

Viel zu oft Krank im Ref

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 13:36

Hallo,

ich hoffe, ihr könnt mir Ratschläge geben.

Ich bin seit Mai im Referendariat (Teilzeit, d.h. 6 Stunden BdU/Woche) und würde dieses im April 2022 beenden wollen. "Würde wollen" deswegen, weil ich gefühlt andauernd krank bin. Ich musste deswegen heute das 2.Mal einen UB (diesmal in Distanzformat) absagen.

Ich könnte gerade nicht in der Schule herumlaufen, aber um am Schreibtisch VK (ohne Kamera, sonst stürzt unsere Onlineplattform eh ab) und Wochenpläne mit Wärmeflasche auf dem Bauch zu erstellen reicht es.

Jetzt hat meine SL nach dieser erneuten Absage (verständlicherweise) geschlussfolgert, dass ich nicht in der Lage wäre zu unterrichten und diese offensichtliche "Probleme" in den Griff kriegen sollte um mich dann auf die Ausbildung in der Schule konzentrieren zu können.

Ich habe, solange wir bedingt durch Corona Distanzlernen an unserer Schule haben, nicht vor mich krankzumelden.

Ich bin eh schon gestresst, weil ich dauernd krank bin (ich war noch nie so oft krank wie jetzt im Ref) und jetzt stresst mich noch, dass meine SL meint ich solle lieber meine Probleme in den Griff kriegen und mich dann ... Wie soll man da gesund werden 🙄?

Wisst ihr, ob meine SL (sicherlich total nett gemeint) bestimmen könnte, dass ich mich krank melde um meine "Probleme" in den Griff zu bekommen?

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 26. Januar 2021 13:39

Wieso möchtest du dich denn nicht krankmelden? Es wirkt auf mich etwas komisch, wenn du arbeitest, aber keinen UB durchführen kannst.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 13:57

Ich verstehe deine Frage total.

Ich würde mich krank melden, wenn ich nicht schon so oft krank gewesen wäre und jetzt eben Angst hätte, von meiner SL dann aus dem Verkehr gezogen werden zu können.

Ich habe mich 30 min vor dem UB übergeben inkl. Blut + Nasenbluten. damit konnte ich den UB nicht durchführen. Außerdem brauche ich zumindest eine andere Stufe der Konzentration für einen UB+Nachbesprechung, und was sonst noch zu einem UB gehört. als für eine VK mit vorbereiteter Powerpoint.

Meint ihr ich sollte mich trotzdem krank melden und meine Sorge ist total unbegründet? Deswegen ja auch das Erstellen dieses Eingangsthreads. Ich bin total verunsichert, was jetzt richtig oder falsch ist und was das beste ist, um meine weitere Ausbildung nicht zu gefährden. Unterbrechen? Krankenschein nehmen und Gesund werden? Aber was ist dann mit der Zeit die mir für AU verloren geht? Und ich habe schon soviel Zeit verloren.

Beitrag von „Humblebee“ vom 26. Januar 2021 14:07

Zitat von Pasi

Ich habe, solange wir bedingt durch Corona Distanzlernen an unserer Schule haben, nicht vor mich krankzumelden.

Da kann ich [Fallen Angel](#) nur zustimmen, das wirkt schon etwas seltsam (und von daher kann ich die Reaktion deiner SL auch recht gut nachvollziehen).

Wenn du krank bist, bist du krank und dann solltest du auch nicht versuchen, mit aller Gewalt deinen Distanzunterricht durchzuführen. Das bringt doch nichts und ist deiner Gesundheit bzw. Genesung sicherlich nicht förderlich. Wenn es dir gesundheitlich schlecht geht, geh* bitte zum Arzt (der dich dann vermutlich krankschreiben wird) und kurier' dich erstmal gründlich aus.

Ich selber hatte im Ref auch sehr häufig mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen, weil ich seit meiner Jugend an einem Reizmagen- und Reizdarmsyndrom leide und mein Körper bei Stress entsprechend reagiert. Da hilft nur "Runterfahren" und eben zu versuchen, sich nicht zu sehr stressen zu lassen.

Um auf deine Frage zurückzukommen: Deine SL hat als dein Dienstherr natürlich eine Fürsorgepflicht und muss deine Gesundheit schützen, aber dass jemand von der SL "angewiesen" wurde, sich krankschreiben zu lassen, habe ich noch nicht gehört.

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Januar 2021 14:12

Geh zum Arzt!

Beitrag von „undichbinweg“ vom 26. Januar 2021 14:25

Hol' die Hilfe.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 14:29

Vorweg, ich stimme euch grundsätzlich zu.

Ich habe einfach Angst, dass ich Probleme bekomme, wenn ich wieder krankgeschrieben werde.
Ist dies eine reelle Sorge oder eine unbegründete?

Chronologisch muss ich kurz was richtig stellen:

1. Habe ich UB abgesagt.
2. Kam die Mail einer SL ich solle erstmal gesund werden und dann sieht man in der Schule weiter, was sie auf nachfrage meinerseits mit "kümmern sie sich um ihre Proleme und es gibt für alles eine Lösung erläuterte" .

Deine genannte "Reaktion von der SL" bezieht sich nur auf die krankheitsbedingte Absage auf die UB-Absage (ich vermute, weil ich schon so oft krank war) und nicht darauf, dass ich mich noch nicht krankgemeldet habe.

Danke mit deinem Hinweis zum Reizdarsyndrom, die Befüchtung werde ich gleich mit meinem Arzt erläutern (bei dem durfte ich heute morgen wegen Coronasprechstunden noch nicht rein). Und diesbezüglich finde ich dann meinen BdU nicht stressig, nur den AU und zur Durchführung des UBs war ich akut nicht in der Lage (ich wollte ihn hinter mich bringen, ansonsten hätte ich ihn ja auch früher abgesagt).

Und ich kann nicht "runterfahren", wenn ich genau weiß, dass meine Kolleginnen sich um meine BDU-Klassen kümmern müssen und sich darüber das Maul zerissen wird und dass wird es, wenn man "nur wegen" krank ist. Schon erlebt, als ich wegen Husten in Coronazeiten

krankgeschrieben war. (O-Ton des Kollegen: Also wegen Husten bleibt man doch nicht Zuhause).

Beitrag von „CDL“ vom 26. Januar 2021 14:30

Viele Anwarter sind im Ref häufiger krank als sonst, umso mehr, wenn zu dem Grundstress, dem man im Ref ausgesetzt ist noch weitere Stressoren dazukommen (schwierige Schule, schwierige private Situation, bestehende Grunderkrankung die durch den Stress größere Probleme verursacht,...). Ich habe mir da auch oft einen Kopf gemacht im Ref, weil ich den Eindruck hatte, ich wäre viel öfter krank, als alle anderen. Tatsächlich hatten andere aber einfach nur andere Krankheitstage. Die waren dann immer mal wieder hier 2 Tage weg, dort 3 Tage, mal vielleicht eine Woche, meist aber nur einzelne Tage, die aber dafür sehr häufig, nicht zuletzt auch, weil sie es sich eben nie erlaubt haben richtig gesund zu werden. Ich hatte dafür längere Fehlzeiten am Stück infolge schwerer Erkrankung (im ersten Halbjahr 6 Wochen am Stück, da habe ich an der gesamten Ausbildungssituation zu zweifeln begonnen). Letztlich belastet das Ref alle und jetzt durch Corona noch viel mehr.

Nimm dir bitte jetzt erstmal kurz Zeit, um wieder auf den Damm zu kommen. Wenn dein Körper dich quasi schon anbrüllt, dass er grad nicht mehr kann, dann solltest du ihm eine echte Auszeit erlauben (und das ist nicht nur ein Tag, denn ein Tag "frei" bedeutet im Ref nur, dass man zuhause sitzt und Unterricht für den nächsten Tag vorbereitet, weil man noch nichts in petto hat für solche Momente). Ich verstehe, dass es sehr schwer fällt, sich das zu erlauben, das verstehen alle hier, denn das ist ein Grundproblem unseres Berufs, im Ref aber umso mehr, infolge des konstanten Bewertungsdrucks. Du kannst nur zeigen, was du kannst, wenn du gut auch dich achtest jetzt im Ref. Lernst du jetzt nur ständig über alle Grenzen zu gehen, dann ist das auch für dein weiteres Berufsleben extrem ungesund. Also versuch den Teil mit der gesunden Selbstfürsorge (und ich arbeite daran auch noch) mit als wesentliche Lernaufgabe für dich jetzt während des Refs zu betrachten. Geh zum Arzt. 🧐💊

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 14:31

[Zitat von calmac](#)

Hol' die Hilfe.

Habe bereits meine Kernseminarleitung angeschrieben, da ich mich vor einem Gespräch mit meiner SL erstmal über das was kommen könnte informieren wollte.

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 26. Januar 2021 14:31

Deine Kollegen müssen doch nicht erfahren, warum du krank geschrieben bist. Das sind ja auch vertrauliche Informationen, die niemanden etwas angehen.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 14:33

Danke CDL!!! Genau so ist es. Bin auf dem Weg zum Arzt.

Ich stimme dir total zu hinsichtlich der Berufspraxis im Anschluss am Ref und zweifel deswegen auch ganz stark an mir+Ref.

Beitrag von „CDL“ vom 26. Januar 2021 14:34

[Zitat von Pasi](#)

Habe bereits meine Kernseminarleitung angeschrieben, da ich mich vor einem Gespräch mit meiner SL erstmal über das was kommen könnte informieren wollte.

Das verstehe ich sehr gut. Ich habe ähnliche Ängste wie du ausgestanden im Ref, nachdem ich im ersten Halbjahr so lange krank war. Ich finde aber, dass das, was dir deine Schulleitung geschrieben hat, sehr vernünftig, menschlich, konstruktiv und anständig klingt und überhaupt nicht nach irgendwelchen versteckten Stolperfallen, die du jetzt befürchten müsstest. Offensichtlich möchte man einfach, dass du dir wirklich die Zeit nimmst gesund zu werden und hat Sorge, dass du genau das machst, was du gerade machst: Dir wahnsinnig viele Sorgen und Gedanken zu machen, statt dir zu erlauben zur Ruhe zu kommen, die du offenbar gerade dringend benötigst.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 14:36

[Zitat von Fallen Angel](#)

Deine Kollegen müssen doch nicht erfahren, warum du krank geschrieben bist. Das sind ja auch vertrauliche Informationen, die niemanden etwas angehen.

Ja, da hast du recht. Damit hatte ich auch mal wieder für's Leben gelernt.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 14:37

[Zitat von CDL](#)

Das verstehe ich sehr gut. Ich habe ähnliche Ängste wie du ausgestanden im Ref, nachdem ich im ersten Halbjahr so lange krank war. Ich finde aber, dass das, was dir deine Schulleitung geschrieben hat, sehr vernünftig, menschlich, konstruktiv und anständig klingt und überhaupt nicht nach irgendwelchen versteckten Stolperfallen, die du jetzt befürchten müsstest. Offensichtlich möchte man einfach, dass du dir wirklich die Zeit nimmst gesund zu werden und hat Sorge, dass du genau das machst, was du gerade machst: Dir wahnsinnig viele Sorgen und Gedanken zu machen, statt dir zu erlauben zur Ruhe zu kommen, die du offenbar gerade dringend benötigst.

Ich glaube tatsächlich, wie du, dass es meine SL nur gut meint. Aber die Sorgen bleiben eben.

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 26. Januar 2021 14:41

[Zitat von Pasi](#)

übergeben inkl. Blut + Nasenbluten

Äh... warst du beim Arzt oder hast du zumindest angerufen?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 26. Januar 2021 14:45

Welche Sorgen? Du erbrichst Blut, das wäre jetzt meine einzige Sorge. Und wie lange du krankgeschrieben bist, entscheidet nunmal ein Arzt und nicht ein Kollege, Schulleiter, Seminarleiter oder sonstwer. Was das für eine eventuelle Verlängerung des Refs für Folgen haben könnte erfährst du dann schon. Ich vermute, dass du den UB nachholen kannst.

Und auch Fernunterricht ist Unterricht, wenn du also krank bist, muss natürlich jemand vertreten. Das ist nicht dein Problem sondern die des Schulleiters. Der muss aber Bescheid wissen, braucht also einen Krankenschein mit Datum drauf, wie lange er dich ausplanen muss.

Beitrag von „Kiggie“ vom 26. Januar 2021 14:56

Im Ref war ich deutlich häufiger krank, als ich es sonst von mir kannte. Seitdem war ich glaube ich bis auf einen Tag auch nie mehr krankheitsbedingt abwesend.

Aber grundsätzlich stimme ich deinem SL zu. Du solltest die Ursache erforschen. Es kann Stress sein oder eben wirklich irgendwas "normal" krankheitsbedingtes. Beides kann und muss man behandeln.

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 15:24

Bin beim Arzt drin gewesen.

Also, ich habe kein Blut erbrochen. Das kam aus dem Nasenraum.

Er hat einen vielversprechenden Therapieansatz den wir jetzt angehen werden. Die Zeit wird die Wirksamkeit zeigen.

Krankschreibung zum runterkommen bekommen und Zusprache, nichts auf das Denken der Kollegen bezügl. Krankschreibung zu geben, die sehe ich nach meinem Ref nicht mehr. Ref durchziehen, an die Selbstfürsorge denken und Grenzen gegenüber anderen aufzeigen. So, wie ich es jetzt gemacht habe, als ich mich zunächst "nur bei meinem aktuellen AU-Lehrer (bei dem ist AU stress, die Kommunikation mit den zuverigen AU-Lehrern war nie stressig) krank gemeldet hatte".

Danke euch sehr für eure bisherigen Feedbacks.

Für weitere bin ich offen und vielleicht auch andere, die das hier lesen und denen es ähnlich geht.

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 26. Januar 2021 15:28

Gute Besserung!

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 26. Januar 2021 15:30

Das sehe ich als das primäre Problem, wenn dein Kranksein bzw. deine Beschwerden vor allem auf Stress zurückzuführen sind, denn ohne Stress wird es nicht gehen, gerade für Berufsanfänger.

Wenn ich argen Stress habe, merke ich das auch, aber das sieht man mir kaum an und führt nicht zum Fehlen / zur Krankschreibung. Dennoch weiß ich, dass ich dann was tun muss, um wieder runterzukommen, um auf lange Sicht fit zu bleiben.

Ich hoffe, deine Gesundheit stabilisiert sich, wenn du eine Stelle und etwas mehr "Stetigkeit" im Beruf hast nach dem Ref. (das fand ich nämlich unheimlich stressig, mich ständig in neue Schulen einzugewöhnen und mich dort einzuleben, wenn ich 1/2 Jahr später wieder weg musste).

Beitrag von „Pasi“ vom 26. Januar 2021 16:51

Es ist stressbedingt bezogen auf die Prüfungssituationen. Da bin ich auch schon dran, seit Beginn des Refs.

Da ich bereits an 3 Schulen vorher als Vertretungskraft gearbeitet habe (und dort jeweils pro halbjahr 1mal krank war 2-3 Tage), habe ich zumindest die Motivation, dass das Krank werden wegen Stress nach den Prüfungen/Referendariat vorbei sein wird.

Jetzt kümmert sich mein Hausarzt und ich noch ums körperliche. Mal abwarten ...

Beitrag von „Kiggie“ vom 26. Januar 2021 17:03

Ich wünsche dir alles Gute!

Beitrag von „CatelynStark“ vom 27. Januar 2021 09:27

Alles Gute!

Du bist krank (wer 30 Minuten vor dem UB brechen muss, kann den UB im Normalfall nicht halten) und scheinst eine nette, besorgte SL zu haben. Dazu ja anscheinend auch noch einen guten Hausarzt. Mit dem Kernseminarleiter zu sprechen ist sicher auch gut. So bekommst du 1) Informationen, 2) vermutlich weiteren Rückhalt (es soll ja nette KSL geben) und 3) ist auch das Seminar informiert und wenn mal ein Fachleiter - vermutlich auch eher besorgt als alles andere - nachfragt, kann der KSL einfach sagen "ja, da gab es eine gesundheitlich unglückliche Situation, die Referendarin kümmert sich darum" und dann ist gut.

Beitrag von „o0Julia0o“ vom 27. Januar 2021 19:39

Gute Besserung! Wird schon klappen mit deinem Ref!