

Panikattacken Referendariat

Beitrag von „Sommerliebe“ vom 18. Februar 2025 17:31

Hallo zusammen,

ich befinde mich momentan im Referendariat und fühle mich sehr ratlos. Einige Monate vor Beginn des Referendariats haben sich bei mir aufgrund privater Umstände und anhaltendem Stress psychische Beschwerden entwickelt. Diese äußern sich vordergründig in täglichen Panikattacken, die oft aus dem Nichts auftreten und mehrere Tage anhalten können. Besonders das Gefühl der Atemnot ist bei mir sehr stark ausgeprägt, weshalb ich bereits mehrfach bei meinem Hausarzt war und Untersuchungen beim Lungenfacharzt habe durchführen lassen. Mein Hausarzt vermutet, dass ich an einer Angst- und Panikstörung leide, und mittlerweile habe ich ebenfalls das Gefühl, da viele meiner Symptome wie Kribbeln und Enge im Brustkorb dazu passen.

In den letzten Monaten habe ich versucht, durch Eigenhilfe einen Weg aus dieser Situation zu finden. An manchen Tagen geht es mir besser und ich denke, dass Ganze ist überwunden, doch dann kommen meist die Symptome wieder zurück. Die Angst vor einer möglichen Nicht-Verbeamtung hindert mich leider stark daran, eine Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung in Anspruch zu nehmen. Ich habe mittlerweile so viele Geschichten gehört, dass eine Psychotherapie die Verbeamtung zu Nichte machen kann und private Krankenkassen einen möglicherweise ebenfalls nicht aufnehmen.

Mein großer Wunsch ist es, das Referendariat erfolgreich abzuschließen und Lehrerin zu werden. Doch die Panikattacken machen mir das Leben sehr schwer. Insbesondere was die Unterrichtsvorbereitung angeht fühle ich mich sehr schnell ausgelaugt, da ich ständig diese Atemnot habe. Gleichzeitig möchte ich mir meine Zukunft nicht durch diese Diagnose verbauen. Die Realität zeigt, dass die Verbeamtung viele Vorteile bietet und ich kenne einige Lehrer, die nicht verbeamtet sind, und die Gehaltsunterschiede sowie die Nachteile sind leider sehr erheblich.

Hat jemand von euch ähnliche Erfahrungen gemacht oder eine Psychotherapie hinter sich, während er im Ref war und wurdet ihr dennoch verbeamtet? Welche Ratschläge würdet ihr mir in dieser Situation geben? Ich wäre sehr dankbar für ehrliche und hilfreiche Tipps. Bisher habe ich meinen Mentoren und Seminarleitern nichts von meinen Schwierigkeiten erzählt, doch oft kämpfe ich im Unterricht mit stillen Panikattacken, und selbst zu Hause, wenn ich einen entspannten Tag verbringen möchte, holen mich die PA ein.

Vielen Dank im Voraus für eure Unterstützung!

Beitrag von „Bolzbold“ vom 18. Februar 2025 17:35

Hallo und herzlich willkommen in diesem Forum.

Mein Ratschlag wäre, dass Du Dir hier per Suchfunktion einmal die Threads heraussuchst, in denen in den letzten 20 Jahren regelmäßig über Psychotherapie und Verbeamtung diskutiert wurde. Dazu ist eigentlich alles gesagt.

Mein zweiter Ratschlag wäre: Kümmere Dich erst einmal um Deine Gesundheit. Das Referendariat ist nicht unbedingt die Zeit, die man angeschlagen durchlaufen sollte. Werde gesund und zieh das Ganze dann im Anschluss durch.