

# Ref unterbrechen?

**Beitrag von „Melosine“ vom 17. Februar 2004 11:36**

Hallo,

heute melde ich mich mit einem, für mich, unangenehmen Thema.

Leider geht es mir seit einer Weile nicht besonders gut. Das hat ursprünglich nichts mit dem Ref zu tun, wirkt sich aber jetzt leider darauf aus. Ich bin ziemlich am Ende meiner Kräfte, schlafe in letzter Zeit kaum und bin entsprechend leistungsfähig und stressresistent.

Irgendwie ist das wirklich zum verzweifeln; der Job würde mir Spaß machen - das merke ich.

Aber ich fühle mich zur Zeit kaum in der Lage, das Refi durchzuziehen.

Meine Frage ist jetzt, ob jemand weiß, ob man aus gesundheitlichen Gründen eine Unterbrechung beantragen kann (oder so).

Eigentlich kann ich es mir schon finanziell nicht erlauben und die Schule wäre sicher auch enttäuscht, aber vielleicht ist es besser, es jetzt zu tun, wo ich noch am Anfang meines eigenverantwortlichen Unterrichts stehe?

Muss ja auch an die Kiddies denken, die sich insbesondere in der 1. Klasse schon sehr an mich gewöhnt haben.

Fühle mich kurreif, aber leider bin ich ja jetzt auch noch in der PKV, die mir keine Kur bezahlt...

Also: wer weiß, wie das mit einer Unterbrechung der Refs ist?

Liebe Grüße

Melosine

---

**Beitrag von „Petra“ vom 17. Februar 2004 12:09**

Hi Melosine,

direkte Erfahrung habe ich damit nicht.

Allerdings sind in unser Seminar damals zwischendurch auch drei Refis gekommen. Ich weiß von allen dreien, dass sie schon an einem anderen Seminar waren und unterbrochen haben.

Bei einer weiß ich, dass der Tod eines Elternteils wohl mit ein Grund für die Unterbrechung war, bei den anderen weiß ich es nicht genau, nur so viel, dass es auch was anderes als eine Schwangerschaft war....

Ich kann dir wohl nicht wirklich weiterhelfen, aber ich denke schon, dass ich dir sagen kann, dass es nicht unmöglich ist, das Referendariat zu unterbrechen.

Gibt es sowas wie ein Vertrauenslehrer am Seminar? Oder jemanden, dem du dich so gerne anvertrauen würdest? Versuch doch mal mit jemanden ins Gespräch zu kommen.

Gruß

Petra

---

### **Beitrag von „dani13“ vom 17. Februar 2004 13:39**

hallo melosine,

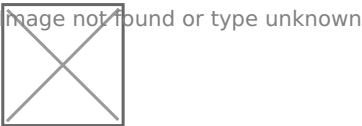
erkundige dich doch bei deinen lehrbeauftragten. die haben uns in mannheim ganz gut beraten.

wie lange hast du denn noch vor dir? ich hatte kurz vor weihnachten, nach schulrecht, so eine phase, in der ich am liebsten alles hingeschmissen hätte. aber ich habe doch nur noch 3 monaten bis die prüfungen zuende sind und ich mich endlich stressfrei meinem unterrichtet und meinen schülern widmen kann.

ich hatte auch phasen, in denen ich am we heulend dagessen habe, nicht schlafen konnte.

vielleicht ziehst du das ganze durch, so hart es wird, dann hast du es rum. wer garantiert dir, dass du bei der wiederaufnahme nach der pause, entspanter an die sache rangehst?

ich wünsche dir dennoch eine gute entscheidung und kopf hoch, das wird schon



dani

---

### **Beitrag von „snoopy“ vom 17. Februar 2004 14:37**

Hallo Melosine!

Wie lange dauert dein Ref noch?

Mir ging es vor und nach Weihnachten ähnlich wie dani13.  
Ich wollte am liebsten alles hinschmeißen.

Habt ihr auch nächste Woche Ferien?

Kämpf dich bis zu den nächsten Ferien noch durch und gönn dir während den Ferien bewusst eine Auszeit. Schließ dein Arbeitszimmer einfach ab und mach worauf du Lust hast.  
Danach wirst du sehen, gehts dir wieder besser und du freust dich wieder aufs Ref.

Kopf Hoch



Sandra

---

### **Beitrag von „Nena“ vom 17. Februar 2004 16:38**

also, wenn ich das richtig mitbekommen habe, hast du gerade erst mit dem Referendariat angefangen, oder?

Dann kann ich dir nur aus meiner eigenen Anfangszeit erzählen: komplette Wochenende durchgehult, vor Lehrproben diverse Tastaturen fast kaputt gehauen, Alpträume von durchdrehenden Klassen, die ich nicht mehr unter Kontrolle kriege usw. usw. usw.

Mein armer Freund kann ein Lied davon singen.

Ich konnte damals auch nicht glauben, was mir alle immer und immer wieder vorgebetet haben: Die Zeit geht schneller um, als man denkt und nun stehe ich auf einmal vor den Prüfungen. Ergebnis: siehe oben. Diese Zeit ist nun mal wahnsinnig belastend, nicht nur für dich, sondern auch für dein Umfeld, vor allem diejenigen, die keine Lehrer sind und das alles überhaupt nachvollziehen können.

ABER, und das hast du selbst geschrieben: Die macht der Beruf Spaß und das ist, was zählt. Wie Heike immer wieder sagt: Der Alltag hat nichts mit dem Referendariat zu tun hat. Daran halte ich mich im Moment fest.

Und ich würde dir auch von einer Unterbrechung abraten.

Statt dessen Tage bis zu den nächsten Ferien zählen und jeden Tag mit Genuss einen wegstreichen, Schule auch mal Schule sein lassen und dann klappt das schon.

Wünsche dir alles Gute bei der Entscheidungsfindung

---

## **Beitrag von „Schnuppe“ vom 17. Februar 2004 17:26**

hallo,

ich kenne diverse leute, die aus gesundheitlichen gründen aufgehört haben, jeodch ist es bei uns so, dass man wenn man das peg nach dem 1. ausbildungsjhar nicht gemacht hat, dass erste jahr der ausbildung nicht angerechnet wird, und man dann beim wiedereinstieg je nach der abgeleisteten zeit nur noch ein verkürztes ref genehmigt bekommt, aber die gleiche anzahl der plehrproben machen muss, also noch stressiger...wenn man das peg gemacht hat, dann kriegt man die ubs angerechnet, die man gemacht hat und steigt dann wieder ein und macht den rest noch zu ende...

ich würde auch erstmal bis zu den ferien durchhalten und dann mit ein wenig abstand die situation überdenken, denn diese phasen hat wohl jeder im ref und ich bin zur zeit auch in einem motivationsloch, obwohl alles bestens läuft, aber ich hatte zu beginn des refs die mega-krise und wollte alles hinschmeißen und nachdem ich die sommerferien geschafft hatt hab ich mich dann doch entschieden weiterzumachen, wobei das halbe jahr die hölle war, kaum schlaf jeden tag geheult und magenschmerzen...jetzt hab ich zwar auch ein tief, aber ich weiß, dass es bald überstanden ist und hoffe, dass ich spätestens nach den sommerferien wieder einen motivationsschub kriege, wenn es dann mit großen schritten auf das examen zugeht...

viel kraft für die richtige entscheidung

schnuppe

---

## **Beitrag von „Talida“ vom 17. Februar 2004 18:08**

Hallo Melosine,

es ist echt traurig zu lesen, dass sich an dem Druck, den Seminar und Schule verbreiten, anscheinend nichts geändert hat. Wie gut ich das noch kenne! Mir haben meine Freundinnen geholfen, die den gleichen Stress ertragen mussten. Wir haben uns oft direkt nach der Schule getroffen, lecker gekocht und dabei den Frust des Tages rausgelassen. Da ich noch das 'Vergnügen' von 3-4 Seminarnachmittagen pro Woche hatte, war die gegenseitige Unterstützung enorm wichtig. Leider verstehen das auch nur Leute, die ebenfalls Lehrer werden/sind. Die Familie reagiert relativ sprachlos ...

Ich kann mich den o.g. Tipps nur anschließen. Ich habe mir seit dem Ref angewöhnt, dass zumindest der Samstagvormittag mir gehört, d.h. Füße hochlegen, Zeitung lesen oder shoppen gehen. Du musst was für deine Seele tun, dich für die Strapazen belohnen. Dass es irgendwann

vorbei ist, mag jetzt kein Trost sein, aber was willst du tun, wenn du unterbrichst? Hast du eine Alternative, bei der du wirklich Luft holen kannst? Ich kann von meinen diversen Jobs nur sagen, stressig sind sie alle und als Berufsanfänger hast du immer jemanden, der dir wachend über die Schulter schaut.

In NRW muss man für eine Unterbrechung richtig kündigen. Es wird einem geraten, wenigstens das erste Jahr durchzustehen, damit es mit der Fortsetzung und Anerkennung nicht so viele Probleme gibt. Allerdings kenne ich einige, die nie wieder weitergemacht haben und nun irgendwelche Jobs machen. Mich hat immer nur eins daran gehindert aufzuhören: Ich wollte den Abschluss - und den FL zeigen, dass sie mich nicht klein kriegen!

LG strucki

---

### **Beitrag von „scream“ vom 17. Februar 2004 18:49**


Ich kann alles soooo gut verstehen!!! Als ob ihr mir aus der Seele sprecht. Aber zum Anderen bin ich auch sehr beruhigt zu hören, dass es auch anderen so geht (nicht negativ gemeint!!). Es muss wohl gerade die Zeit der Durchhänger sein, denn ich hab gerade den größten innerhalb der ganzen Zeit. Ich sage mir dann aber, dass ich schon so viel geschafft habe, so dass ich dieses nun auch noch hinbekomme.

Ich finde es nur so schade, dass man einfach wirklich keine Zeit hat, sich um sich selbst zu kümmern (z.B. die Gesundheit, wie bei Melosine) oder um die Liebsten. Ich möchte einfach mal wieder etwas machen, was nicht mit Schule zu tun hat oder mal nicht an Schule denken zu müssen. Wo ist das Privatleben geblieben???

Leider hab ich nicht den Anschluss an die "Mit-Leidtragenden", da ich sehr weit weg vom Studienseminar wohne. Ich würde mir schon wünschen, auch mal andere zu sehen oder einfach mal auf ein Bierchen rumzuhängen.

Ich möchte dich auch nur bestärken: Hör bitte nicht auf! Du hast schon viel geschafft! Ich stand gestern auch wieder davor, alles hinzuschmeißen, aber wir schaffen das! Ansonsten lass dich eine Woche krankschreiben und denk dann nicht einmal an Schule, falls es dir etwas helfen sollte. Aber wenn du dich gesundheitlich schädigen würdest, dann geht deine Gesundheit natürlich immer vor!

Ich wünsche dir alles alles Gute! Es kommen auch wieder bessere Zeiten, ganz bestimmt!

scream 

## Beitrag von „Kaspar“ vom 17. Februar 2004 21:12

Liebe Melosine!

Zitat

Ich kann Dir zuhören.  
Ich kann mit Dir reden.  
Ich kann mit Dir lachen.  
Ich kann mit Dir schweigen.  
Ich kann mit Dir Lust erleben.  
Ich kann mit Dir in der Phantasie versinken.  
Aber warum nur kann ich Deine Tränen nicht trocknen?

Jürgen Kraußlach

Alles anzeigen

**\*\*sprach- und ratlos, dass es jetzt auch eine der ältesten Freundinnen aus diesem Forum erwischt hat\*\***

Du kannst kündigen und dich wieder bewerben, wenn es dir besser geht. Dann wird dir die bereits gelaufene Ref.zeit angerechnet. Chancen, wieder reinzukommen, hängen von der 1.STEX-Note und der dann herrschenden Einstellungspolitik ( 😡 ) ab.

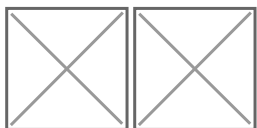
Du kannst dich aber auch länger krankschreiben lassen, vielleicht sogar dich in Kur schicken lassen. Nach Rückkehr in den Dienst Antrag auf Verlängerung um die Zeit der Krankschreibung stellen. Vorteil: Es gibt die ganze Zeit Kohle, in der Verlängerungszeit vielleicht reduziert. Nachteil: Ärztin finden, die entsprechend verfährt. ( 😞 )

Zum Trösten fehlen mir die Worte. Fühl dich gedrückt!

Ciao,  
Kaspar

---

## Beitrag von „Sylvie“ vom 17. Februar 2004 21:28



hab zwar keinen tipp parat, aber trotzdem gute besserung!

sylvie

image not found or type unknown



---

### Beitrag von „Melosine“ vom 18. Februar 2004 06:21

Jetzt fehlen mir die Worte \*schluck\*

Ich bin von euren aufmunterenden, mitfühlenden Worten ganz gerührt!

Und wie schön, wieder was von dir zu lesen, Kaspar 😊

Ja, jetzt hats mich auch erwischt...hätte ich nicht gedacht!

Aber im Referendariat darf man sich private oder gesundheitliche Probleme nicht erlauben - nur die Stärksten kommen durch (?)

So versuche ich weiter, die Fassade aufrecht zu erhalten und begeben mich nachher in die Schule, dann ins Seminar, dann auf den Elternabend.

Habe immer noch nicht rausgefunden, wie lange man sich im Referendariat krankschreiben lassen kann - weiß das zufällig jemand?

Ganz liebe Grüße an Alle

Melosine

---

### Beitrag von „leila“ vom 18. Februar 2004 10:45

Hallo Melosine,

erstmal wünsche ich dir natürlich alles erdenklich Gute und hoffe, dass du irgendwie durchhalten kannst!

Ich bin mir nicht sicher, aber uns hat man letzte Woche gesagt, dass wir im gesamten Ref. 2 Monate krank sein dürfen. Wenn man länger krank sein sollte, muss man die versäumte Zeit wiederholen. Aber, wie gesagt, bin mir da nicht so ganz sicher. Lieber nochmal an sicherer Quelle schlau machen!

LG Leila

---

**Beitrag von „Hermine“ vom 18. Februar 2004 14:53**

Hallo Melosine,

fühl dich erstmal ganz, ganz stark geknuddelt! Bei mir war es am Samstag ein Jahr her, seit ich diese Leidenszeit beendet habe und ich würde es nicht noch mal machen wollen, nicht mal um meine Note zu verbessern!

Also, soviel ich weiß, ist das mit den 2 Monaten ein Schreckgespenst, allerdings kenne ich auch nur einen Diabetiker, der längere Zeit krank war.

Aber ich kam auch vorletztes Jahr um die Zeit mit Versagensängsten und Depressionen zu meiner Ärztin und die hat gemeint, sie könnte mich jederzeit für ein halbes Jahr krankschreiben und auch sonst hat sie sehr verständnisvoll reagiert.

Weil ich damals auf keinen Fall unterbrechen wollte, hat sie mir Johanniskraut-Dragees verschrieben, die haben bei mir schon ziemlich geholfen.

Ganz liebe Grüße,

Hermine

---

**Beitrag von „Meike.“ vom 18. Februar 2004 18:23**

Ach Melosine,

wie schade, so etwas von dir lesen zu müssen. Ich habe auch nur wenig praktische Tipps für dich und kenne mich mit den Unterbrechungsmodi nicht aus - aber ich wünsche dir, dass du nicht unterbrechen musst und doch irgendeinen Weg findest, das Ganze durchzuziehen.

Wenn ich fachlich irgendwie weiterhelfen kann, dann schick mir doch ne PN mit deiner email-Adresse und ich schick dir alles an Rat&Tat, was ich kann...

Lieber Grüße und einen dicken Trost...

Heike

---

**Beitrag von „Nell“ vom 18. Februar 2004 20:02**

Ich kann Dich schon verstehen, diese Phase hatte ich auch, habe mich aber immer hingeschleppt. Jetzt (4 Wochen vor der Prüfung) bin ich wieder mit den Nerven am Ende, zumal



eine meiner Prüfungsklassen (2.Kl) jetzt komplett in meiner Hand liegt, weil die meine Ausbildungslehrerin jetzt mind. 2 Wochen fehlt. Am liebsten würde ich jetzt auch die Segel streichen, aber diese Situation ist wohl mit Deiner nicht vergleichbar.

Genau kann ich Dir leider auch nichts sagen, aber ich hatte ne Kommilitonin, die ihr Ref vor mir angefangen hat. Allerdings war sie nach nem halben Jahr so mit den Nerven am Ende, daß sie sich hat krankschreiben lassen. Und das war definitiv länger als für 2 Monate. Sie wollte dann säter eigentlich mit nem Schulwechsel wieder anfangen, und das wäre auch gegangen, allerdings weiß ich nicht, ob und wieviel Zeit sie hätte ranhängen müssen. Schließlich hat sie aber ne andere Ausbildung bekommen und das Ref sausen lassen.

Ich wünsch Dir jedenfalls viel Kraft und Durchhaltevermögen. Laß Dich davon nicht kaputt machen, das ist es dann doch nicht wert.

---

### **Beitrag von „alias“ vom 18. Februar 2004 21:13**

Nimm dir einen Kalender und streich ' die Ferienabschnitte zwischen jetzt und Sommer dick grün an.

Daran kann man sich recht gut entlanghangeln und wieder Kraft tanken. Viele Leute haben jetzt eine Winterdepression - kein Wunder bei dem Schmuddelwetter. Aber wenn die ersten Krokusse heraus blitzen und die Sonne den Bauch wärmt, warme Luft und Sonnenstrahlen durchs Klassenzimmer ziehen, sieht die Welt - und die Schule - wieder anders aus.

Halte durch. Aufgehört ist schnell. Wieder anfangen macht Mühe.

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 19. Februar 2004 14:44**

Es ist schön zu lesen, was ihr mir hier geschrieben habt!

Fühl mich auch schon richtig geknuddelt, mit Tipps versorgt und verstanden.

Komisch, dass ich trotz allem noch funktioniere.

Der Elternabend gestern war gut, meine Stunden laufen, obwohl ich wenig vorbereitet bin - hatte aber auch noch keine U-Besuche, dann sieht die Sache wahrscheinlich anders aus.

Ich fahre einfach das Notprogramm. Bis jetzt funktioniert, wie gesagt.

Ist schwierig zu erklären, aber mein "Zustand" hat wirklich eher sekundär mit dem Referendariat zu tun.

Eher mit meiner Persönlichkeitsstruktur und Problemen mit Gesundheit und Mann.

Ich würde ja verstehen, wenn ich schon voll in den den Prüfungsvorbereitungen stecken würde. Aber so?

Ich kann nicht sagen, dass das Ref an sich "schuld" an meinen Problemen ist; auch hab ich, wie gesagt, keine Probleme in der Schule. Eher wird mir meist ein kompetentes Auftreten bescheinigt. Das geht alles innerlich ab - ich weiß manchmal nicht, wie lange ich das Theater noch durchhalte.

Aber wie sagt der Lateiner:

de internis praetor non iudicat.

[Frei übersetzt, da Lateiunterricht lange her: Der Prätor urteilt nicht über Innen-Befindliches]

Geht mir immer wieder durch den Kopf und ich hoffe, die Schulbehörde/der Amtsarzt/der Fachleiter hält sich ebenfalls daran...

Heute gehts aber einigermaßen, ich hab letzte Nacht mal fünf Stunden geschlafen 😞 (die Schlafstörungen sind echt das Schlimmste!)

Werd jetzt versuchen, möglichst viel heute vorzubereiten, wer weiß, wie es weitergeht...

Schmeißen wäre wirklich blöd, denn an sich macht mir der Beruf viel Spaß.

Manchmal denke ich nur, vielleicht bin ich dafür zu dünnhäutig?

So, das wars für heute von den Anonymen Referendaren



LG

Melosine

---

## Beitrag von „Justus Jonas“ vom 19. Februar 2004 15:56

Hey Melosine,

das macht mich traurig, dass es nun dir schlecht geht, einer alteingesessenen und vertrauten Forumianerin...

Zu einem Tipp möchte ich mich nicht erdreisten, kenne aber aus dem Ref zwei Freundinnen, die ihr Ref aus gesundheitlichen bzw. persönlichen Gründen unterbrochen haben, dann wieder eingestiegen sind bzw. gerade wieder einsteigen bzw und unterm Strich damit gut gefahren sind. Sie haben beide die Erfahrung gemacht, dass es nicht für alle Fälle Regelungen gibt, sondern sehr vieles auch im Ermessen des Seminar(ober)leiters liegt, was Fristen, Anrechnung usw. angeht.

Viel Kraft zum Durchhalten wünsche ich dir, und pass auf dich auf...

Liebe Grüße,

JJ



---

### **Beitrag von „Kaspar“ vom 19. Februar 2004 18:44**

Hi!

Hab heute erst deine Frage wegen der Länge von Krankschreibungen gesehen:

Krankschreibungen dauern so lange, wie die Ärztin meint, und dürfen nicht kritisiert werden. Krank ist krank!!! Wenn Seminarleiterin Zweifel hat, kann sie dich zur Amtsärztin schicken - aber das ist 'ne Maßnahme, die nur ganz selten angewendet wird. Und darum geht es bei dir ja auch nicht - du fühlst dich ja wirklich mies!

In Niedersachsen zumindest fängt die Bezirksregierung als einstellende Behörde nach einem halben Jahr an nachzufragen, wie es aussieht, nach einem Jahr Erkrankung wird entlassen! Aber auch das nicht ohne Vorankündigung/Voranfragen!

Liebe Melosine, ich meine, du solltest dir wirklich eine ärztlich verordnete Auszeit besorgen - z.B. tatsächlich eine Kur. Vielleicht brauchst du ja einfach nur einige Zeit Abstand zu allem - und allen!!! ;-))

Ciao,  
Kaspar