

# 1. Schuljahr - Krankschreibung wg Trauerfall

## Beitrag von „Manu81“ vom 17. November 2011 20:00

Hallo zusammen,

ich habe gerad ein ziemliches Problem... In der ersten Sommerferienwoche habe ich meine Schwester verloren. Ich hatte dann ja ein wenig Zeit für mich durch die Ferien. Habe mich dann entschlossen zum Schulbeginn einzusteigen, vor allem auch weil ich ein erstes Schuljahr übernommen habe und dachte mir tut die Ablenkung gut... war zuerst auch so. Doch nach 2 Wochen haben meine Gallensteine rebelliert, so dass ich von jetzt auf gleich zur OP ins Krankenhaus gekommen bin. War dann bis zu den Herbstferien krankgeschrieben und bin jetzt nach den Ferien wieder eingestiegen.

Allerdings macht mich der Stress fertig... ich bin nur noch genervt, komm überhaupt nicht in den Schulalltag rein. Kleinigkeiten im Umgang mit den Kindern bringen mich schon auf die Palme, wo ich sonst gelassen reagiert hätte. Der emotionale Stress zusammen mit dem Schulstress - einfach übel.

Ich weiß gerad nicht so ganz weiter... Meine Therapeutin meint, man könne sich ja jederzeit wieder rausziehen lassen. Klar, nur möchte ich die Kleinen eigentlich nicht wieder alleinlassen.. Und dazu bin ich erst seit 1.09. verbeamtet und hab Angst noch mehr Ärger mit der Versicherung zu bekommen (hab ich jetzt schon durch die OP).

Was meint ihr? War schon mal jemand in einer ähnlichen Situation?

Vielen Dank schon mal...

---

## Beitrag von „ohlin“ vom 18. November 2011 06:48

Ich habe ähnliches im Referendariat mitgemacht. Ich war zunächst von den Sommer- bis zu den Herbstferien krankgeschrieben, damit erstmal klar war, dass ich meinen Prüfungstermin nicht halten werden. Ich war sehr mit mir beschäftigt und habe die Wochen ohne Schule für mich gebraucht, mich mit den neuen Umständen zu organisieren. Für Ablenkungen in Form von Arbeit war da absolut kein Platz und ich habe für mich auch herausgefunden, dass es nicht gelingt, mit anderen adäquat umzugehe, wenn es in einem selber brodelt. Man muss erstmal mit sich selber im Reinen sein, bevor man sich mit anderen beschäftigen sollte bzw. kann. Ob und wie es in der Schule läuft und auch was meine Prüfung angeht, habe ich komplett über Wochen ausgeblendet. In den Tagen vor den Herbstferien bekam ich dann das Gefühl, es könne wieder losgehen und ich möchte wieder zurück in die Schule. Ich freute mich wieder auf die

Arbeit, die Kinder und die Kolleginnen. Ich kann nicht sagen, dass jeder warten muss bis das Gefühl, es soll wieder losgehen, da ist. Möglicherweise gibt es Menschen, da kommt es nie und sie haben nie wieder Lust, mit Regelmäßigkeiten wie Arbeit zu leben. Ich für mich kann aber sagen, dass es gut war, bis dahin zu warten.

Mir scheint es so als wäre dein Zeitpunkt zum Arbeiten nicht gut gewählt und es war für dich zu früh, denn sonst würdest du dich jetzt nicht fragen, ob es Möglichkeiten gibt, etwas daran zu ändern. Der Gedanke, die Kinder hätten Nachteile, wenn du noch nicht wieder arbeitest, ist an dieser Stelle nicht gut. Der setzt dich unter Druck, du gehst zu früh in die Schule und kannst deine Arbeit nicht gut machen und leidest selbst darunter -zusätzlich zum Verlust deiner Schwester. Du solltest zunächst gucken, dass du dich wieder festigst und dann erst unter den veränderten Bedingungen dein Leben organisieren. Alles andere nützt dir nichts und dem schulischen Umfeld auch nichts.

Ich hoffe, dass du für dich auch "den richtigen Zeitpunkt" findest, wieder einzusteigen, ohlin

---

### **Beitrag von „katrin34327“ vom 18. November 2011 07:21**

nein, ich war bisher in keiner ähnlichen situation. aber ich möchte dir mein beileid aussprechen und wünsche dir viel kraft, um dich und dein leben neu zu organisieren.

Ig  
katrin

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 18. November 2011 10:25**

Als mein Lebensgefährte lebensbedrohend erkrankt war, und, als die erste unmittelbare Gefahr vorbei war, 2 Monate später ins Koma gelegt wurde mit erneuter Überlebenschance von 30%, war ich kurz krankgeschrieben.

Ist sicher nicht vergleichbar mit deiner Situation, vielleicht kann ich mich dennoch ein kleines bisschen in dich hineinversetzen.

Denke mehr an dich selbst als an deine Schüler !! Du musst für **dich** sorgen. Die Schüler sind sicherlich auch wichtig, doch **du** bist in erster Linie für **dich** verantwortlich.

Schau auf **dich**, erspüre, was **dir** guttut, und zwar möglichst ohne Druck von außen.

Hast du schon mal daran gedacht, dir psychotherapeutische Hilfe zu holen, z.B. in Form von Gesprächen? Vielleicht täte das gut.

Ich wünsche dir ganz ganz viel kraft für die kommende Zeit!! 😊 😊

---

### **Beitrag von „Danae“ vom 18. November 2011 11:35**

Mein herzliches Beileid zu deinem Verlust.

Evtl. ist auch ein anderer Weg möglich und du kannst Teilzeit arbeiten? Beim Mutterschutz gibt es die Möglichkeit, dass der Arzt die Frau bei zu hoher Belastung teilzeitkrank schreibt, so dass man raus kommt, aber nicht die volle Belastung trägt. Vielleicht gibt es diese Möglichkeit auch bei anderen Erkrankungen. Nach längeren Krankheitsphasen gibt es ja auch ein Wiedereingliederungsverfahren, bei dem die Kollegen langsam wieder einsteigen und nach und nach die Stundenzahl wieder erhöhen. Vielleicht ist das noch eine Alternative für dich?

Wobei Friesin natürlich völlig recht hat, dass du an dich und deine Gesundheit zuerst denken musst. Irgendwo hier schrieb eine Mutter, dass sich immer jemand findet, der sich um die Kinder in der Schule kümmert, für die eigenen ist man selbst am wichtigsten, das gilt sicher auch für die eigene Psyche 😊.

Alles Gute

Danae

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 18. November 2011 18:12**

Ich war auch schon in ähnlicher Situation, zwei nahe Todesfälle recht kurz hintereinander, danach war ich nur bedingt "da" in der Schule, jedoch war es mir sehr wichtig hinzugehen, um nicht ganz in mein Loch zu fallen.. Mein eKolleginnen haben mir damals viele Zusatzaufgaben abgenommen. Ich habe aber dann seit dieser schweren Zeit meine Unterrichtsverpflichtung auf Dreiviertel reduziert und genieße das sehr.

So richtig kann dir wahrscheinlich von uns keiner helfen.

Wenn deine Therapeutin meint, du "könntest" dich rausziehen, dann meint sie damit ja sicher auch, dass sie dich krankschreiben würde. Vielleicht besprichst du mit ihr mal die Idee der Teilkankschreibung, so dass du vielleicht ein eMischung aus Ablenkung durch die Kinder aber eben auch viel Zeit für dich hinbekommst.

Liebe und verbundene Grüße vom PRINZen

---

### **Beitrag von „Manu81“ vom 18. November 2011 19:44**

Vielen Dank für Eure Antworten. Das mit der Teilkankschreibung hatte ich auch schon angedacht, nur hab ich eben Bedenken wg der Versicherung.

Habe heute mit meiner Schulleitung darüber gesprochen... Sie ist sehr verständnisvoll. Ab nächste Woche bekomme ich unsere (dann fertige) LAA in einigen Stunden mit in meinen Unterricht, so dass ich auch mal rausgehen kann, wenn es mir zuviel wird. Sie meinte auch, wenn es mal einen Tag gibt, an dem es gar nicht ginge, könnte ich auch anrufen und dann zu Hause bleiben. Ist aber eine komische Vorstellung.

Die Idee mit der Unterstützung find ich erst mal gut. Wenn das dann mir aber doch nicht so hilft, dann geht es eben nicht - auch Aussage meiner Schulleitung.

Ihr habt schon Recht, man sollte erst mal an sich selbst denken, aber das sagt sich eben nur so leicht... und ich glaube schon, dass eine komplette Kankschreibung mir nicht guttun würde.

Es ist so schwer, letztendlich kann einem doch keiner helfen...

Aber großes Dankeschön für eure Meinungen.

Grüße

---

### **Beitrag von „der PRINZ“ vom 21. November 2011 17:53**

Auch wenn es dir jetzt total unglaublich klingt, aber es ist so: Die Zeit wird dir helfen. Wie auch immer, sie das in einem anstellt, aber sie heilt... Die Wellen, in denen es einen total runterzieht werden flacher, die Abstände dazwischen größer.

Ich wünsche dir weiterhin so viel Verständnis in der Schule und dass du es dir auch selbst zugestehen kannst, langsamer zu tun!