Es ist wie Meike schreibt: Antidepressiva können lebensfähig machen, bringen Dich zum Durchschlafen, hellen Deine Stimmung auf (es besteht keinerlei Abhängigkeitsgefahr), usw. Allerdings gibt es über 200 verschiedene Sorten; deshalb ist es dringend angeraten, dass Du in fachärztliche Hände kommst und entsprechend Deiner Symptome die geeigneten Medikamente bekommst (es gibt z.B. eher beruhigende oder aber auch aktivierende Antidepressiva).

Ein Facharzt/in ist auch mit dem Störungsbild vertraut und wird Dich bestimmt für eine Zeit lang krankschreiben.

Ich bin selbst Diplompsychologin und habe wirklich schon viele Fälle erlebt, die so einen schlimmen Lebensabschnitt erst mal durch die Medikamente besser bewältigen konnten. Dann kannst Du Dich auch auf die Suche nach einer/m Therapeut/in machen, die Dir liegt - es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten für solche Traumata.

Viel Durchhaltevermögen wünscht

afrinzi.

Beitrag von „Petermak“ vom 17. Juni 2008 07:41

Nur ein kleiner Einschub. Es gibt durchaus Antidepressiva, die abhängig machen. Daher bitte Vorsicht mit solch einer Pauschalisierung.

Beitrag von „musikatz“ vom 17. Juni 2008 11:58

..

Beitrag von „afrinzi“ vom 17. Juni 2008 15:09

Zitat

Original von Petermak

Nur ein kleiner Einschub. Es gibt durchaus Antidepressiva, die abhängig machen. Daher bitte Vorsicht mit solch einer Pauschalisierung.

Das ist grundlegend falsch! Antidepressiva machen körperlich nicht abhängig. Das ist genau der Punkt, dass es so viele falschen Vorstellungen über Antidepressiva gibt; deshalb habe ich das auch hier angesprochen. Es kommt sehr häufig vor, dass Antidepressiva in schwierigen Lebensphasen eingesetzt - und dann auch wieder abgesetzt werden.

Tranquilizer und Schlaftabletten machen dagegen in höchstem Maße abhängig und sind mit großer Vorsicht einzunehmen. Entzug von Tranquilizern ist oft schlimmer als Alkoholentzug.

Beitrag von „Dina“ vom 17. Juni 2008 18:01

Ich möchte mich ganz herzlich bei euch für die vielen Antworten und Tipps bedanken. Ein neuer Arzt wäre bestimmt eine gute Möglichkeit, was allerdings mit weiten Anfahrten verbunden wäre, denn ich wohne ziemlich weit ab vom Schuss, aber ich werde mich darum kümmern. In meiner Situation ist es einfach schwierig, den ersten Schritt zu machen, Angst lähmt irgendwie. Ich habe in den letzten schlaflosen Nächten viel darüber nachgedacht und werde die Sache in den Sommerferien angehen. Ich hoffe, ich schaffe die langen Fahrten, vor denen mir jetzt schon graut. Früher kannte ich Angst- und Panikattacken gar nicht, jetzt muss ich damit versuchen zu leben.

Euer Mitgefühl und das Helfen-wollen haben mir gut getan. Danke nochmals!

Dina

Beitrag von „Lehrerinneu“ vom 17. Juni 2008 20:07

Auch von mir kopf hoch 😊

Vielleicht hast du eine Freundin, Bekannten, der mit dir die langen Anfahrten macht, dann gehts vielleicht leichter...

wünsche dir alles liebe und dass du es schaffst 😊

Beitrag von „musikatzé“ vom 18. Juni 2008 13:08

Liebe Dina, einen Arztwechsel bitte sofort! Lass´ Dir dabei helfen, von der Krankenkasse, einem Kriseninterventionsteam (Unikliniken haben so etwas, da braucht man keinen Termin; in Städten findet man so etwas auch bei Gesundheits- oder Bezirksämtern) oder der Nachbarin. Je länger Du noch wartest, desto tiefer gerätst Du in den Depressionsstrudel hinein. Nochmal, **Depressionen**, auch wie in Deinem Falle eine psychische Überbelastungssituation, sind keine Befindlichkeitsstörung, sondern **eine richtige, absolut und sofort behandlungswürdige Erkrankung**.

Hier gibt es viele Infos, auch ein moderiertes Forum: <http://www.kompetenznetz-depression.de>

Liebe und auffordernde Grüße von Musi!