

Schulschlussdepression

Beitrag von „Josh“ vom 1. Juli 2016 09:31

Hallo zusammen,

die letzten Wochen waren anstrengend, es gab zig Prüfungen und jetzt, wo alles vorbei ist und ich mich eigentlich auf die Ruhe und Entspannung freuen sollte, gehts mir richtig mies. Ich muss in den Ferien auch einiges vorbereiten, aber das fällt mit dieser Stimmung natürlich flach. Im Grunde habe ich momentan zu nichts Lust: Ich will keinen Sport machen, nichts vorbereiten, selbst aufs Essen und Kochen habe ich keine Lust - all das mache ich sonst sehr gerne. Eine Kollegin warf sofort den Begriff "Schulschlussdepression" in den Raum.

Wem geht es ähnlich?

LG Josh

Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 1. Juli 2016 09:45

Hi Josh,

bei mir trifft es der Begriff Depression nicht so ganz. Ich fühle mich zu Ferienbeginn meist völlig ausgelaugt, habe keine Kraft mehr und brauche in den ersten Ferientagen extrem viel Schlaf. Mich trifft man dann bis zu 16 Stunden am Tag in meinem Bett an.

Nach einer knappen Woche wird es dann besser, vorher brauche ich auch nicht in den Urlaub fahren.

Oft fährt auch mein Immunsystem runter und ich werde kurz vor Ferienbeginn oder zu Beginn der Ferien krank. Das ist besonders nervig.

Beitrag von „Friesin“ vom 1. Juli 2016 09:58

ich denke, das, was du fühlst, ist nicht ungewöhnlich; ich höre das öfter. Ausgepowert bin ich auch erst mal, was sich allerdings erst nach ein paar Tagen bemerkbar macht. Gleich zu

Ferienbeginn muss ich langsam runterkommen, indem ich immer mal ein bisschen was Schulisches entsorge, abhefte, den Schreibtisch komplett leer räume usw. Wie ein Läufer, der nach dem Zieleinlauf sich erst mal auslaufen muss 😄

nach ein paar Tagen bin ich im Ferienmodus 🤖

deshalb würde ich an deiner Stelle niemals sofort mit der Planung fürs nächste Schuljahr beginnen. Gönn dir die Pause, die du brauchst!! dein Körper und deine Psyche werden es dir danken! 🛋

Beitrag von „Schantalle“ vom 1. Juli 2016 10:06

Ja klar, ich kenne auch Phasen der Erschöpfung. Besonders schön: wenn am ersten Ferientag alle Kinder krank und die Nächte zum Tag werden 😓

Aber wenn dir die Sachen keinen Spaß mehr machen, die dich sonst entspannen, dann würde ich dir tatsächlich empfehlen, dich mit Burnoutprävention auseinanderzusetzen. Unterricht vorbereiten kannst du guten Gewissens auch in der letzten Woche machen, das würde ich jetzt erst mal ad acta legen.

Wenn die Ferien aber nicht mehr ausreichen, um dich zu erholen, dann beginne z.B., deinen Arbeitstag umzustrukturieren/ an deinem Perfektionismus zu arbeiten/ Entspannungsphasen einzubauen/ ggf. Teilzeit zu arbeiten oder suche dir professionelle Hilfe. Auch Mini-Anzeichen von Depression sind ein Warnsignal, rechtzeitig auf sich selbst zu hören. Und das meine ich nicht irgendwie besserwisserisch, sondern ernsthaft: pass auf dich auf!

Beitrag von „Piksieben“ vom 1. Juli 2016 13:18

Kenne ich auch, Josh, auch nach (eigenen) Prüfungen und anderen Kraftakten, und im Moment bin ich auch so richtig bocklos, und genau, schon Kochen scheint einfach zu anstrengend. "Schulschlussdepression" ist wahrscheinlich eine Abwandlung von "Wochenbettdepression", was es zwar nicht wirklich trifft, aber es ist eben doch ein bisschen ähnlich.

Man denkt, man müsste etwas tun, aber muss man nicht. Nur Wand anstarren und warten, bis es vorbei ist. Mal einen Tag im Bett verbringen, obwohl man nicht im eigentlichen Sinn krank ist: Sehr heilsam ist das mitunter.



Oder vielleicht baden?

Beitrag von „Wollsocken“ vom 1. Juli 2016 23:16

Ich hatte heute den letzten Schultag und habe bis grade eben bei Bier und Chips am Rhein den Mars angestarrt. Nächste Woche gedenke ich absolut gar nichts zu tun. Naja ... Vielleicht ein bisschen wandern. Aber nur ein bisschen. Also mach dir keine allzu großen Sorgen, Schulschlussdepressionen sind glaub ich ziemlich normal!

Beitrag von „Kronos“ vom 2. Juli 2016 09:30

Zitat von Stille Mitleserin

Oft fährt auch mein Immunsystem runter und ich werde kurz vor Ferienbeginn oder zu Beginn der Ferien krank. Das ist besonders nervig.

Diesen Fall kurz vor Schulschluss erlebe ich öfters, ich weiß nicht, ob das Immunsystem dann anfälliger ist, wenn man sich sagt "Bald sind Ferien" - jedenfalls kurz vor den Ferien zu erkranken, trifft mich meistens auch mit voller Härte. Zusätzlich ist es ja auch so, dass man schon einmal ein paar Vorbereitungen für das nächste Schuljahr treffen muss, ehe sich alle KollegInnen erst in der Vorbereitungswoche sehen.

Mir hat zu Beginn der Ferien das Entrümpeln geholfen - es ist wie eine psychische Reinigung von den Altlasten. Erst dann kann ich in die Ferien starten.

Beitrag von „Fraggles“ vom 2. August 2016 00:34

Josh, völlig normal!!!!

Mich erschrecken eher die Roboter, die am 1. Ferientag im Flieger nach Timbuktu sitzen.

Man verarbeitet ja Vieles langsam (auch unterbewusst) und fährt erst langsam runter.

Lehrertypus 1. Ferientag im Flieger

Lehrertypus Gefühle langsam verdauen

Wird's immer geben!

Beitrag von „Pet“ vom 2. August 2016 07:29

Kenne ich, völlig normal. Ich bin in der ersten Woche dieses Jahr ein paar Tage weggefahren, nicht direkt nach Schulschluss, hatte noch ein paar Tage zu Hause.

Danach hatte ich erst einmal das Gefühl, dass Schule weit weg war.

Bei uns war es vorher so stressig in der Schule (kranker Schulleiter, kranke Kollegen etc.), so dass ich erst einmal abschalten muss.

Jetzt komme ich so langsam in den Ferienmodus.

Also, keine Panik, ausruhen und wenn man mal auch nur rumhängt, völlig normal.

LG Pet

Beitrag von „Xiam“ vom 2. August 2016 15:12

Ich habe einen Hund. Dadurch ist mein Tag auch ohne Schule in den Ferien gewissermaßen strukturiert. Daher kenne ich sowas zum Glück gar nicht.

Beitrag von „Josh“ vom 3. Juli 2018 21:04

Es tut wirklich gut, meinen eigenen zwei Jahre alten Beitrag zu lesen.

Es geht mir die letzten Tage wieder genau so. Kein Sport, keine Lust auf Kochen und im Haushalt blieb alles liegen. Ich liege nur im Bett und weiß überhaupt nichts mit mir anzufangen.

Einen lieben Gruß an alle, denen es ähnlich geht.

Beitrag von „Schneefrau27“ vom 3. Juli 2018 22:17

Hallo Josh, darf ich fragen, wie Dein Alltag während der Schulzeit so aussieht? Schaffst Du es, unter der Woche auch ein wenig Zeit für Dich und Deine Hobbys zu finden? Oder beschränkt sich Deine Freizeit hauptsächlich auf die Ferien (und / oder auf die Wochenenden)?

Beitrag von „Josh“ vom 4. Juli 2018 16:26

Hallo Schneefrau,

ich habe während des Schuljahres wirklich wenig Freizeit, habe aber lange versucht, mindestens dreimal pro Woche Sport zu machen, was mit auch bis zum Frühling gelungen ist. Dann habe ich aber freizeittechnisch weiter abgebaut. Ich kann mir gut vorstellen, dass dies auch ein Grund für die "Schulschlussdepression" ist, weil man so plötzlich keinen festen Tagesablauf hat.

Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 4. Juli 2018 17:09

So ein Gefühlszustand ist ein Symptom von Überarbeitung. Die Work-Life-Balance stimmt nicht, du musst im Alltag weniger arbeiten und mehr die wirklichen Werte des Lebens verfolgen: Beziehung, Familie, Freunde, Haustiere, Hobbies, Sport, Erholung... Das Leben halt.

Wenn du so arbeitest, kannst du übrigens auf Dauer auch kein guter Lehrer sein - weil dir nämlich nichts Kreatives mehr einfällt und du zunehmend von deinen Schülern angenervt werden wirst.

Beitrag von „Das Pangolin“ vom 4. Juli 2018 18:20

Zitat von Stille Mitleserin

Hi Josh,

bei mir trifft es der Begriff Depression nicht so ganz. Ich fühle mich zu Ferienbeginn meist völlig ausgelaugt, habe keine Kraft mehr und brauche in den ersten Ferientagen extrem viel Schlaf. Mich trifft man dann bis zu 16 Stunden am Tag in meinem Bett an.

Nach einer knappen Woche wird es dann besser, vorher brauche ich auch nicht in den Urlaub fahren.

Oft fährt auch mein Immunsystem runter und ich werde kurz vor Ferienbeginn oder zu Beginn der Ferien krank. Das ist besonders nervig.

Ja, das kenne ich. Ich wurde auch schon mehrfach am Anfang der Ferien krank bzw. etwas brach (endgültig) aus, was ich bereits eine Zeit lang mit mir herumschleppte.

Recht arbeitgeberfreundlich, nicht wahr? 😊 Aber ich sehe es anders: im Interesse der Schüler, also zumindest aus meiner Perspektive ... *schmunzel*

Beitrag von „Lemon28“ vom 4. Juli 2018 18:27

Ich würd es eher "Schulschlussererschöpfung" nennen. Mich sucht es auch grad wieder heim, war auch in den letzten Ferien so. Bei mir kommt allerdings dazu, dass ich letztes Jahr generell unzufrieden war und dieses Jahr auch noch komplett mit Bewerbungen beschäftigt bin, weil meine Vertretungsstelle auch bald endet.

In den letzten Ferien stellte sich bei mir erst Erholung und Entspannung ein und der Kopf wurde frei, als ich im Zug zur Familie saß, wo mich Natur und Badeurlaub erwartete. Daher habe ich diese "Reise" jetzt einfach schon eher in die Ferien gelegt. Dann räum ich hier ne Woche das Nötigste auf und erledige Zeug und dann gehts erstmal in den "Urlaub".

Zitat von Meerschwein Nele

So ein Gefühlszustand ist ein Symptom von Überarbeitung. Die Work-Life-Balance stimmt nicht, du musst im Alltag weniger arbeiten und mehr die wirklichen Werte des

Lebens verfolgen: Beziehung, Familie, Freunde, Haustiere, Hobbies, Sport, Erholung...
Das Leben halt.

Wenn du so arbeitest, kannst du übrigens auf Dauer auch kein guter Lehrer sein - weil dir nämlich nichts Kreatives mehr einfällt und du zunehmend von deinen Schülern angenervt werden wirst.

Absolut wichtiger Punkt! Würde ich total so unterschreiben!

Beitrag von „Krabappel“ vom 5. Juli 2018 00:38

Zitat von Josh

Es tut wirklich gut, meinen eigenen zwei Jahre alten Beitrag zu lesen.

Es geht mir die letzten Tage wieder genau so. ..

Das verstehe ich nicht. Du hast seit zwei Jahren dasselbe Problem und das "tut wirklich gut"? 😊

Beitrag von „Sauerlandkind“ vom 15. August 2018 16:34

Ich hab diesen Beitrag nochmal rausgesucht weil es mich auch gerade trifft.

Ich war zu Beginn der Ferien auch total erschöpft und brauchte Ruhe, mittlerweile fühle ich mich aber nicht mehr erholt Bzw kann nicht mehr abschalten, weil ich nicht weiß, wie es nach den Ferien weiter gehen soll mit dem Stundenplan und meiner Ausbildung, würde die zwei Wochen gerne vorspulen. Eigentlich fahre ich noch in den Urlaub, aber dazu fehlt mir ehrlich gesagt die Kraft sodass ich über eine Stornierung nachdenke.

Brauche eigentlich nur Gewissheit wie es weiter geht in unserem Chaos

Beitrag von „Krabappel“ vom 15. August 2018 17:10

Ich fürchte, da sind wir überfragt. K.o. sein kennt jeder, auch mal Lustlosigkeit nach den Ferien. Nach wochenlanger Pause den Urlaub canceln, weil man dafür zu k.o. ist klingt aber nach größerem Hilfebedarf.

Beitrag von „Josh“ vom 16. August 2018 18:02

Zitat von Krabappel

Das verstehe ich nicht. Du hast seit zwei Jahren dasselbe Problem und das "tut wirklich gut"? 😊

Na ja, durch das Lesen hier habe ich erkannt, dass es damals wie heuer in ein paar Tagen wieder vorbei ist.

Zitat von VOBASOFler

Ich hab diesen Beitrag nochmal rausgesucht weil es mich auch gerade trifft. Ich war zu Beginn der Ferien auch total erschöpft und brauchte Ruhe, mittlerweile fühle ich mich aber nicht mehr erholt Bzw kann nicht mehr abschalten, weil ich nicht weiß, wie es nach den Ferien weiter gehen soll mit dem Stundenplan und meiner Ausbildung, würde die zwei Wochen gerne vorspulen. Eigentlich fahre ich noch in den Urlaub, aber dazu fehlt mir ehrlich gesagt die Kraft sodass ich über eine Stornierung nachdenke. Brauche eigentlich nur Gewissheit wie es weiter geht in unserem Chaos

Inwiefern Ausbildung?

Dir scheint die Unsicherheit jedenfalls zuzusetzen. Ist bei großen Veränderungen bis zu einem gewissen Maß sicherlich nichts Ungewöhnliches.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 16. August 2018 20:09

Schulschlussdepression, das verstehe ich nicht.

Wenn es denn Ferienende-Depression wäre. Die tritt bei mir nämlich langsam wieder ein, wie jeden Sommer.

Beitrag von „Sauerlandkind“ vom 16. August 2018 20:20

[Zitat von Josh](#)

Na ja, durch das Lesen hier habe ich erkannt, dass es damals wie heuer in ein paar Tagen wieder vorbei ist.

Inwiefern Ausbildung?

Dir scheint die Unsicherheit jedenfalls zuzusetzen. Ist bei großen Veränderungen bis zu einem gewissen Maß sicherlich nichts Ungewöhnliches.

Ich hab nach dem Referendariat 3 Jahre an einer Schule gearbeitet und Mich dann an eine andere beworben auf eine [VOBASOF](#)-Stelle. Bei [VOBASOF](#) macht man eine zweite Ausbildung in sonderpädagogik, insgesamt läuft das aber sehr chaotisch und das bereitet mir die ganze Zeit Bauchschmerzen, auch wenn ich dank Lebenszeitverbeamtung nicht arbeitslos werden würde sondern einfach normaler Regelschullehrer wäre

Beitrag von „Krabappel“ vom 16. August 2018 20:29

okay, was machst du denn da genau? was ist chaotisch? wie lange geht das noch? warum stressen dich die Bedingungen dermaßen? wie wichtig ist dir das Ziel? wie äußert sich der Stress bei dir?

Beitrag von „Sauerlandkind“ vom 17. August 2018 10:42

Ich soll eigentlich für den Förderschwerpunkt ausgebildet werden mit 14 Wochenstunden, diese Stunden gehen aber alleine dafür drauf, dass ich Fachlehrermangel ausgleiche, Klassenlehrer einer 9 bin (ist in der Ausbildung nicht vorgesehen) und in den übrigen Stunden spontan für Vertretung eingesetzt werde. Die eigentliche Ausbildung (und immerhin mache ich am Ende eine zweite UPP) wird völlig vernachlässigt weil keine Ressourcen da sind, mein Ausbilder wird

ständig woanders eingesetzt und im Endeffekt unterrichte ich so wie vorher auch.

Das Seminar ist da nur sehr oberflächlich und theoretisch, viele Tipps sind nur im team teaching einsetzbar was wir nicht haben. Zudem stresst die ganze Struktur der Schule, durch den Personalmangel sind Klassenboder Klassenlehrer, sodass man als reiner fachlehrer nicht hinterher kommt bei Kindern mit gewissen Schwierigkeiten, Vernachlässigung etc.

Das Ziel ist mir mittlerweile nicht mehr so wichtig, die Ausbildung geht noch ein knappes Jahr

Beitrag von „Krabappel“ vom 17. August 2018 13:51

Jepp, klingt nach der beschissensten Schule, die man finden kann und ich kenne einige beschissene Schulen. Umso wichtiger aber, dass du Urlaub machst! Deswegen denke ich: suche dir professionelle Gesprächspartner, die dich unterstützen, z.B. Lebensberatungsstelle.

Lege in den Vertretungsstunden einen Film ein und stelle Fragen dazu, die benotet werden (Fragen an Tafel zum [Abschreiben](#) gleich zu Unterrichtsbeginn) oder kopiere Rechenmandalas. Bloß kein Aufwand dafür.

Positiv daran: du hast alles gesehen, was es in dem Job zu sehen gibt. Du wirst abgehärtet und: es kann nur besser werden! Für deine Ausbildung interessiert sich offensichtlich kein Mensch, die UPP wird dafür gut werden, weil du dir bis dahin eine LMAA-Haltung angeeignet haben wirst. Das, wofür du in diesem Job lebst hebst du dir für danach auf, wenn du alle Kinder kennst und dir die Berufserfahrung alles erleichtert 🙌 Unser Beruf ist keine Depression wert, es ist einfach ein Beruf. Und jetzt: nix wie an den Strand/ in die Berge/ nach Paris/ was dich froh macht 🤖