

# Völlig perspektivenlos und überfordert

Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 17:56

Guten Tag alle zusammen!

Ich bin zur Zeit völlig perspektivenlos und niedergeschlagen:

Ich bin fast 20 Jahre Grundschullehrerin. Ca. zwei Wochen nach den Sommerferien habe ich einen totalen Zusammenbruch erlebt. Ich war überhaupt nicht mehr fähig, zu unterrichten. Ich wusste nicht, wo ich anfangen und wo ich mit meiner Unterrichtsplanung enden sollte. Ich hatte Angst, den Kinder nicht gerecht zu werden, die Klassenarbeiten aufzusetzen, zu unterrichten, .... Nachts war an Schlaf nicht mehr zu denken.

Vom Hausarzt bin ich zwei Wochen krankgeschrieben (Erschöpfung) worden.

Dann war ich so verzweifelt und habe so extrem an mir gezweifelt, dass ich drauf und dran war meine Entlassung aus dem Beamtenverhältnis zu verfassen.

Ein Jurist, den ich dazu kontaktiert hatte, riet mir ab, in meiner Verfassung eine derartige Entscheidung zu treffen. Er war der Meinung, dass ich Abstand brauche, Zeit und eine längere Auszeit.

Dann hat mich der Hausarzt nochmals für zwei Wochen krankgeschrieben und mir einen Termin bei einem Psychiater gemacht. Dieser Termin war irgendwie ernüchternd für mich. Ich bekam eine Anpassungsstörung diagnostiziert und bin weitere zwei Wochen krankgeschrieben. Länger würde das nicht gehen.

Mir wurde ein stationärer Aufenthalt nahegelegt.

Nun meine Frage: Werde ich erst für einen längeren Zeitraum krankgeschrieben, wenn ich einen stationären Aufenthalt mache? Immer nur im Zwei-Wochen-Rhythmus krankgeschrieben zu werden hilft weder mir noch der Schule.

Einen stationären Aufenthalt möchte ich nicht. Ich möchte nicht von zu Hause weg. Ich kann mir gut eine Psychotherapie vorstellen. Aber ich habe bisher noch keinen Termin bekommen.

Ich weiß gar nicht, wie es weitergehen soll.

War oder ist jemand in einer ähnlichen Lage? Kann mir jemand Tipps geben, wie ich am besten weiter vorgehen kann?

Ich kenne mich mit Psychiatrie nicht aus, aber eine Anpassungsstörung habe ich meiner Meinung nach nicht. Die Psychiaterin hat sich gar nicht meine ganze „Geschichte“ angehört.

Bin total verzweifelt.

---

### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 13. Oktober 2021 18:04**

Ich verstehe nicht ganz, warum der Arzt meint, dass er dich nicht länger krankschreiben kann. Wenn du krank bist, dann bist du krank. Man kann durchaus mehr als 6 Wochen krank sein.

#### [Zitat von rigoskati](#)

Ich kenne mich mit Psychiatrie nicht aus, aber eine Anpassungsstörung habe ich meiner Meinung nach nicht. Die Psychiaterin hat sich gar nicht meine ganze „Geschichte“ angehört.

Hattest du nur ein Gespräch mit der Psychiaterin? Und warum hat sie sich nicht deine ganze Geschichte angehört? Weil die Zeit vorbei war?

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um wieder gesund zu werden.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 18:12**

Hallo Fallen Angel!

Dank Dir für Deine Antwort.

Ich würde mir gerne die Zeit nehmen. Komme aber gar nicht zur Ruhe, wenn ich immer alle zwei Wochen wieder zum Arzt muss.

Bei der Psychiaterin hatte ich den Eindruck, dass sie "alles" gehört hat und daraufhin die Diagnose gestellt hat.

Die Praxis ist überlaufen und hätte mein Hausarzt nicht den Termin gemacht, hätte ich mittlerweile sicherlich immer noch keinen.

Ich habe ihr dann gesagt, dass ich jetzt schon weiß, dass ich in zwei Wochen immer noch nicht wieder arbeiten kann.

Dann nannte sie mir den Tag, an dem die aktuelle AU ausläuft - ich solle dann um kurz vor 8.00 Uhr kommen und mir eine neue AU abholen. Sie wäre dann sicher schon in der Praxis.

Einen neuen "längeren" Termin habe ich dann wieder nach diesen zwei Wochen, also Anfang November.

Wenn ich einen stationären Aufenthalt machen würde, wäre ich bis auf weiteres krankgeschrieben.

Ich dreh noch durch.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 18:14**

Ich weiß auch gar nicht, ob ich mir jetzt einfach so nochmal einen anderen Psychologen suchen kann.

---

### **Beitrag von „Flipper79“ vom 13. Oktober 2021 18:16**

Könntest du nicht in eine Art Tagesklinik gehen oder in einer nahegelegenen Klinik einen stationären Aufenthalt machen?

### **Beitrag von „Conni“ vom 13. Oktober 2021 18:17**

Anpassungsstörung ist eine "kurzfristige" Diagnose, Beschwerden, die bis zu 6 Monaten andauern. Bei Schülerinnen und Schülern habe ich mehrfach diese Diagnose gesehen. Erst wenn es dann "nicht erheblich besser" wird, gibt es eine neue Diagnose. Ist natürlich auch etwas oberflächlich.

Diese 2-Wochen-Krankschriften kenne ich leider aus dem Kollegium auch.

Hast du eine Möglichkeit, dich damit abzufinden, dass du "länger krank" bist und das nur alle 2 Wochen unterschrieben werden muss?

Ansonsten habe ich nichts Hilfreiches beizutragen.

---

### **Beitrag von „Kettesem“ vom 13. Oktober 2021 18:36**

Es ist nicht richtig, dass dein Arzt dich nicht länger krankschreiben kann. Ich war schon mal - mit ähnlichen Problemen - knapp vier Monate krankgeschrieben. Ich war auch nicht in einer Klinik, weil ich mir das gar nicht vorstellen konnte. Ich hatte aber dann eine längerfristige Psychotherapie.

Es ist irgendwie seltsam, was dein Hausarzt sagt.

---

### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 13. Oktober 2021 18:38**

Wegen Behandlungen: Ich würde nochmal mit dem Hausarzt sprechen und deine Situation schildern. Die Anpassungsstörung wird ja eher nicht verschwinden, ohne dass du behandelt wirst (auch wenn das natürlich super wäre).

Ansonsten: Tue viele Sachen, die dir jetzt gut tun und dich runterkommen lassen. Das können ganz verschiedene Sachen sein, was macht dich momentan glücklich und lässt dich deine Sorgen vergessen? Sport? Bewegung an der Natur? Filme? Musik? Malen? ...

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Oktober 2021 18:51**

Ich war auch einmal in einer ähnlichen Situation mit vielen körperlichen Symptomen einhergehend, weshalb ich auch Ängste entwickelte. Mir haben ein Rausziehen aus der Umgebung und ein 4wöchiger Aufenthalt in einer Rehaklinik gut getan. Allerdings war das in den Sommerferien. Vorher war ich schon ein paar Wochen krank geschrieben und habe danach ein Jahr lang eine ambulante Therapie gemacht. Ist fast 10 Jahre her. Es geht mir wieder gut diesbezüglich.

Vielleicht gehst du noch zu einem anderen Arzt. 2 Meinungen sind manchmal besser. Gleich entlassen lassen würde ich mich auch nicht. Das kann sich alles nochmals total verändern.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Oktober 2021 18:53**

#### [Zitat von Fallen Angel](#)

Ansonsten: Tue viele Sachen, die dir jetzt gut tun und dich runterkommen lassen. Das können ganz verschiedene Sachen sein, was macht dich momentan glücklich und lässt dich deine Sorgen vergessen? Sport? Bewegung an der Natur? Filme? Musik? Malen? ...

In der Reha haben sie mich an einen Lehrertisch gesetzt, die waren da nämlich gut vertreten. War witzig und hat gut getan.

---

### **Beitrag von „Joker13“ vom 13. Oktober 2021 19:14**

#### [Zitat von rigoskati](#)

Ein Jurist, den ich dazu kontaktiert hatte, riet mir ab, in meiner Verfassung eine derartige Entscheidung zu treffen. Er war der Meinung, dass ich Abstand brauche, Zeit und eine längere Auszeit.

Da gebe ich ihm recht.

#### [Zitat von rigoskati](#)

Ich würde mir gerne die Zeit nehmen. Komme aber gar nicht zur Ruhe, wenn ich immer alle zwei Wochen wieder zum Arzt muss.

Diesen Teil verstehe ich nicht ganz. Meinst du, weil du dir dann nicht sicher bist, ob die Krankschreibung aufrechterhalten wird oder du wieder in die Schule musst? Letzteres steht eher nicht zu befürchten, denke ich, denn dies klingt nicht danach:

#### Zitat von rigoskati

Ich habe ihr dann gesagt, dass ich jetzt schon weiß, dass ich in zwei Wochen immer noch nicht wieder arbeiten kann.

Dann nannte sie mir den Tag, an dem die aktuelle AU ausläuft - ich solle dann um kurz vor 8.00 Uhr kommen und mir eine neue AU abholen. Sie wäre dann sicher schon in der Praxis.

Das würde ich an deiner Stelle also als eine bloße Formalität sehen. Die Zeit nehmen, gesund zu werden, kannst du dir doch trotzdem nehmen - und solltest du auch!

Einen stationären Aufenthalt würde ich an deiner Stelle auch nicht kategorisch ausschließen. Gerade das kann helfen, zur Ruhe zu kommen, weil man einfach mal wirklich "raus" ist.

Ich wünsche dir alles Gute! Pass auf dich auf. Einen wichtigen Schritt bist du ja schon gegangen. 😊 😊 Zweite Meinung einholen kann vielleicht nicht schaden, aber vom Prinzip her ist eine längere Krankschreibung und eigentlich auch die Empfehlung einer stationären Behandlung/Reha/Kur/whatever so verkehrt nicht.

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 13. Oktober 2021 19:25**

Liebe Rigoskati,

Zuallererst: atme, verzweifle nicht 😊 😊 Du siehst, dass du nicht die einzige mit diesem Problem bist und schon gar nicht die einzige Lehrerin. Es gibt nicht umsonst Burnoutkliniken extra für Lehrkräfte... Das ist behandelbar.

Vor allem: Keinesfalls lässt du dich jetzt aus dem Beamtenverhältnis entlassen!

#### Zitat von rigoskati

Ich weiß auch gar nicht, ob ich mir jetzt einfach so nochmal einen anderen Psychologen suchen kann.

Warum denn nicht? Du kannst dir Psychologen suchen, so viel du magst. Wenn du es dir leisten kannst, kannst du auch erst mal eine Selbstzahlerpraxis aufsuchen, bis du einen Probetermin in einer Praxis hast, die Kassenpatient\*innen behandelt (wenn das das Problem sein sollte). Schau dich in deiner Region um, vielleicht spricht dich zum Beispiel eine Gestalt-, Musik oder Kunsttherapie an und überbrückt die ersten Wochen bis zum Therapieplatz.

Ich war selbst in keiner Klinik, kenne aber Leute, die einen Aufenthalt (sowohl stationär als auch in Form einer Tagesklinik) hatten und jetzt wieder ganz normal arbeiten. Normal im Sinne von "geregelt, täglich, bezahlt", denn die eine oder andere Verhaltensweise lernt man durchaus neu in der Klinik, dafür sind die ja da 😊

---

### Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 20:06

VIELEN, VIELEN Dank für all Eure netten und hilfreichen, wohlwollenden Antworten. Das tut von Euren Erfahrungen, Ideen und Tipps gut zu lesen.

Sicherlich ist es keine schlechte Idee, im Rahmen eines stationären Aufenthaltes einmal ganz „raus“ zu kommen. Ich habe bereits eine vierwöchige Rehamaßnahme hinter mir. Damals war diese quasi vom Arzt „gezwungen“ aufgrund von drei Bandscheiben-OPs. Es ging gar nicht ohne.

Aber jetzt kann ich es mir einfach überhaupt nicht vorstellen. Es erzeugt auch schon Panik in mir von zu Hause weg zu sein.

Eine ambulante Therapie in der Nähe ist möglich. Allerdings ist der Kreis, in dem ich wohne, sehr dörflich. Jeder kennt jeden. Irgendwie auch (noch) eine unangenehme Vorstellung für mich dann dort dem ein oder anderen BEkannten über den Weg zu laufen.

Ich habe auch schon davon gehört, dass jmd. direkt oder vier Monate am Stück krankgeschrieben worden ist. Ich weiß auch nicht, warum das bei mir nicht funktioniert.

Ich bekomme halt den Kopf nicht frei, weil ich immer wieder an den nächsten Arztbesuch denke und Sorge habe, ob ich dann weiter krankgeschrieben werde.

---

### Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 20:09

Ich suche mir dann auf jeden Fall auch noch einen anderen Psychologen.

Ich kenne gar nichts den Unterschied zwischen Psychiater und Psychologe. Die letzte Ärztin, bei der ich war, ist jedenfalls eine Psychiaterin. Vielleicht brauche ich eher einen Psychologen, bei dem ich dann auch eine Psychotherapie machen kann.

Ansonsten kann ich mich im Moment zu kaum etwas aufrufen. Ins Fitnessstudio bin ich schon seit Beginn der AU nicht mehr gegangen aus Sorge, auf Eltern oder Kollegen bzw einfach Bekannte zu treffen.

---

### Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 20:12

[Zitat von Joker13](#)

[Zitat von Joker13](#)

Ich wünsche dir alles Gute! Pass auf dich auf. Einen wichtigen Schritt bist du ja schon gegangen. 😊 😊 Zweite Meinung einholen kann vielleicht nicht schaden, aber vom Prinzip her ist eine längere Krankschreibung und eigentlich auch die Empfehlung einer stationären Behandlung/Reha/Kur/whatever so verkehrt nicht.

Vielen lieben Dank! 😊

---

### Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Oktober 2021 20:12

Bei mir ist es auch dörflich. Meine Therapeutin hatte ihre Praxis sogar in meinem Schulort. Aber ich habe mich da sehr gut aufgehoben gefühlt und es war mir zwar nicht egal, wenn mich einer da sieht, aber ich dachte, dass ich ja nichts Verbotenes tue und ein Mensch bin, der Hilfe braucht. Vielleicht hat mich auch jemand gesehen, weiß ich nicht. Ist ja kein Verbrechen.

---

### Beitrag von „Zauberwald“ vom 13. Oktober 2021 20:16



#### Zitat von rigoskati

Ansonsten kann ich mich im Moment zu kaum etwas aufrufen. Ins Fitnessstudio bin ich schon seit Beginn der AU nicht mehr gegangen aus Sorge, auf Eltern oder Kollegen bzw einfach Bekannte zu treffen.

Bewegung und Natur sind auf alle Fälle gut. Vllt. kannst du etwas weiter weg fahren, um ein paar Stunden draußen zu verbringen. Ich bin da ganz bei Fallen Angel.

---

#### **Beitrag von „laleona“ vom 13. Oktober 2021 20:51**

Suche: Psychologischer Psychotherapeut!

Hier:

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/p...erapeutensuche/>

---

#### **Beitrag von „Meer“ vom 13. Oktober 2021 20:59**

Kurz zum Unterschied: Psychiater haben Medizin studiert, sind also Ärzte, dürfen Medikamente verschreiben etc. Manche haben auch eine Ausbildung als Psychotherapeuten und arbeiten auch Psychotherapeutisch. Psychologische Psychotherapeuten haben Psychologie studiert und eine Ausbildung als Psychotherapeut in einer der drei möglichen Richtungen gemacht. Daneben gibt es noch ärztliche Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie. Ich würde auch eher zum psychologischen Psychotherapeuten raten wie schon empfohlen wurde.

Wenn sich inzwischen nichts geändert hat (was gefordert wurde oder wird) dürfen psychologische Psychotherapeuten nicht krank schreiben. Dazu benötigst du also weiter den Facharzt sprich Psychiater. Ebenso für einen evtl. stationären Aufenthalt und die entsprechenden Formalia.

---

#### **Beitrag von „karuna“ vom 13. Oktober 2021 21:44**

#### [Zitat von rigoskati](#)

Ansonsten kann ich mich im Moment zu kaum etwas aufraffen. Ins Fitnessstudio bin ich schon seit Beginn der AU nicht mehr gegangen aus Sorge, auf Eltern oder Kollegen bzw einfach Bekannte zu treffen.

Du darfst zu deiner Genesung alles unternehmen, was der Genesung dient. Also Krankschreibung und Fitnessstudio schließen sich nicht aus, im Gegenteil.

Ich weiß nicht, wie es auf dem Dorf ist mit dem Tratsch, aber ich würde mal ganz offensiv sagen: tratschen tun die doch sowieso, sobald jemand länger als 7 Tage krank ist. Völlig egal also, was du als nächstes unternimmst. Igel dich auf alle Fälle nicht ein. Auch wenn es Überwindung kostet, triff einen lustigen Menschen oder geh raus in den Wald.

(Meine Güte, bin ich froh, dass ich in einer Stadt wohne. Der vielbeschriene dörfliche Zusammenhalt scheint sich lediglich auf das Backen von Kuchen zum Gemeindefest und Ausleihen von Presslufthammern zu beschränken.)

---

### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 14. Oktober 2021 07:38**

#### [Zitat von rigoskati](#)

Eine ambulante Therapie in der Nähe ist möglich. Allerdings ist der Kreis, in dem ich wohne, sehr dörflich. Jeder kennt jeden. Irgendwie auch (noch) eine unangenehme Vorstellung für mich dann dort dem ein oder anderen BEkannten über den Weg zu laufen.

Kann ich gut nachvollziehen. Aber du bist krank und brauchst Hilfe, so geht es jedem mal. Auch psychisch geht es vielen Menschen nicht immer gut (die Zahlen sind erschreckend hoch, Beispiel: Jeder 5. Mensch erkrankt mind. 1mal in seinem Leben an einer Depression). Das Problem ist leider das Stigma, dem psychische Erkrankungen leider immer noch unterliegen. Aber das Gehirn ist schlicht ein Organ, das genauso erkranken kann wie jedes andere Organ. Kaum jemand schämt sich, dass er Lungen-, Herz- oder Nierenprobleme hat, aber bei Erkrankungen des Gehirns sieht das anders aus.

Was ich sagen möchte: Du brauchst dich absolut nicht zu schämen. Viele Menschen haben psychische Probleme, auch wenn nur selten darüber gesprochen wird.

#### [Zitat von rigoskati](#)

Ich bekomme halt den Kopf nicht frei, weil ich immer wieder an den nächsten Arztbesuch denke und Sorge habe, ob ich dann weiter krankgeschrieben werde.

So wie du deine Situation hier schilderst, brauchst du dir darum keine Sorgen zu machen. Oder ist dein Arzt besonders "geizig" mit langen Krankschreibungen? Soll es leider geben.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 14. Oktober 2021 08:37**

Da stimme ich Dir auf jeden Fall zu.

Aber ich habe das ja auch schon des öfteren im Bekanntenkreis mitbekommen. Wie dann auch gesprochen wird über Lehrer, die psychisch krank waren oder sind und dann zurückkommen in die Schule. Wie skeptisch die Eltern dann sind. Keiner möchte einen kranken Lehrer für sein Kind.

Ach, es ist einfach furchtbar. Ich würde so gerne mal mein Gedankenkarussell abstellen.

Eigentlich ist mein Hausarzt nicht unbedingt "geizig" was Krankschreiben angeht. Ich musste das bisher bei diesem Hausarzt aber auch nur sehr selten und wenn dann nur kurz in Anspruch nehmen.

Ich hole mir nun mal noch einen Termin in einer anderen psychiatrischen Praxis. Und versuche eine Psychotherapie zu bekommen....

---

### **Beitrag von „CatelynStark“ vom 14. Oktober 2021 10:14**

Erst mal: Gute Besserung!

Ich kann verstehen, dass du dir Sorgen machst bzgl. Tratsch im Dorf, kann aber auch hier nur allen anderen Recht geben, dass du halt krank bist und Hilfe brauchst. Hättest du einen komplizierten Beinbruch, wärest ab einem bestimmten Zeitpunkt bestimmt sehr häufig beim Physiotherapeuten.

Jeder kann krank werden, auch psychisch, und das kann durch alles Mögliche ausgelöst werden. Dafür braucht man sich nicht schämen (aber ich kann verstehen, wenn man das nicht "öffentlich machen" möchte).

Ich drücke dir auf jeden Fall die Daumen, dass du einen Weg findest, wie du wieder gesund werden kannst!

Ganz liebe Grüße!

---

### Beitrag von „rigoskati“ vom 14. Oktober 2021 11:10

#### [Zitat von CatelynStark](#)

Erst mal: Gute Besserung!

Ich kann verstehen, dass du dir Sorgen machst bzgl. Tratsch im Dorf, kann aber auch hier nur allen anderen Recht geben, dass du halt krank bist und Hilfe brauchst. Hättest du einen komplizierten Beinbruch, wärest ab einem bestimmten Zeitpunkt bestimmt sehr häufig beim Physiotherapeuten.

Jeder kann krank werden, auch psychisch, und das kann durch alles Mögliche ausgelöst werden. Dafür braucht man sich nicht schämen (aber ich kann verstehen, wenn man das nicht "öffentlich machen" möchte).

Ich drücke dir auf jeden Fall die Daumen, dass du einen Weg findest, wie du wieder gesund werden kannst!

Ganz liebe Grüße!

VIELEN DANK für die lieben Grüße.

Mit meinem Rücken habe ich das alles auch schon durch. Da war ich 8 Monate zu Hause. Aber das war für die Leute in der Tat etwas "greifbares".

Ist schon verrückt, worüber sich die Leute alles so aufhalten. Und ja, es müsste mir zehn Meter am Allerwertesten vorbeigehen ...

---

### Beitrag von „rigoskati“ vom 14. Oktober 2021 11:11

#### Zitat von karuna

Du darfst zu deiner Genesung alles unternehmen, was der Genesung dient. Also Krankschreibung und Fitnessstudio schließen sich nicht aus, im Gegenteil.

Ich weiß nicht, wie es auf dem Dorf ist mit dem Tratsch, aber ich würde mal ganz offensiv sagen: tratschen tun die doch sowieso, sobald jemand länger als 7 Tage krank ist. Vollig egal also, was du als nächstes unternimmst. Igel dich auf alle Fälle nicht ein. Auch wenn es Überwindung kostet, triff einen lustigen Menschen oder geh raus in den Wald.

(Meine Güte, bin ich froh, dass ich in einer Stadt wohne. Der vielbeschriene dörfliche Zusammenhalt scheint sich lediglich auf das Backen von Kuchen zum Gemeindefest und Ausleihen von Presslufthammern zu beschränken.)

das stimmt - getratscht wird so oder so. Das ist schon echt verrückt. Dorf ist eigentlich toll. Aber in einigen Dingen auch einfach seeeeeeeehr anstrengend.

---

#### **Beitrag von „Lindbergh“ vom 14. Oktober 2021 12:32**

Hallo!

Eigentlich geht keinen dein gesundheitlicher Hintergrund etwas an. Da muss man dann für sich selbst entscheiden, was einem wichtiger ist: Der Schutz der Privatsphäre oder der Schutz vor möglichen unangenehmen Fragen oder Blicken durch die Eltern. Ich denke, die Eltern sind auch keine Unmenschen, da dürften die Meisten es eher verstehen, wenn du mit deiner Erkrankung eine Pause vom aktiven Schuldienst nimmst, um wieder gesund zu werden. Du musst ja keine Details nennen, nur das Mindeste, um sich ein grobes Bild der Situation machen zu können. Es ist zumindest eher nachzuvollziehen, als wenn du sang- und klanglos verschwindest und man dich dann plötzlich (vermutlich noch völlig aus dem Kontext herausgerissen) lachend im Fitnessstudio sieht. Es wird immer Leute geben, die mentale Krankheiten nicht als solche anerkennen, aber ich bin einfach mal so zuversichtlich, dass du bei dem größten Teil auf Verständnis treffen dürftest.

Mit freundlichen Grüßen

---

#### **Beitrag von „Humblebee“ vom 14. Oktober 2021 12:58**

#### Zitat von rigoskati

Dorf ist eigentlich toll. Aber in einigen Dingen auch einfach seeeeeeeehr anstrengend.

Nur so nebenbei: Getratscht wird nicht nur auf dem Dorf. Ich kenne es auch aus Städten, dass in der direkten Nachbarschaft Klatsch und Tratsch über andere Nachbar\*innen sehr weit verbreitet sind 😊 .

Auf jeden Fall wünsche ich dir alles Gute @rigoskati !

---

#### **Beitrag von „laleona“ vom 14. Oktober 2021 14:21**

Ich leg dir auch nochmal ans Herz, dass du in der offiziellen Liste suchst bzw dir eine solche, vollständige, vom Psychiater geben lässt. Leider ist der Begriff "Therapeut" nicht so geschützt, auch unter "Psychologe" gibt's nicht nur ausgebildete Psychotherapeuten.

---

#### **Beitrag von „chemikus08“ vom 14. Oktober 2021 23:07**

Aus eigener Erfahrung würde ich eine stationäre Massnahme bevorzugen. Als Beamter drauf achten, dass es nicht als Reha verkauft wird, sondern der Doc eine Einweisung zur stationären Akuttherapie ausstellt. Das erspart unliebsame Genehmigungen durch die Beihilfestelle und garantiert die restliche Kostenübernahme der Zusatzversicherung.

Hier hat man dann Psychiater und Psychologen an seiner Seite und kann auch diverse Therapieansätze austesten. Letzten Endes wird die Diagnose auch sicherer. Anpassungsstörungen gibt es zu war, wird aber gerne als Verlegenheitsdiagnose genommen, dann braucht man sich nicht die Zeit nehmen um zu.b. eine Depression auszuschließen.

Wünsche Dir alles Gute und nimm Dir die Zeit, die erforderlich ist um für bDich Klarheit und Besserung zu erzielen. Und kündigen schon Mal gar nicht.

---

#### **Beitrag von „rigoskati“ vom 15. Oktober 2021 15:33**

[Zitat von chemikus08](#)

Aus eigener Erfahrung würde ich eine stationäre Massnahme bevorzugen. Als Beamter drauf achten, dass es nicht als Reha verkauft wird, sondern der Doc eine Einweisung zur stationären Akuttherapie ausstellt. Das erspart unliebsame Genehmigungen durch die Beihilfestelle und garantiert die restliche Kostenübernahme der Zusatzversicherung.

Danke für den wichtigen Hinweis.

Das heißt, die Psychiaterin bzw der Hausarzt müssten mich dann einweisen?

Die Psychiaterin sagte mir nämlich, ich könne mich selber drum kümmern. Sie hatte mir ein Haus genannt und sagte, ich solle dort einfach mal anrufen.

Habe ich aber (noch) nicht gemacht, da ich ja nur sehr ungern weg möchte von zu Hause.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 15. Oktober 2021 15:33**

[Zitat von chemikus08](#)

Wünsche Dir alles Gute und nimm Dir die Zeit, die erforderlich ist um für Dich Klarheit und Besserung zu erzielen. Und kündigen schon Mal gar nicht.

GANZ LIEBEN DANK.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 15. Oktober 2021 15:34**

[Zitat von laleona](#)

Ich leg dir auch nochmal ans Herz, dass du in der offiziellen Liste suchst bzw dir eine solche, vollständige, vom Psychiater geben lässt. Leider ist der Begriff "Therapeut" nicht so geschützt, auch unter "Psychologe" gibt's nicht nur ausgebildete Psychotherapeuten.

Lieben Dank für die wichtige Info.

Ist gar nicht so einfach, vermute ich, jemanden zu finden, der passt und vor allem der überhaupt noch freie Termine hat.

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 15. Oktober 2021 17:46**

Wenn's dir damit besser geht, sag doch, dass dein Rücken wieder so Probleme macht. Bei Bandscheibenvorfall haben die Leute Verständnis, weil physischer Schmerz greifbarer ist als seelischer. Aua hatte jeder schonmal. Wie es ist, morgens aufzuwachen und nicht mehr arbeiten zu *können* und jede Frage, jede gewöhnliche Aufgabe, jedes laute Geräusch als Überforderung zu empfinden, das kann sich nicht jeder vorstellen.

Und wegen der Diagnose mach dir keinen Kopf, da muss halt was abgerechnet werden. Wenn sich "Erschöpfungszustand" oder eine andere Umschreibung besser anfühlen, dann nenne es so für dich. Eine psychiatrische Diagnose klingt auch für einen selbst krass, vor allem, wenn man damit selten zu tun hat. Es ist aber erst mal nichts weiter als ein Oberbegriff für eine Ansammlung von Symptomen.

---

### **Beitrag von „Meer“ vom 15. Oktober 2021 18:08**

Schau dir die Homepage der Klinik an die dir genannt wurde und schau ggf. noch nach weiteren. Die meisten Kliniken können dir dann auch sagen wie das mit der Kostenübernahmen läuft. Ob man die vorab selbst beantragen muss (mit der Einweisung des Arztes) oder ob sich die Klinik darum kümmert (mit der Einweisung des Arztes).

Viele Kliniken haben auch Wartezeiten, wenn gleich die im privaten Bereich recht überschaubar sind, wenn nicht gerade bestimmte Therapien sucht.

---

### **Beitrag von „Karl-Dieter“ vom 26. Oktober 2021 12:01**

 [Zitat von rigoskati](#)



Komme aber gar nicht zur Ruhe, wenn ich immer alle zwei Wochen wieder zum Arzt muss.

Ja gut, sei mir nicht böse, aber eine ärztliche Behandlung ist ja auch sinnvoll. Was hast du denn erwartet? Sechs Monate Krankschreibung und nichts machen in der Zeit?

---

### Beitrag von „CDL“ vom 26. Oktober 2021 12:40

#### [Zitat von Karl-Dieter](#)

Ja gut, sei mir nicht böse, aber eine ärztliche Behandlung ist ja auch sinnvoll. Was hast du denn erwartet? Sechs Monate Krankschreibung und nichts machen in der Zeit?

Wenn es einem richtig übel geht und man eigentlich nur darauf wartet endlich stationär behandelt zu werden bzw. noch einen langen Heilungsweg vor sich hat: Ja, dann hofft man einfach mal für einen längeren Zeitraum (müssen ja nicht gleich 6 Monate sein) am Stück rausgenommen zu werden. Mir hat das vor einigen Jahren immer wieder aufs Neue Rechtfertigungsdruck gemacht einerseits und war andererseits etwas, was ich ständig nicht vergessen durfte, was schwer war, weil ein schweres Trauma genau diese Art Konzentration und Gedächtnisleistung temporär massiv beeinträchtigen kann (ich habe eine ganze Fremdsprache die ich fließend beherrsche fast 4 Jahre lang nicht mehr sprechen oder verstehen können, die geistige Tür war einfach komplett verschlossen, wohl, weil der Täter genau diese Sprache gesprochen hat...). Ich war dankbar, als bei mir irgendwann zumindest auf 4-Wochen-Krankschreibung umgestellt wurde, selbst das war aber eine Belastung so schlecht wie es mir ging (ich war 4,5 Jahre lang komplett krank geschrieben ehe eine Wiedereingliederung beginnen konnte). Etwas mehr Empathie würde deinen Beiträgen oftmals gut tun.

---

### Beitrag von „laleona“ vom 26. Oktober 2021 15:03

[CDL](#) 🤔 😊 🌸

---

### Beitrag von „CDL“ vom 26. Oktober 2021 15:21

[Zitat von laleona](#)

CDL 🤔 😊 🌸

Danke. Inzwischen geht es mir aber zum Glück wieder ziemlich gut, was eben auch daran liegt, dass ich gut für mich gesorgt habe und genügend Menschen um mich herum hatte, die mich genau darin bestärkt haben statt mir zusätzlichen Druck zu machen, dem ich damals nicht gewachsen gewesen wäre. Genau deshalb finde ich es wichtig, dass wir bereits belasteten KuK, die um Hilfe bitten und Lösungen für sich suchen bei aller manchmal auch berechtigten Kritik mit einem gerüttelt Maß an Empathie, Verständnis und Rücksichtnahme begegnen. Ziel sollte es sein, dass Menschen sich erforderliche Hilfe suchen und annehmen, nicht von den Ratschlägen die sie auf dem vermeintlichen Weg dorthin suchen erschlagen werden und zerbrechen.

---

### **Beitrag von „rigoskati“ vom 3. November 2021 16:48**

Vielen Dank für Deinen Beitrag, Karl-Dieter.

Ich habe ja nicht gesagt, dass ich einfach sechs Monate zu Hause rumlungern und nichts tun möchte. Da hast Du sicherlich etwas falsch verstanden.

In ärztlicher Behandlung bin ich bereits. Und ich sitze nicht tatenlos zu Hause rum.

Ich bemühe mich um Termine für eine Psychotherapie - bekomme aber nur Absagen bzw werde auf die Warteliste gesetzt.

Ich telefoniere mit der Krankenkassen, mit Ärzten, Kliniken .... Und mache bei weitem nicht „nichts“.

[Zitat von Karl-Dieter](#)

Ja gut, sei mir nicht böse, aber eine ärztliche Behandlung ist ja auch sinnvoll. Was hast du denn erwartet? Sechs Monate Krankschreibung und nichts machen in der Zeit?