

Nur Überbelastung oder Burn out oder Depression?

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 7. Februar 2023 11:31

Ich brauch dringend irgendeine Hilfe!

Vor 2 Wochen wurde ich von meiner Hausärztin wegen akutem Erschöpfungszustand für 4 Wochen krank geschrieben. Seitdem befinde ich mich im Ausnahmezustand!

Vielleicht fange ich noch weiter vorn an:

Ich bin Grundschullehrerin verbeamtet in BW, habe 2 Kinder, bin verheiratet und lebe mit meiner Mutter und meinem pflegebedürftigen Vater in einem Haus.

Ich wohne im Ort meiner Dienststelle, mein Sohn geht auf die gleiche Schule wie ich.

Meine Schule war schon immer sehr fordernd aber in den letzten Jahren hat es sich immer mehr aufgebaut. Im letzten Jahr lehnte das Schulamt meinen Versetzungsantrag ab. Man hatte aus der Sek zu viele Kollegen versetzt. Vor den Sommerferien sagte man mir, dass ich vielleicht eine Klasse in der GMS übernehmen müsse. Da keinerlei Erfahrung in der GMS habe, konnte ich die ganzen Ferien nicht abschalten. Weil mein Sohn in die 3. Klasse kam, musste ich schließlich in Klasse 1. Das war ein kompletter Neustart und wieder sehr Kräfte zehrend. Im Dezember musste ich auch noch viel vertreten. Kurz vor den Winterferien teilte man mir mit, dass ich ab Januar einen Deutschlehrauftrag in Klasse 5 hätte. Obwohl ich der Schulleitung und dem Personalrat sagte, dass ich es einfach nicht mehr leisten konnte, wurde es angeordnet. Seit Januar habe ich nun 3 Hauptfächer, eine Klassenleitung und eine sehr angespannte familiäre Situation. Dazu kam noch, dass sich nun früher beginnen musste, mehr Pausenaufsichten hatte und weil ich nun eine doppelte Hohlstunde hatte, IMMER vertreten musste.

Ich habe schon lange körperliche Stresssymptome und Schlafstörungen ect. Aber als ich ohne Grund weinend zusammengebrochen bin und mich kaum beruhigen konnte, ist mein Mann mit mir zum Hausarzt gegangen. Nachdem ich mich morgens telefonisch krankgemeldet hatte, hat mein Mann dann die Krankmeldung eingeworfen. Daraufhin bekam ich eine verärgerte Email, warum ich mich nicht erneut telefonisch und per Email mit einem Vertretungsplan abgemeldet hätte. Mann! Das gibts doch nicht! Ich hab echt versucht, für die einzuspringen! Ich hab doch alles gemacht was die wollten. Aber ich fühle mich echt verheizt. Die Eltern meiner Klasse beschwerten sich auch bereits bei mir wegen der schlechten Unterrichtsversorgung. Meine Schüler fragen meinen Sohn wann ich wieder komme. 😞 Mein schlechtes Gewissen bringt mich um!

Letzte Woche hatte ich einen Termin zur Mutter Kind Kur Beratung. Die Beraterin meinte, sie hätte kein gutes Gefühl dabei bevor man nicht wüsste ob mir eine solche Kur ausreicht. Ich

könnte allerdings einen Kur Termin im Juni bekommen. Aber während der Schulzeit. Das erlauben die doch nie! Oder?

Ich hänge so in der Luft! Ich glaub mein Hausarzt kennt sich auch nicht so recht aus und meinte, ich soll zu einem Facharzt sonst könnte es Probleme geben, falls ich länger als 4 Wochen krank sei. Noch mehr Probleme? 🤔 Ich weiß nicht zu welchem Arzt ich gehen soll. Therapeuten habe ich auch schon angerufen. Entweder sie sind voll, zu weit weg oder nicht erreichbar.

Ich traue mich auch nicht raus, ich treffe sonst Schüler, Eltern und Kollegen. Was passiert gerade? Ich weiß nicht mehr weiter. 😞

Sorry, für den langen Text 😞

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 7. Februar 2023 11:51

Zitat von ThaTeacher

Daraufhin bekam ich eine verärgerte Email, warum ich mich nicht erneut telefonisch und per Email **mit einem Vertretungsplan abgemeldet** hätte. Mann! Das gibts doch nicht! Ich hab echt versucht, für die einzuspringen! Ich hab doch alles gemacht was die wollten. Aber ich fühle mich echt verheizt. Die Eltern meiner Klasse beschwerten sich auch bereits bei mir wegen der schlechten Unterrichtsversorgung. Meine Schüler fragen meinen Sohn wann ich wieder komme. 😞 **Mein schlechtes Gewissen bringt mich um!**

Letzte Woche hatte ich einen Termin zur Mutter Kind Kur Beratung. Die Beraterin meinte, sie hätte kein gutes Gefühl dabei bevor man nicht wüsste ob mir eine solche Kur ausreicht. **Ich könnte allerdings einen Kur Termin im Juni bekommen. Aber während der Schulzeit. Das erlauben die doch nie! Oder?**

Ich habe die absoluten red flags mal für dich markiert.

- a) Wenn du krank bist, gibt es keine Vertretungsaufgaben. Der Zahn gehört deiner Schulleitung gezogen.
- b) Du bist krank, stelle das schlechte Gewissen ab und kümmere dich um dich.
- c) Wer sind "die"? Wenn dein Arzt das anordnet, findet diese Kur selbstverständlich während der Schulzeit statt. Du musst scheinbar wirklich zu einem anderen Arzt, der sich besser

auskennt.

Beitrag von „Schokozwerg“ vom 7. Februar 2023 12:17

Was [state of Trance](#) schreibt kann ich zu 100% unterschreiben. In deinem Zustand bist zu nichts und niemanden etwas schuldig.

Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 12:38

zu [state of Trance](#) gibt's nichts hinzuzufügen. DU musst gesund werden. Sonst muss nix.

Praktischer Tipp: Es gibt Kliniken, die sich auf den Umgang mit ausgebrannten Lehrkräften spezialisiert haben. Vielleicht gibt es das bei euch in der Nähe und du kannst schneller an Therapeuten kommen.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 7. Februar 2023 12:39

Huhu  versuche mal einen Moment nur ...zu atmen...nimm die Sitzfläche unter dir wahr...entspanne die Schultern...Fühle den Atem, wie er ausströmt...Die Wellen beruhigen sich... alles zu seiner Zeit.

- Krankschreibung Stück für Stück verlängern, zum Beispiel alle 3 Wochen und gleich den nächsten Termin ausmachen. Zur Not anderen Arzt aufsuchen und deine Symptome schildern
- jetzt Therapeuten-Termine ausmachen, auch wenn es noch ein bisschen dauert, oder du ein Stück fahren müsstest. Absagen kannst du immer noch.
- Kur kannst du selbstverständlich in der Arbeitszeit machen. Ob es das ist, was dir jetzt guttut, musst du für dich abwägen
- was du brauchst, ist jetzt wichtig. Wer kann die Pflege der Eltern übernehmen?

- alles andere ist jetzt nicht dran. In der Krankschreibung musst du dich nicht darum kümmern. Wenn ein Kollege nach Autounfall im Korsett läge, würdest du auch nicht erwarten, dass er dir dienstliche Mails schreibt. Das nennt sich **Arbeitsunfähigkeit**.

- Eltern und Kollegen freundlich zuwinken, du hast ein Recht darauf, trotz Erkrankung draußen zu sein. Theoretisch kannst du auch in die Sauna und zur Massage, wenn dir das jetzt guttut.

- alles andere, wie es beruflich weitergeht usw. planst du, wenn es soweit ist. Das ist nicht jetzt Thema, es überfordert dich und das Gefühl darfst du ernst nehmen. Und keine Sorge, der Punkt kommt, wo du das wieder planen kannst, aber eben nicht jetzt und heute 😊 😊

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 7. Februar 2023 12:42

Zitat von Quittengelee

Wenn ein Kollege nach Autounfall im Korsett läge, würdest du auch nicht erwarten, dass er dir dienstliche Mails schreibt. Das nennt sich **Arbeitsunfähigkeit**.

Richtig. Und gerade da es sich um eine psychische Erkrankung handelt, ist es umso wichtiger, Abstand vom Stressfaktor Schule zu gewinnen.

Beitrag von „plattyplus“ vom 7. Februar 2023 12:42

Zitat von ThaTeacher

Die Eltern meiner Klasse beschwerten sich auch bereits bei mir wegen der schlechten Unterrichtsversorgung. Meine Schüler fragen meinen Sohn wann ich wieder komme.



Mein schlechtes Gewissen bringt mich um!

Denen würde ich klar sagen: "Es dauert so lange, wie es eben dauert. Ggf. komme ich/kommt Mama in diesem Schuljahr gar nicht mehr wieder!"

Zitat von ThaTeacher

Letzte Woche hatte ich einen Termin zur Mutter Kind Kur Beratung. Die Beraterin meinte, sie hätte kein gutes Gefühl dabei bevor man nicht wüsste ob mir eine solche Kur ausreicht. Ich könnte allerdings einen Kur Termin im Juni bekommen.

Dann mach die Kur im Juni. Wenn sich die Schule nicht um dich kümmert, warum solltest Du dich um die Schule kümmern? Daher auch meine Ansage von oben. Es könnte ja gut sein, daß Du vor der Kur gar nicht mehr dienstfähig wirst. Und ob das nun Schulzeit ist oder nicht, ist dann auch egal. Nur sollte man dem Vetreterungsplaner den Termin bekannt geben, sobald Du ihn selber weißt. Aber das war es dann auch schon.

Ich hatte bei meiner Abordnung auch einmal so eine Diskussion mit dem Schulleiter der aufnehmenden Schule. Der verstand auch nicht, wie ich eine planbare Operation in der Schulzeit machen könne. Ich habe ihn davon in Kenntnis gesetzt, daß ich 2-4 Wochen, höchstwahrscheinlich 3 Wochen weg sein werde und fertig.

Zitat von ThaTeacher

Aber ich fühle mich echt verheizt.

Dann reiche einen erneuten Versetzungsantrag ein mit der Begründung eines zerrütteten Vertrauensverhältnisses zur Schulleitung. Ggf. in Verbindung mit einer Dienstaufsichtsbeschwerde, wenn es da wirklich zu Unzulänglichkeiten gekommen ist.

Das ist zwar alles sehr hart, was ich jetzt gesagt habe, aber nur so kannst Du Druck aufbauen, um da wegzukommen.

Beitrag von „golum“ vom 7. Februar 2023 12:53

Und: Es geht niemanden an, was du hast. Nicht die SL, nicht den Personalrat, keine KuK, keine Eltern. Und selbst wenn SL es irgendwann aus den Krankschreibungen heraus erahnt, haben sie ihren Mund zu halten!

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. Februar 2023 13:32

Bist Du Tarifbeschäftigte oder Beamtin? Weil als Beamtin braucht sich Dein HA keine Sorgen zu machen. Aber dennoch würde ich einen Facharzt für Psychiatrie empfehlen, die verlängern AUs im vier Wochen Takt. Was die Reha anbelangt, Kannst Du die Kinderbetreuung ggf. anders organisieren für die Zeit. Falls ja, würde ich Dir wirklich keine Mutter Kind Kur sondern eine Klinik mit Burnout Erfahrung empfehlen. Und dann ohne Genehmigungs Rum Gehampel. Falls Du Beamtin bist, soll Dein FA Dir eine Akuteinweisung ausstellen. Die gleichen Kliniken, die Reha anbieten haben meist auch einige Akut Betten. Falls Du die Kinderbetreuung nicht anders organisiert bekommst, bei der Klinik nach Kinderbetreuung fragen, die Angebote gibt es auch.

Beitrag von „fachinformatiker“ vom 7. Februar 2023 13:32

Unglaublich, was deine Schulleitung mit dir gemacht hat und dazu noch eine angespannte Situation zu Hause.

So geht's direkt in den Burnout oder man entwickelt eine abgebrühte Sch...egaleinstellung (was nicht jeder kann).

Kann mich den Vorpostern nur anschließen und dir versichern, dass es bessere Schulen gibt.

Es gibt auch keinen Grund sich aus Angst vor Kollegen, Eltern oder sonst wem zu Hause zu verstecken.

Drück dir die Daumen.

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. Februar 2023 13:40

[Zitat von state of Trance](#)

Wer sind "die"? Wenn dein Arzt das anordnet, findet diese Kur selbstverständlich während der Schulzeit statt.

Jein, daher meine Empfehlung mit der Akuteinweisung. Für eine normale Kur gilt in NRW der Genehmigungsvorbehalt der Beihilfe, die macht wiederum nichts ohne Amtsarzt. Die Beihilfestellen sind es, die die Auflagen machen, dass ein Teil in den Ferien zu erfolgen hat (Es sei denn Amtsarzt sieht es anders). Mit Akuteinweisung bist Du in der gleichen Situation, als wenn Du mit einer akuten Nierenkolik ins Krankenhaus kommst. Ist manchmal auch einfacher

mit dem Teil der von der Versicherung bezahlt wird, denn nicht alle Verträge haben Kuren inkludiert.

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 7. Februar 2023 14:03

Ich wollte die Kur schon letztes Jahr machen aber musste mich nachversichern mit Wartezeit. Das kam ja alles nicht über Nacht.

Die Kinderbetreuung wäre sonst ein Problem. Mein Mann ist selbstständig und es kann sein, dass er spontan mehrere Tage weg muss. Meiner Mutter kann ich das auch nicht zumuten, die hat ja genug mit der Pflege meines Vaters zu tun. Außerdem: WILL ich die Kinder nicht hergeben! Ich hatte in den letzten 2 Jahren so wenig Zeit und Nerven für sie.

Ich danke euch sehr für eure Anteilnahme! Ich bin total gerührt. Danke!

Beitrag von „sky“ vom 7. Februar 2023 14:33

Ich würde zuerst die SL mal erziehen. Das heißt, E-Mails werde nicht gelesen/beantwortet im Krankenstand. Telefonanrufe sind auch tabu und wenn die SL meint, nicht ihrer Fürsorgepflicht nachzukommen wird ein Krankenschein nach dem anderen gezogen. Als Beamtin kann dir eh nichts passieren und die SL wird schnell lernen, dass sie so wesentlich mehr Arbeit am Bein hat als andersherum.

Auch sollte man sich eine scheiss-egal Haltung aneignen. Du bist weder der SL, deinen Kollegen, dem System noch den Schülern was schuldig. Das eigene Gesundheit steht an erster Stelle.

Beitrag von „kodi“ vom 7. Februar 2023 14:41

Sicher, dass nur die Schule das Problem ist?

Deine gesamte Lebenssituation kommt mir deiner Beschreibung nach höchst belastend vor. Vielleicht machst du das ja eh, aber ich würde dir empfehlen die gesamte Situation in den Blick zu nehmen und zu gucken, wo du dich entlasten kannst.

Bei mir hat z.B. damals mal eine Umorganisation und externe Hilfe bei einer Pflegesituation sehr viel Entlastung gebracht. Was sich dann auch deutlich positiv auf alles andere auswirkte.

Beitrag von „chemikus08“ vom 7. Februar 2023 15:30

Da würde ich die Beihilfe kontaktieren, ob es Probleme macht, während der AU die Kur anzutreten, wenn der Arzt dies befürwortet.

Beitrag von „CatelynStark“ vom 7. Februar 2023 15:48

Ich frage mich, warum Schulleitungen und Kolleg:innen immer noch glauben, man MÜSSE Vertretungsaufgaben stellen, wenn man krank ist.

Wenn man es schafft, kann man ein eh schon vorbereitetes Arbeitsblatt schicken oder in seine Unterrichtsplanung schauen und schreiben "Buch Seite 45 Nr.8 bis 15". Man KANN. Aber man MUSS ganz gewiss nicht und schon gar nicht über einen Zeitraum von vier Wochen, wenn man wegen einer psychischen Erkrankung krank geschrieben ist.

Dein Sohn soll einfach sagen "weiß ich nicht", wenn er gefragt wird. Und die Elternemails würde ich nicht beantworten. Einfach automatische Antwort einstellen. "Zur Zeit kann ich keine Emails beantworten. Bitte wenden Sie sich an....". Ohne Begründung, ohne Zeitraum. Geht keinen was an.

Beitrag von „Meer“ vom 7. Februar 2023 16:45

By the way wurde uns in einer Fortbildung gesagt, Burnout ist nur ein anderer Begriff für eine berufsbedingte Depression.

Lass dich bei Therapeuten auf Wartelisten setzen und versuche wie schon gesagt einen Termin bei einem Psychiater zu bekommen.

Insbesondere, wenn du privat versichert bist gibt es auch zeitnahe gute Klinikmöglichkeiten. Vermutlich aber ohne deine Kinder.

Beitrag von „CDL“ vom 7. Februar 2023 17:25

Alle wichtigen Hilfestellungen und Hinweise wurden zwar bereits genannt, ergänzend dennoch von mir noch, dass deine Schwerbehindertenvertretung- wie man an Chemikus Posts sieht- sich sehr gut auskennt mit derartigen Fällen und doch insofern auch beraten und unterstützen kann (auch ohne, dass du einen GdB hättest).

Ich wünsche dir, dass du jetzt gut für dich sorgen, erforderliche Grenzen ziehen und in der Folge hoffentlich schnell gesunden kannst. 🧡🌸

Beitrag von „TwoRoads“ vom 7. Februar 2023 18:12

Je nachdem, ob dir das helfen würde oder zu viel wäre, ist es auch völlig okay, sich an einem anderen Ort z.B. eine Ferienwohnung zu mieten und dort gesund zu werden. Zum Beispiel am Meer, auf einer autofreien Insel.

Ansonsten würde ich dir auch zur Akut-Einweisung in eine Psychosomatik raten, allerdings ist das mit Kindern über 8 echt schwer und darunter auch, aber tendenziell kann man das fragen.

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 8. Februar 2023 08:07

 [Zitat von CDL](#)

Alle wichtigen Hilfestellungen und Hinweise wurden zwar bereits genannt, ergänzend dennoch von mir noch, dass deine Schwerbehindertenvertretung- wie man an Chemikus Posts sieht- sich sehr gut auskennt mit derartigen Fällen und doch insofern auch beraten und unterstützen kann (auch ohne, dass du einen GdB hättest).

Ich wünsche dir, dass du jetzt gut für dich sorgen, erforderliche Grenzen ziehen und in der Folge hoffentlich schnell gesunden kannst. 🧡🌸

Was bedeutet GdB?

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 8. Februar 2023 08:11

Ich **danke** euch **sehr** für eure vielen Ratschläge. Ich muss das alles erstmal sacken lassen und darüber nachdenken. Einen Termin bei einem Arzt habe ich endlich bekommen. Zwar erst für März aber immerhin. Jedenfalls lasse ich heute den Computer erstmal aus. 🧡👍

Beitrag von „undichbinweg“ vom 8. Februar 2023 08:19

[Zitat von ThaTeacher](#)

GdB

GdB: Grad der Behinderung.

Ab einem Grad von 50 ist man schwerbehindert --> vulgo (**fälschlicherweise**) 50%.

Mit einem Grad von 30 bis 40 kann man gleichgestellt werden, wobei es als Beamter deutlich schwieriger ist.

Beitrag von „Luzifara“ vom 8. Februar 2023 08:30

Auch von mir noch mal eine Bestärkung bezüglich Vertretungsaufgaben: Nein, musst du nicht! Einfach ignorieren. Oder wenn es dir lieber ist, einmal kurz und sachlich schreiben, dass du für die Zeit deiner Erkrankung nichts schickst, damit keine weiteren Nachfragen kommen. Ich würde aber zum Ignorieren neigen.

Bezüglich Mutter-Kind-Kur: ich bin nicht sicher, ob das mit eindeutigen Burnout-Anzeichen das Richtige ist, es wäre ja besser, wenn du dich alleine um dich kümmern kannst, ohne Verpflichtung dich um andere zu kümmern, um dann wieder für deine Kinder mit voller Kraft da zu sein. Das ist aber vielleicht leichter gesagt als getan.

Frische Luft und Draußen sein: bitte besage dir das nicht, nur weil du bekannte Menschen treffen könntest. Ich halte das für wichtig für den Genesungsprozess. Ich verstehe aber, dass diese Begegnungen unangenehm sein können und man das nicht will.

Am besten wäre auch hier vermutlich ein paar Wochen irgendwo Natur, alleine...

Vielleicht kann dein Mann seinen Job zumindest für 2 Wochen ruhen lassen und sich um das Häusliche kümmern.

Am Ende des Tages ist deine Gesundheit das Wichtigste, der Job steht da weit hinten an...

Ich wünsche dir jedenfalls nur das Beste, vor allem, dass du aus der Gedankenschleife rauskommst.

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Februar 2023 09:54

[Zitat von CatelynStark](#)

Und die Elternemails würde ich nicht beantworten. Einfach automatische Antwort einstellen.

Ich läse die schon nicht. Lass' einfach den dienstlichen Mail-Account unbearbeitet liegen. Postfach läuft irgendwann über.

Ich fänge auch keine Diskussionen mit irgendwem an, ob man nun Aufgaben schicken müsse. Einfach nicht machen. Nichts erklären, nicht reagieren. Nicht agieren. Einfach krank sein.

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Februar 2023 09:58

[Zitat von Luzifara](#)

Frische Luft und Draußen sein

Ja. Wichtig. Dafür. Einfach mal wo hin fahren. Nachmittags in den Wald oder morgens an den See. Irgend'was. Nicht lange planen, zögern und zaudern, sondern machen und laufen lassen.

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Februar 2023 09:58

[Zitat von ThaTeacher](#)

Jedenfalls lasse ich heute den Computer erstmal aus.

Gute Idee.

Beitrag von „Miss Othmar“ vom 8. Februar 2023 10:48

[Zitat von ThaTeacher](#)

Was bedeutet GdB?

Grad der Behinderung, wenn diese formal festgestellt wurde.

Beitrag von „fossi74“ vom 8. Februar 2023 15:31

An dieser Stelle noch ein Wort zu "Mutter-Kind-Kuren": Auch ich würde davon abraten. Zum einen ist tatsächlich das Problem vorhanden, dass man dann zu wenig Zeit für sich selbst hat, zum anderen sind diese Kuren nicht mehr als eine kurze Auszeit (in der Regel drei Wochen), um ein wenig zur Ruhe zu kommen und Dinge neu sortieren zu können. Außerdem liegt der Fokus dabei eher auf innerfamiliären Problemen. In einer Situation, wie du sie schilderst, [ThaTeacher](#),

ist so eine Mutter-Kind-Kur eher nicht indiziert.

Aus vielfacher Erfahrung mit in meiner Klinik behandelten Müttern kann ich dir außerdem versichern, dass es schon Sinn macht, die Kinder nicht mitzunehmen - so verständlich dein Wunsch nach mehr Zeit mit ihnen ist. Auch bei umfassender Kinderbetreuung, wie sie einige spezialisierte Kliniken anbieten, brauchst du viel Zeit, um dich um die Kinder zu kümmern. Diese Zeit fehlt dir in deiner Behandlung.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 8. Februar 2023 16:14

Von seinen kleinen Kindern getrennt zu sein, kann aber ebenfalls Stress auslösen, der nicht der Genesung dient. War nicht kürzlich ein Artikel zu dem Thema in der Zeit?

Und:

[Zitat von ThaTeacher](#)

Außerdem: WILL ich die Kinder nicht hergeben! Ich hatte in den letzten 2 Jahren so wenig Zeit und Nerven für sie.

Mal davon abgesehen, ob stationäre Behandlung hier überhaupt angezeigt und gewünscht ist.

Hat jemand von euch mal eine Mu-Ki-Kur gemacht? Da hängt die Qualität der Behandlung doch sicher auch von der Einrichtung ab, oder?

Beitrag von „O. Meier“ vom 8. Februar 2023 16:23

PS: Nicht wichtig, aber.

[Zitat von ThaTeacher](#)

Daraufhin bekam ich eine verärgerte Email, warum ich mich nicht erneut telefonisch und per Email mit einem Vertretungsplan abgemeldet hätte.

Die E-Mail tät ich mal wegspeichern, drucken o. ä. Vielleicht bekommt eine später mal das Bedürfnis, der Absenderin vorn Koffer zu scheißen.

Beitrag von „fossi74“ vom 8. Februar 2023 16:38

Zitat von Quittengelee

Von seinen kleinen Kindern getrennt zu sein, kann aber ebenfalls Stress auslösen, der nicht der Genesung dient.

Sicher. So klein sind die Kinder aber nicht mehr, wenn ich das richtig erinnere. Das Problem ist einfach, dass man sich - zumal als Mutter - nicht auf sich konzentrieren kann, wenn die Kinder dabei sind. Im konkreten Fall würde dazukommen, dass die Kinder während der Zeit des Aufenthaltes natürlich beschult werden müssten. Die Schule der Kinder (die ja auch die Schule der TE ist) würde also zwangsläufig mitbekommen, wo die Familie behandelt wird, sobald die Klinikschule Kontakt zur Heimatschule aufnimmt (das muss sie). Und ob die TE es schaffen würde, sich komplett aus der Beschulung der Kinder rauszuhalten, ist fraglich. Wir haben ständig PatientInnen, die sich vor lauter sich-verrückt-machen über die von den Kindern "verpasste" Schulzeit null auf die eigene Problematik konzentrieren können. Wenn dann noch unverständige HeimatlehrerInnen dazu kommen, die sich nicht davon abhalten lassen, die Mütter zusätzlich verrückt zu machen (aus aktuellem Anlass: Grüßle an Frau M. von der Sprachheilschule C.!), dann ist die Behandlung bei uns im Grunde für die Katz.

Zitat von Quittengelee

Hat jemand von euch mal eine Mu-Ki-Kur gemacht?

Nein, aber schon viele Patientinnen erlebt, für die das der erste Versuch in Richtung Therapie war.

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 9. Februar 2023 09:26

Zitat von Miss Othmar

Grad der Behinderung, wenn diese formal festgestellt wurde.

Zitat von calmac

GdB: Grad der Behinderung.

Ab einem Grad von 50 ist man schwerbehindert --> vulgo (**fälschlicherweise**) 50%.

Mit einem Grad von 30 bis 40 kann man gleichgestellt werden, wobei es als Beamter deutlich schwieriger ist.

Er hat eine Behinderung von 100% und einen Pflegegrad 3. Aber ich habe ja selbst keinen GdB.

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 9. Februar 2023 09:33

[Zitat von Quittengelee](#)

Von seinen kleinen Kindern getrennt zu sein, kann aber ebenfalls Stress auslösen, der nicht der Genesung dient. War nicht kürzlich ein Artikel zu dem Thema in der Zeit?

Und:

Mal davon abgesehen, ob stationäre Behandlung hier überhaupt angezeigt und gewünscht ist.

Hat jemand von euch mal eine Mu-Ki-Kur gemacht? Da hängt die Qualität der Behandlung doch sicher auch von der Einrichtung ab, oder?

Das Stimmt, erstmal abwarten was die Fachärztin sagt. Leider mache ich mich selbst viel zu schnell verrückt und lasse mich auch zu schnell verrückt machen. Shanti.

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 9. Februar 2023 09:44

[Zitat von O. Meier](#)

PS: Nicht wichtig, aber.

Die E-Mail tät ich mal wegspeichern, drucken o. ä. Vielleicht bekommt eine später mal das Bedürfnis, der Absenderin vorn Koffer zu scheißen.

So übel nehme ich ihr das gar nicht mehr. Ich glaube, das hat sie einfach selbst sehr gestresst. Ich bin in diesem Schuljahr schon die 3., die dauerhaft ausfällt. Seit fast 3 Jahren brennt bei uns die Hütte. Die Schulleitung wurde erst in diesem Schuljahr wieder kommissarisch von ihr

übernommen. Wir sind wegen all dieser Krisen ein sehr eingeschworenes Team und alle versuchen das Ding irgendwie am Laufen zu halten. Eine Beschwerde würde ich eher gegen das Schulamt richten. Meine Schulleitung hat auf meine Belastungssituation hingewiesen, der Personalrat auch. Aber von denen kam nur, dass das rechtlich zulässig sei und die Anweisung umzusetzen sei. Dass meine Schulleitung die Anweisung dann noch ungeschickt umgesetzt hat, brachte das Fass dann zum überlaufen. Aber ich finde, dass das Schulamt hier auch in der Verantwortung ist. Oder?

Beitrag von „chemikus08“ vom 9. Februar 2023 12:21

Das Wichtigste ist, dass Du Dich jetzt um Dich kümmerst. Ob eine Mutter Kind Kur weiterhilft? Mit Sicherheit deutlich weniger als eine Therapie in einer richtigen Klinik. Wenn das aber alles aus organisatorischen Gründen nicht geht, dann eben die Mutter Kind Kur und danach eine regelmäßige Psychotherapie (wahrscheinlich bei weiterer Krankschreibung). Die Ausheilung einer solchen Erkrankung kostet Zeit (bis zu einem halben Jahr. Danach würde ich auch nicht voll einsteigen, sondern im Rahmen einer stufenweisen Wiedereingliederung. Also zwei Monate mit 8 Ustd, zwei Monate mit 12, zwei Monate mit 18 und danach wieder mit voller Stelle. Als Rückfallprophylaxe kann ich das nur dringend empfehlen. Bevor Du aber die Wiedereingliederung beginnst, unbedingt ein BEM Gespräch mit der Schulleitung führen. Nimmt Dir hierzu ein PR Mitglied mit.

Beitrag von „Quittengelee“ vom 9. Februar 2023 12:25

Zitat von ThaTeacher

... Aber von denen kam nur, dass das rechtlich zulässig sei und die Anweisung umzusetzen sei. Dass meine Schulleitung die Anweisung dann noch ungeschickt umgesetzt hat, brachte das Fass dann zum überlaufen...

Von welcher Anweisung sprichst du hier?

Beitrag von „ThaTeacher“ vom 9. Februar 2023 12:49

Zitat von Quittengelee

Von welcher Anweisung sprichst du hier?

Von der dienstlichen Anweisung ab Januar auch noch einen Lehrauftrag in Deutsch in der Sek I zu bekommen. Ich habe es ganz deutlich gesagt, dass ich es nicht mehr schaffe. Der Schulleitung und dem Personalrat. Aber das Schulamt hat es durchgesetzt weil es rechtlich in Ordnung sei. Ich habe es gemacht und jetzt sitze ich hier. 🙄

Beitrag von „Sissymaus“ vom 9. Februar 2023 12:54

Du bist nur der Anfang von einer Reihe von Kolleginnen und Kollegen, denen es genauso gehen wird.

Achte auf Dich! Wir müssen alle gemeinsam auf Missstände aufmerksam machen und es sein lassen "den Laden am Laufen zu halten".

Gut, dass Du die Reißleine gezogen hast! Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute!

Beitrag von „Luzifara“ vom 9. Februar 2023 13:33

Zitat von Sissymaus

Du bist nur der Anfang von einer Reihe von Kolleginnen und Kollegen, denen es genauso gehen wird.

Achte auf Dich! Wir müssen alle gemeinsam auf Missstände aufmerksam machen und es sein lassen "den Laden am Laufen zu halten".

Dem kann ich nur laut und deutlich zustimmen!!

Wir wissen ja alle, dass es Lehrermangel gibt, kann aber nicht sein, dass die vorhandenen, engagierten jetzt mehr denn je ausbrennen.

Dein Körper hat dir eindeutiges Signal gesendet.

Bei vielen anderen beginnt es mit kleinen Signalen, alla ständige Kopfschmerzen, Verkrampfungen im Körper, Erschöpft sein...

Ich würde mal behaupten, dass das fast jeder kennt. Wir dürfen nicht zulassen, dass das einfach als "normal" angesehen wird.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Februar 2023 15:22

Zitat von ThaTeacher

Ich **danke** euch **sehr** für eure vielen Ratschläge. Ich muss das alles erstmal sacken lassen und darüber nachdenken. Einen Termin bei einem Arzt habe ich endlich bekommen. Zwar erst für März aber immerhin. Jedenfalls lasse ich heute den Computer erstmal aus. 🙏

Hallo du Liebe,

habe das gerade alles nicht gelesen, außer deinem Eingangspost und habe auch gerade nicht viel Zeit. Nur ganz kurz, vor 10 Jahren ging es mir genauso mit einigen schrecklichen körperlichen Symptomen einhergehend...

Du brauchst dringend eine Auszeit, aber OHNE DEINE KINDER, sonst schaltest du nicht richtig ab. Es geht ausnahmsweise mal um DICH! Du musst raus aus dem Ganzen., egal ob Schule ist oder nicht. Du musst nach dir schauen und sonst nach niemandem. Nur so kommst du wieder zu dir und kannst nach einer Weile wieder die Alte sein. Mir haben damals eine Reha mit anschließender Psychotherapie (1Jahr 1mal pro Woche)geholfen und 5 Wochen Auszeit vor den Sommerferien (Krankschreibung, Reha teilweise noch in den Ferien) geholfen. Anschließend habe ich eine Wiedereingliederungsmaßnahme gemacht. Es war vor 10 - 11 Jahren. Ganz die Alte war ich aber erst nach 2 Jahren, also ohne alle körperlichen Symptome. Jetzt bin ich schon lange wieder gesund und wundere mich selbst darüber, dass ich nochmals die Kurve gekriegt habe.

Blende alles aus. Du bist dran.

Meine Kinder waren schon älter, mein Sohn war in der 4. Klasse. In seinem Zeugnis stand, dass er in den letzten Schulwochen nur noch apathisch und abwesend gewesen sei und sich nicht mehr am Unterricht beteiligt habe. Das war die Zeit, in der es mir ganz schlecht ging und ich aber noch teilweise zu Hause war. Die Kinder kriegen das so oder so mit. Es bringt nichts, sie mit auf eine Kur zu nehmen. Das ist dann auch sowieso nicht die richtige Kur. Es geht um dich und nicht um die Familie. Die wird froh sein, wenn es dir wieder besser geht.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Februar 2023 15:53

[Zitat von ThaTeacher](#)

Ich wollte die Kur schon letztes Jahr machen aber musste mich nachversichern mit Wartezeit. Das kam ja alles nicht über Nacht.

Die Kinderbetreuung wäre sonst ein Problem. Mein Mann ist selbstständig und es kann sein, dass er spontan mehrere Tage weg muss. Meiner Mutter kann ich das auch nicht zumuten, die hat ja genug mit der Pflege meines Vaters zu tun. Außerdem: WILL ich die Kinder nicht hergeben! Ich hatte in den letzten 2 Jahren so wenig Zeit und Nerven für sie.

Ich danke euch sehr für eure Anteilnahme! Ich bin total gerührt. Danke!

Es gibt Lösungen für die Kinderbetreuung. Im Fernsehen ist es die Dorfhelferin, in echt gibt es das auch. Familienhilfe, glaube ich. Notfalls was von der Kirche.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Februar 2023 15:56

[Zitat von ThaTeacher](#)

Ich **danke** euch **sehr** für eure vielen Ratschläge. Ich muss das alles erstmal sacken lassen und darüber nachdenken. Einen Termin bei einem Arzt habe ich endlich bekommen. Zwar erst für März aber immerhin. Jedenfalls lasse ich heute den Computer erstmal aus. 🙏

Hast du denn keinen Hausarzt? März? Das hätte ich damals nicht geschafft mit Atemnot und Herzrasen. Lass es bitte nicht so weit kommen.

Beitrag von „chemikus08“ vom 9. Februar 2023 16:08

[Zauberwald](#)

Ich denke sie meint den Facharzt.

Beitrag von „Zauberwald“ vom 9. Februar 2023 16:12

[Zitat von chemikus08](#)

[Zauberwald](#)

Ich denke sie meint den Facharzt.

Okay, ich bin gerade ganz aufgeregt. Es erinnert mich an die schlimmste Zeit meines Lebens. 😭 Aber ich bin jetzt viel stärker, lasse mir weniger gefallen von meiner eigenen Mutter, wie auch von Personen, die mir in der Schule begegnen. Das musste ich noch spät lernen.