

Bin ich auf dem Weg in den burnout?

Beitrag von „Micky“ vom 1. November 2014 04:23

So mies ist es mir noch nie gegangen, und ich unterrichte schon seit ca. 10 Jahren. Letzte Woche heulend in die Schule gefahren, gestern in der Schule geheult.

Seit Tagen Magenschmerzen, Herzklopfen, Gedankenkarussel, endlose Listen mit Arbeit, die zu erledigen ist. Ich kann nicht mehr!

Ich unterrichte dieses Jahr zwei neue Fächer, also, durchs Studium abgedeckt, aber noch nie unterrichtet. Eigentlich keine "schlimmen" Fächer, aber ich müsste mich viel mehr mit Kollegen austauschen, die die auch unterrichten. Es ist aber nie Zeit und die Kollegen unterrichten auch ganz anders, sind älter.

Dann ständig Vertretung, die dafür sorgt, dass ich 8 Stunden in Folge unterrichte, immer freitags.

Habe 2 kleine Kinder und machen 3/4 STelle, das ist scheint mir nun zu viel, Klassenleitung, anstrengend. Das schlimmste sind die renitenten Schüler!!! Und wenn ich in dem neuen Fach unsicher bin, nutzen die das sofort aus, es wird sich über mich lustig gemacht. Normalerweise kann ich Schüler gut in ihre Schranken verweisen, aber ich erkenne mich nicht wieder, ich komme gar nicht mehr klar.

Gestern dann Gespräch mit meiner Chefin, Bildungsgangleiterin. Sie hat Verständnis, aber sagt auch deutlich, dass ich bloß nicht fehlen möge, wir würden ja alle auch krank zur Schule fahren. Das setzt mich unter Druck, Einerseits will ich jetzt nicht einkincke, andererseits weiß ich nicht, was ich noch alles schaffen soll.

Was habt ihr für einen Rat für mich?

Bin gestern beim Arzt gewesen und schleiche jetzt ein Antidepressivum ein, leider ist das nicht meine erste Depression. Habe aber auch ANgst und komme gar nicht mehr runter.

Beitrag von „Panama“ vom 1. November 2014 10:58

Sich schon alleine diese FRAGE zu stellen, ob man auf dem Weg dahin ist ist ein Alarmzeichen!

Wem willst du es recht machen?

Deiner Chefin?

Deinem Kollegium?

Deinen Schülern?

Für alle bist zu ersetzbar!

Selbst, wenn du dich kaputt machst, bist du für alle oben genannten Personengruppen ersetzbar!

Aber was ist mit dir?

Was ist mit deinen Kindern?

Geh schleunigst zum Arzt, lass ich laaaange krank schreiben. Lass Schule Schule sein und kümmere dich um DICH und DEINE Gesundheit.

Die ersetzt dir nämlich niemand!!!

Beitrag von „Piksieben“ vom 1. November 2014 11:00

So aus dem Bauch raus: Ich würde das nicht einen "Weg ins Burnout" nennen, sondern ein ausgewachsene Burnout. Das kann man nicht wegkriegen, indem man "bloß nicht fehlt".

Ich finde eine Dreiviertelstelle mit zwei Kindern eigentlich zu viel. Auch wenn die Kinder betreut sind und man eine Putzfrau beschäftigt, die Kinder brauchen dich doch und beanspruchen dich körperlich und seelisch. Auch ohne eine Veranlagung zu Depressionen: Bei der Situation mit den fachlichen Herausforderungen und schwierigen Schülern ist das eine enorme Belastung, und Antidepressiva sind da nur eine Krücke, die das Problem nicht lösen.

Wieso hast du eine ständige Vertretung? Das hättest du doch ablehnen können? Kannst du versuchen, das erst mal wegzukriegen? Du wirst aber früher oder später zusammenklappen, wenn das so weitergeht. Und dann fehlst du länger. Suche dir Unterstützung, um die Situation zu verändern und dich zu entlasten - am besten eine Stundenreduzierung, so rasch wie das irgend möglich ist.

Wie Meike schreibt: Gesundheit geht vor. Auch mit Blick auf deine Kinder.

Beitrag von „Elternschreck“ vom 1. November 2014 11:01

Zitat Mickey :

Zitat

Bin ich auch dem Weg in den burnout?

Nein, schon mittendrin ! 8_o) not found or type unknown

Beitrag von „MarlenH“ vom 1. November 2014 11:51

Zitat von Micky

Bin gestern beim Arzt gewesen und schleiche jetzt ein Antidepressivum ein, leider **ist das nicht meine erste Depression.** Habe aber auch Angst und komme gar nicht mehr runter.

In diesem Zustand solltest du nicht unterrichten!

Beitrag von „Micky“ vom 1. November 2014 12:50

Danke für eure Worte. Ich war mir wirklich unsicher.

Nachdem ich das hier geschrieben habe (mitten in der Nacht), hab ich mit meinem Mann geredet und dann noch versucht, etwas zu schlafen. Es ging aber wieder los mit dem Gedankenkarussel. Aufgewacht, in die Psychiatrie gefahren. Diagnose "depressive Episode mit Angststörung", vorangegangen Burnout (ist eigentlich keine psychologische Diagnose, aber es passt).

Ich habe für die unruhigen, Gedankenkarusselphasen ein Beruhigungsmittel bekommen, das ich jetzt regelmäßig über den Tag verteilt nehmen soll - die innere Unruhe war schrecklich.

Ich habe ja sowieso eine Therapeutin, die dann alles nächste Woche mit mir bespricht.
Wie lange würde ihr euch krankschreiben lasse?

Ich habe keine Ahnung, wann es mir besser geht und wann ich wieder einsetzbar bin ... ab wieviel Wochen bekommt die Schule die Möglichkeit, mich regulär bezahlt vertreten zu lassen?

Beitrag von „neleabels“ vom 1. November 2014 13:27

Zitat von Micky

Ich habe ja sowieso eine Therapeutin, die dann alles nächste Woche mit mir bespricht.
Wie lange würde ihr euch krankschreiben lasse?

Als erstes auf jeden Fall bis zum Gespräch mit der Therapeuting und danach auf jeden Fall so lange wie nötig - das muss zusammen mit der Therapeutin geklärt werden. Du solltest bei dem Zustand, den du schilderst und vor allem nach dem akuten Schub auf jeden Fall mit mehreren Wochen rechnen.

Zitat

Ich habe keine Ahnung, wann es mir besser geht und wann ich wieder einsetzbar bin ... ab wieviel Wochen bekommt die Schule die Möglichkeit, mich regulär bezahlt vertreten zu lassen?

Das ist nicht dein Problem, das ist das Problem deiner Schulleiterin, dafür wird die bezahlt. Auf keinen Fall darfst du dich aus schlechtem Gewissen wieder in die Schule quälen und deine Gesundung gefährden; damit schadest du dir nur selbst und das stellt eine Dienstpflichtverletzung dar. 😊

Beitrag von „Friesin“ vom 1. November 2014 14:39

Zitat

Wie lange würde ihr euch krankschreiben lasse?

so lange, wie es die Ärzte für nötig halten.

Ein Kollege meines Mannes (kein Lehrer) kommt nach seinem Burnout jetzt wieder zur Arbeit, als Wiedereingliederung mit stark reduzierter Stundenzahl. Bei ihm waren es 7 Monate.

Ich schreibe das nicht, um dir Angst zu machen. Sondern um dir zu verdeutlichen, dass ein Burn Out keine Halsentzündung ist, die nach 2 Wochen und mit einem Antibiotikum schnell erledigt

ist.

Eine Krankheit, deren Entwicklung sich über lange Zeit hingezogen hat, braucht meist auch lange zur Gesundung. Nimm dir Zeit, "weil du es dir wert bist".#

Was ist denn mit deinen eigenen Kindern? Sind sie versorgt? Das finde ich ehrlich gesagt wesentlich wichtiger als schulische Belange!

Beitrag von „rotherstein“ vom 1. November 2014 15:02

Ich kann dir hier vielleicht einige nützliche Tipps aus eigener Erfahrung berichten.

- Ich würde auf jeden Fall mich die notwendige Zeit krank schreiben lassen. Bei mir waren es 4 Monate und dann kamen die Sommerferien. Also insgesamt fasts 6 Monate.

- Versuche, wenn du kannst, auch in eine therapeutische Einrichtung zu kommen, damit du den nötigen Abstand gewinnen kannst, falls es eine Möglichkeit gibt, dass deine Kinder versorgt sind. Bei nicht verbeamteten Lehrern zahlt die Krankenkasse eine "Tagesversorgung" der Kinder, bei Beamten leider nicht.

- Hier könntest du auch einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen. Das hat viele Vorteile (allerdings erst ab 50%). Das zu bekommen ist nicht einfach, aber, wie in meinem Fall möglich. Nach einer Ablehnung habe ich erfolgreich einen Widerspruch eingereicht. Bei Interesse könnte ich dir mein Widerspruchsschreiben zu

kommen lassen. Der Behindertenschein bringt dir 2 Wochenstunden Unterrichtszeit weniger, bei Teilzeit nur eine. Außerdem sind die Schulleitungen verpflichtet auf dich Rücksicht zu nehmen. Dazu gibt es genaue Vorschriften (NRW)

- Wende dich auf jeden Fall an den Behindertenbeauftragten deiner Schulform. Adressen gibt es bei der Bezirksregierung. Hier wird dir auf jeden Fall bei den Anträgen weiter geholfen.

- Eine stufenweise Wiedereingliedung ist auf jeden Fall sinnvoll. Das war bei mir auch so. Ich habe mit nur wenigen Stunden wieder angefangen, bis ich wieder die reguläre Stundenzahl erreicht habe. In meinem Fall hat mich der Behindertenschein vor einer erneuten Abordnung in den gemeinsamen Unterreicht bewahrt,

was ursächlich mit meiner Erkrankung zusammen hing.

Es gibt sehr, sehr viele Lehrer, die den immer steigenden Anforderungen im deutschen Schulalltag nicht mehr gewachsen sind. Da bist du sicher nicht die Einzige. Das Einzige, worauf du jetzt Rücksicht nehmen solltest, ist deine Gesundheit. Wenn es dir schlecht geht, geht es weder deiner Familie gut, noch kannst du die enormen Anforderungen deines Berufes erfüllen. Mit einem Herzinfarkt würdest du auch nicht zum Unterricht gehen. Danken tut es dir sowieso Keiner, wenn du dich auf dem Zahnfleisch aus Pflichtgefühl zur Schule schleppst.

Kopf hoch und pass auf dich auf!!! 

Beitrag von „Mikael“ vom 1. November 2014 15:41

Zitat von Micky

Gestern dann Gespräch mit meiner Chefin, Bildungsgangleiterin. Sie hat Verständnis, aber sagt auch deutlich, dass ich bloß nicht fehlen möge, wir würden ja alle auch krank zur Schule fahren.

Unmögliches Verhalten! Halte dich konsequent an die Tipps von Meike und Rohterstein. Und lies unserer Thread hier: [Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.](#)

Eine ruinierte Gesundheit dankt dir NIEMAND im Schulsystem. Im Extremfall wird man dich mit Minimal-Versorgung auf's Abstellgleis schieben ("dienstunfähig") und nach 1 Jahr hat man dich sowieso im System "Schule" vergessen. Auch von den "leuchtenden Kinderaugen" wird sich niemand mehr an dich erinnern!

Gruß !

Beitrag von „Elternschreck“ vom 1. November 2014 18:01

Zitat rotherstein :

Zitat

Danken tut es dir sowieso Keiner, wenn du dich auf dem Zahnfleisch aus Pflichtgefühl zur Schule schleppst.

Nicht nur nicht danken !

Ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass man heutzutage als gesundheitlich schwächernder und im Unterricht deswegen nicht so optimal aufgestellter Lehrer sehr schnell Kampagnen und Mobbingattacken seitens der Schüler und Eltern ausgesetzt ist, wenn sie merken, dass kein kraftvoller, eiserner Heinrich mehr vor der Klasse steht.

Das ist in den letzten Jahren seitens der Eltern und Schülern sehr gnadenlos geworden. Auf der anderen Seite hat auch immer mehr die Rückendeckung seitens der Schulleitungen, die

zunehmend auf Streichelkurs gegenüber Eltern und Schülern gehen, für die betroffenen KollegInnen abgenommen.8_o_)

Beitrag von „c. p. moritz“ vom 1. November 2014 18:47

Denke NUR an dich und dein Familie, an niemanden sonst und kehre der Schule vorerst den Rücken!!!

Beitrag von „Klimsamgin“ vom 1. November 2014 18:54

Nix für ungut, aber deine sog. "Chefin" hat sich damit komplett als Vollpfosten geoutet, wenn sie dies nicht schon - wie viele ihrer "Artgenossen" - lange vorher schon getan hat. Diese Leute zeichnen sich nach kurzer Zeit in Leitungsfunktionen oft durch eine bemerkenswerte Realitätsferne aus. Tatsächlich leidet doch das ganze System daran, dass eben viele nicht rechtzeitig die Zeichen erkennen und irgendwie "weiterwurschtern". Ich nehme an, deine sog. "Chefin" hat ganze 4 Stunden reine Unterrichtsverpflichtung als Alibi-Veranstaltung, die sie mit einem Orchideenkurs abdeckt, der dann auch noch meistens wegen übergeordneter Interessen ausfällt. Habe lange Jahre in Köln an einer HS "gedient", in der 1/3 des Kollegiums entweder gerade auf dem Wege der Wiedereingliederung war oder sich gerade in Richtung "Merheim" (in Köln gleichbedeutend mit Psychiatrie) verabschiedet hatte. Schulamt und BezReg war die desaströse Lage zu jedem Zeitpunkt bekannt, Maßnahmen wurden nie ergriffen. Habe daraus gelernt, dass die Pflicht zu eigenen Gesunderhaltung die erste Dienstplicht ist und ziehe seitdem stets als erster die Reißleine, wenn es nicht anders geht. Also: Mein Tipp - kein falscher Ehrgeiz, eine gesunde (und damit kritische) Einstellung zu jedweder Art von Durchhalteparolen, vor allem von Leuten, deren Wochenarbeitszeit ich am Dienstag bereits im Kasten habe. Bevor ich Pillen aus dienstlichen Gründen einwerfe, bin ich weg, zumal mir mein eigener Nachwuchs im Zweifel dann doch noch einen Tacken wichtiger ist als die mir im Rahmen meines Berufes zugemutete Klientel. Es ist am Ende was es ist, nämlich nur eine Erwerbstätigkeit, mag da auch mancher noch so laut der Hohelied der Beruf singen. Definitiv.

Beitrag von „EffiBriest“ vom 2. November 2014 00:07

Es ist ja schon alles gesagt, Micky, und den ersten Schritt hast du ja selbst schon gemacht, indem du zu der Erkenntnis gelangt bist, dass es so nicht weitergehen kann:

Zitat

Seit Tagen Magenschmerzen, Herzklopfen, Gedankenkarussel, endlose Listen mit Arbeit, die zu erledigen ist.**Ich kann nicht mehr!**

Ich wünsche dir daher einfach nur "Alles Gute" und dass es dir irgendwann wieder gut geht. Lass dir bei diesem Prozess die Zeit, die du brauchst. Und denk vor allem nicht an die Schüler, sondern in erster Linie an dich und deine Familie.

Ganz liebe Grüße, Effi

Beitrag von „Micky“ vom 2. November 2014 21:19

Danke für eure liebenden Worte! Ich komme mit den Medikamenten gut klar, auch wenn ich ein bisschen benommen bin. Aber ich habe kaum noch Angst und bin auch nicht mehr so niedergeschlagen. Ohne diese Medikamente wäre ich total fertig

Ich bin total geschockt, ich sage normalerweise zu jedem, der fragt, dass ich total gerne unterrichte und meine Schüler mag.

Und nun könnte ich es mir nicht vorstellen, in eine meiner Klassen zu gehen, ohne dass mein Herz bis zum Hals klopft und dass mein Magen sich zusammenkrampft, geschweige denn, 90 Minuten Unterricht zu machen!!! Und das 18 Stunden die Woche. Ich bin wirklich geschockt! Wie konnte es so weit kommen?? Und wie komme ich wieder zurück in den Zustand davor???

Ich werde mich nun krankschreiben lassen, morgen zu meiner Psychologin gehen.

Aber ich habe Angst - wie wird mein Wiedereinstieg sein?

Werde ich auf Verständnis stoßen?

Wird meine Bildungsgangleiterin mich verstehen?

Wie werden die Kollegen künftig mit mir umgehen?

Wir das irgendwann in Vergessenheit geraten?

Wie werden die Schüler reagieren? Was sage ich denen, wenn sie fragen?

Was sage ich generell der Schulleitung und den Kollegen gegenüber? Ehrlich sein?

Beitrag von „neleabels“ vom 2. November 2014 21:32

Zitat von Micky

Ich werde mich nun krankschreiben lassen, morgen zu meiner Psychologin gehen.

Das ist gut. Der erste Schritt, eine Krankheit erfolgreich zu behandeln, ist, konsequent mit der ärztlichen Behandlung mitzuarbeiten!

Zitat

Aber ich habe Angst - wie wird mein Wiedereinstieg sein?

Werde ich auf Verständnis stoßen?

Wird meine Bildungsgangleiterin mich verstehen?

Wie werden die Kollegen künftig mit mir umgehen?

Es hat sich sehr viel verändert in der Wahrnehmung von psychischen Erkrankungen wie Burn-Out oder Depressionen. Das Thema ist weitgehend enttabuisiert und wenn man darunter leidet, wird man nicht mehr stigmatisiert. Ich glaube nicht, dass du dir da allzu große Sorgen machen musst.

Zitat

Wir das irgendwann in Vergessenheit geraten?

Keine Ahnung. Gerät der Herzinfarkt, den der Kollege Müller mal vor vier Jahren hatte in Vergessenheit? Oder der Trümmerbruch, den sich Kollegin Meier beim Skifahren zugezogen hat? Und wenn nein, was macht das?

Zitat

Wie werden die Schüler reagieren? Was sage ich denen, wenn sie fragen?

Dass du eine Weile nicht da warst, weil du ernsthaft erkrankt warst, und dass sie die näheren Details nichts angehen.

Zitat

Was sage ich generell der Schulleitung und den Kollegen gegenüber? Ehrlich sein?

Das musst du davon abhängig machen, wie sicher du dich im Kollegium fühlst und wie nahe dir die Schulleitung und die Kollegen stehen. Im Zweifelsfall reicht es auch, wenn es sie nichts angeht. Aber, wie oben schon gesagt, die Enttabuisierung dieses Themas ist sehr weit vorangeschritten und ich glaube nicht, dass man sich mit offensivem Vorgehen allzu große Sorgen machen muss.

Aber das ist natürlich auch eine individuelle Entscheidung, die von der eigenen Persönlichkeit abhängt.

Ansonsten! Glückauf - hör auf deine Ärztin, mach, was sie sagt, nimm deine Medikamente gewissenhaft und habe Geduld. Alles wird gut, diese Krankheitsbilder sind heutzutage ziemlich gut beherrschbar.

Nele

Beitrag von „rotherstein“ vom 2. November 2014 22:24

Liebe Micky,

ich kann dich beruhigen. Meine Wiedereinstieg verlief besser als ich dachte. Die Fragen , die du dir stellst, habe ich mir auch gestellt. Ich habe im Vorfeld ein Gespräch mit der Schulleitung geführt. Meine Konrektorin hat mich mal schwach erlebt. Das hat unser Verhältnis verbessert. Im Kollegium habe ich die Spreu vom Weizen getrennt und mich von Ihnen distanziert. Zum "Weizen" habe ich nach wie vor einen guten Kontakt. Schülerfragen habe ich mit Flosskeln beantwortet:

Was hatten Sie eigentlich? Antwort: " Frag mich mal lieber, was ich nicht hatte"
Mach dir keine Sorgen. Du wirst bald die Dinge auch anders sehen.Lass dir Zeit.

Beitrag von „Meike.“ vom 3. November 2014 07:07

Zitat von Micky

ab wieviel Wochen bekommt die Schule die Möglichkeit, mich regulär bezahlt vertreten zu lassen?

In Hessen ab 6. Wo bist du denn, bundeslandmäßig?

Zitat

anke für eure liebenden Worte! Ich komme mit den Medikamenten gut klar, auch wenn ich ein bisschen benommen bin. Aber ich habe kaum noch Angst und bin auch nicht mehr so niedergeschlagen. Ohne diese Medikamente wäre ich total fertig
Ich bin total geschockt, ich sage normalerweise zu jedem, der fragt, dass ich total gerne unterrichte und meine Schüler mag.

Und nun könnte ich es mir nicht vorstellen, in eine meiner Klassen zu gehen, ohne dass mein Herz bis zum Hals klopft und dass mein Magen sich zusammenkrampft, geschweige denn, 90 Minuten Unterricht zu machen!!! Und das 18 Stunden die Woche. Ich bin wirklich geschockt! Wie konnte es so weit kommen?? Und wie komme ich wieder zurück in den Zustand davor???

Schön wäre es natürlich, dauerhaft ohne Medikamente leben zu können, die ja auch Dinge im Hirn verändern und öfter mal langfristig ihre Wirksamkeit verlieren, aber bei vielen Menschen geht das halt nicht. Und wenn es geht, bedarf es intensiver und langfristiger Therapie, am besten natürlich (teil)stationär. Umso wichtiger, dass du keine halben Sachen machst und dich jetzt im Kopf erstmal komplett von der Shule löst - das ist NICHT deine Baustelle. Du hast eine große Baustelle, und die ist absolut wichtig vollständig zu bearbeiten, für deine Familie und dich.

Wie es soweit kommen konnte, wäre wichtig mit einer guten Therapie herauszufinden. Denn dann kannst du dir für das (dann hoffentlich nicht eintretende) nächste Mal Strategien zurecht legen, weil du dann weißt, wo deine Schwachpunkte liegen, welche Faktoren bei dir zu dieser totalen Erschöpfung führen.

Zitat

Ich werde mich nun krankschreiben lassen, morgen zu meiner Psychologin gehen.

Aber ich habe Angst - wie wird mein Wiedereinstieg sein?

Werde ich auf Verständnis stoßen?

Wird meine Bildungsgangleiterin mich verstehen?

Wie werden die Kollegen künftig mit mir umgehen?

Wir das irgendwann in Vergessenheit geraten?

Wie werden die Schüler reagieren? Was sage ich denen, wenn sie fragen?

Was sage ich generell der Schulleitung und den Kollegen gegenüber? Ehrlich sein?

Wenn dein Kollegium so ist, wie deine Schulleiterin, würde ich an dieser Schule nicht dauerhaft verbleiben wollen, denn dann ist das eine krank machende Umgebung. Um es rauszufinden, wirst du es ausprobieren müssen. Es ist aber selten, dass alle oder auch nur viele Kollegen mit völligem Unverständnis reagieren. Die meisten sind ja nicht so abgebrüht, dass sie nicht ganz genau wissen, dass der nächste Arztbesuch auch bei ihnen selbst die Krebsdiagnose oder der nächste Schritt auf die Straße den Autounfall bedeuten könnte. Jeder von uns möchte gerne lieber funktionieren und fit und produktiv sein (naja, die meisten 😊) - und jeden von uns kann es morgen erwischen, dass wir uns auf die Hilfe anderer verlassen müssen.

Die meisten Menschen verstehen das und handeln entsprechend, wenn es jemanden anderes erwischt. Und die, die es nicht tun, sind Vollpfosten und mit deren Meinung ist dir bitteschön egal!

Ob deine SL oder Bildungsgangleiterin dich versteht, kann dir scheißegal sein, nach der Haltung, die die da offenbart haben.

Die Schüler haben üblicherweise das meiste Verständnis. Die sorgen sich eher um ihre Lehrer (o.g. Vollpfosten vielleicht ausgenommen) und freuen sich dann, wenn die wiederkommen, und zwischendrin - ehrlich: im postpubertären Momentgedächtnis bist du dann aber auch so schnell vergessen, wie du aus der Tür bist, und wenn du wieder kommst freuen sie sich - bis zur nächste schlechten Note 😊 - so sind se halt, die Lieben. Die kommen ohne dich klar. Du und dein Unterrichtsfach sind NICHT ihre Hauptanliegen, sondern Freunde/Pickel/Iphone oder kein Iphone/Führerschein/findet mich der XY gut und bin ich fett?? ... Man darf seine eigene Bedeutung da nicht zu hoch hängen.

Ob du den anderen Menschen in deiner Umgebung etwas sagst, musst du einschätzen können. Fang vielleicht mal gestaffelt an: "Ich fürchte, ich bin schwerer erkrankt." Das reicht für die Schüler. Bei Nachfragen von vertrauenswürdigen Personen aus dem Kollegium, erzähl so viel es sich gut anfühlt.

Bei uns hat das Wissen um die jeweilige Krankheit geholfen, den betroffenen Kollegen *richtig* unter die Arme zu greifen und zu sehen, wenn etwas zu viel wird. Dem ehem. Krebspatienten Kursfahrten usw abzunehmen, weil ihm das noch zu anstrengend ist, der Kollegin mit dem behandelten Burnout die Zusatztermine wie Tag der offenen Tür u.ä zu erlassen, weil sie halt grad so ihre Arbeit wieder gut schafft und der Rückenkranken ein Stehpult und einen Sitzball zu besorgen usw..

Aber das ist eben eine Einschätzungfrage, wie das Kollegium reagieren wird. Die können wir hier nicht online beantworten.

Beim Wiedereinstieg bzw dessen Planungsgesprächen unbedingt den örtlichen Schwerbehindertenbeauftragten mitnehmen. Die kennen sich aus und du lässt dich dann nicht über den Tisch ziehen.

Beitrag von „Micky“ vom 5. November 2014 11:43

So, nun gibt eine Art "Plan". Mir geht es besser, aber ich glaube, ich werde einige Zeit brauchen, um wieder den Schritt in den Unterricht zu wagen.

Die Schule ist sehr kooperativ, sogar Madame Bildungsgangleitung schlägt sanfte Töne an.

Die Schulleitung ist sehr besorgt und unternimmt alles, um mich auf halbe Stelle zu bekommen. Nun bin ich aber erst mal krankgeschrieben, erst mal 4 Wochen, die dann aber wahrscheinlich verlängert werden bis zu den Winterferien oder sogar bis zum 2. HJ. Je nachdem, wie lange ich brauche. Das ist schon mal ein gutes Gefühl!

Wenn ich wiederkomme, werden wahrscheinlich 2 Kurse wegfallen und die Klassenleitung - damit werde ich dann 14 Stunden haben und dieser Druck der Klassenleitung ist weg - das wird sicher klappen.

Danke für eure aufmunternden Worte! Die letzten Tage waren grausam, aber es geht mir schon viel besser.

Beitrag von „rotherstein“ vom 6. November 2014 08:16



Beitrag von „Prusselise“ vom 6. November 2014 10:38

Ich habe jetzt nicht alle Antworten gelesen, möchte dir aber etwas mit auf den Weg geben, denn ich habe das Burn-Out hinter mir.

Achte auf dich! Nach deinen jetzigen Symptomen ist es eigentlich schon ziemlich spät. Hinzu kommen noch einige andere (Atemnot, Panikattacken, Schluckbeschwerden,...) und dann fällst du sehr lange (!) aus und es ist ein harter Weg zurück.

Was wichtig ist:

Es spielt KEINE Rolle, ob sich andere krank und erschöpft zur Arbeit schleppen, was zählt, bist nur du. Alle anderen sind verantwortlich für sich selbst. Keiner weiß, was DU durchmachst und wer auf sich nicht hört, der ist selbst schuld.

Ich kann dir nur raten, dich krank schreiben zu lassen. Das ist keine Schande und es hilft dir, einen klaren Kopf zu kriegen, Kraft zu schöpfen und vor allem, dir das Gute zu tun, was dein Körper von dir verlangt: Ruhe!

Eine Woche nichts zu tun ist gut. Wenn du das nicht schaffen solltest nach dem, was du schon an Symptomen hast, bist du schon im Hamsterrad.

Noch eine weitere Woche zu Hause und dann kannst du mit dem Strukturieren deines Alltags anfangen...

Glaub mir, es ist WICHTIG!

Und nutze die Zeit zum ruhigen Nachdenken:

Ordne deinen Tagesplan neu, überlege, wo du Arbeit sparen kannst. Schreibe es auf, dann ist es nicht so ein Berg, der deinen Kopf belastet. Gib Arbeit ab, wenn es geht.

Denke daran: Nur wenn du dir selbst etwas wert bist und auf dich achtest, dann achten dich auch andere. Wenn du dich verbiegst, sagt eh keiner "Danke".

ES IST NUR DEIN JOB, nicht das, was in jeder Ecke dein Leben bestimmen darf.

Es ist keine Schande, krank geschrieben zu sein. Erschöpft sind immer nur die Guten 😊 Es hat etwas mit Wertschätzung der eigenen Arbeitskraft und Persönlichkeit zu tun.

Jetzt hab ich doch noch nachgelesen und du bist zu Hause! Sehr gut! Ich wünsche dir alles Gute.

Ein kleiner Tipp: Antidepressiva sind nicht wirklich die Lösung. Ein Coaching/eine Therapie wäre viel sinnvoller, damit es nicht wieder passiert, denn mit Medikamenten bekämpfst du nur die Symptome. Außerdem kann man von Antidepressiva sehr dick werden (meine Erfahrung und die vieler anderer, das ist dann hinterher echt Arbeit gewesen, das alles wieder wegzukriegen...)

Beitrag von „Micky“ vom 24. November 2014 19:58

Danke, liebe Prusselise!

Ja, ich bin zuhause und werde dieses Jahr nicht mehr in die Schule gehen. Evtl. werde ich sogar erst im Februar wieder anfangen.

Ich habe jetzt 3 Wochen lang quasi nichts für die Schule gemacht, das war gut. Bin 3 Tage alleine, ohne Mann und kids, nach Holland gefahren, habe Meer und Natur genossen.

Heute den ersten Tag wieder mit Schule beschäftigt, korrigiere eine Klausur, werde auch wieder Unterricht vorbereiten.

Ich habe leider nicht das erste Mal eine Depression und nehme Medikamente 😞 Daher kenne ich mich aus ... ich habe ADHS und bin eh in Therapie, habe leider nur noch 5 Sitzungen.

35 Sitzungen haben mich bisher sehr unterstützt in meinem Leben, der Fehler war halt, dass ich zuviele Stunden auf mich genommen habe. Den Fehler werde ich nicht noch mal machen und habe auch prinzipiell bestimmte Dinge beschlossen, was Schüler etc. angeht. Ich glaube, in mir hängen immer noch Ansprüche des Refs und der QA fest ... aber im Alltag sollte man darüber lachen, denn den Anspruch kann man nicht fahren, es geht nicht.

Ich war immer gerne Lehrerin und habe auch heftige Zeiten hinter mir, viele Korrekturen, jahrelang volle Stelle. Aber so was habe ich noch nie erlebt und bin sehr erschrocken. Manchmal ertappeich mich bei dem Gedanken, dass ich lieber einen Bürojob mit viel Ruhe machen würde, aber dann erinnere ich mich an viele schöne Momente im Lehrerjob. Und ich weiß, das kommt wieder:-)