

Fatigue nach Krebs - Herausforderungen und hilfreiche Tipps

*Zu erschöpft zwei Stunden zu zoomen und direkt danach einkaufen zu gehen?
Zu wenig Kraft an einem Tag drei Termine wahrzunehmen? Jeden Tag fragen
sich Menschen mit Fatigue „**Schaffe ich das noch?**“. Darüber haben wir uns
im März 2021 innerhalb der Selbsthilfe ausgetauscht und fassen hier die Ergebnisse zusammen:*

Was ist Fatigue?

Fatigue ist ein Erschöpfungssyndrom, das oft infolge von Krebs oder chronischen Erkrankungen, bspw. Multipler Sklerose, Long Covid auftritt. Der Zustand der Erschöpfung bleibt auch nach Schlaf und längeren Pausen bestehen. Die Fatigue kann sehr plötzlich auftreten, "als wäre der Stecker gezogen" worden. Sie betrifft sowohl die körperliche Kraft, als auch die Konzentrationsfähigkeit und die psychische Stabilität.

Fatigue ist eine Ausschlussdiagnose, das heißt, bevor von einer Fatigue gesprochen werden kann, müssen verschiedene Diagnosen (bspw. Blutarmut, Schilddrüsenerkrankungen) ausgeschlossen worden sein. Fragebögen zur Diagnostizierung von Fatigue findet Ihr [hier](#).

Herausforderungen

1. Der Weg zur **Diagnose** Fatigue ist lang und steinig.
2. Wir müssen die geringere körperliche, kognitive und/oder psychische **Belastbarkeit** akzeptieren und lernen, damit umzugehen.
3. Der Wiedereinstieg ins **Arbeitsleben** ist oft schwierig und mit Veränderungen verbunden.
4. Womöglich muss man sich **frühberenteten** lassen und eine volle oder halbe Erwerbsminderungs- oder eine private Berufsunfähigkeitsrente beantragen.
5. Manchmal kann man nicht von der niedrigen Rente leben, ist von Armut bedroht.
6. **Frühberentet** muss man sich eine neue Beschäftigung, **Lebenssinn** und **Tagesstruktur** suchen.
7. Man fühlt sich **einsam** und **isoliert**, das Verständnis der anderen fehlt: Freund*innen und Familienmitglieder begreifen nicht, was los ist.
8. Grenzen neu zu setzen, erfordert Mut und die Erkenntnis und Akzeptanz, dass man mehr Zeit für sich braucht. Schnelle Überreizung bedeutet: Weniger ist manchmal mehr, aber auch Verzicht.
9. Wir müssen lernen, die eigenen Einschränkungen verständlich zu kommunizieren.
10. Fatigue bedeutet Wollen und häufig nicht Können.

Was hilft? - Tipps und Ratschläge

- Die ärztliche Anerkennung der Fatigue bzw. die Ausschlussdiagnose entlastet sehr. Sprecht mit euren Ärzt*innen. Mit der Bewältigung müssen wir uns dann noch selber helfen...
- Tauscht Euch aus! Im Gespräch mit anderen Betroffenen werdet Ihr Euch besser verstanden und mit ihnen verbunden fühlen. Gemeinschaft hilft.
- Sucht Euch [psychoonkologische Beratung](#), bei jemandem, von dem Ihr Euch verstanden fühlt und dem Ihr vertraut.
- Informiert Euch: Nutzt Beratungsangebote der [BKG](#), [Charité](#), [DKG](#) etc., besucht deren Veranstaltungen, abonniert Newsletter. **Je mehr wir wissen, was uns hilft, desto besser können wir für uns sorgen.**
- **Vermeidet Überlastung bevor sie entsteht!** Kleine Pausen zwischendurch helfen.
- Erleichtert Euch den Alltag: delegiert einzelne Aufgaben, z.B. Einkauf liefern lassen
- Bewegt Euch soweit es Euch gut tut, ohne Euch zu überlasten.
- Lernt **Entspannungstechniken**: Yoga, Meditation, Entspannung nach Jacobsen, ...

Unser Rat an Euch:

Versucht, **achtsam mit Euch selbst und anderen umzugehen**. Verzeiht Euch, wenn Ihr Eure Kraft überschätzt habt und nach einer Aktion total k.o. seid oder absagen müsst. Verzeiht Freund*innen, dass sie Eure Fatigue nicht immer verstehen können. Betroffene verstehen andere Betroffene einfach besser. Dafür gibt es die Selbsthilfe, dafür gibt es Leben nach Krebs!

Fatigue nach Krebs - Herausforderungen und hilfreiche Tipps

Ansprechpersonen bzw. Institutionen

Fatigue Ambulanz in Berlin

Charité Fatigue Centrum <https://cfc.charite.de>

Nachsorge Sprechstunde im Vivantes Klinikum

<https://www.vivantes.de/themen/lebensereignisse/diagnose-krebs/neben-dem-klinikaufenthalt/nachsorge-und-supportivsprechstunde/>

Berliner Krebsgesellschaft, Kursangebote und Psychosoziale Krebsberatung

<https://www.berliner-krebsgesellschaft.de>

Tumorzentrum Berlin, Liste von Therapeuten im Bereich Psychoonkologie

<https://psychoonkologie.berlin/liste-der-therapeuten/>

Literaturempfehlungen

LnK! Erfahrungsberichte zum Umgang mit Fatigue

<https://leben-nach-krebs.de/meditieren-mit-fatigue-mbsr-half-mir/>

<https://leben-nach-krebs.de/fatigue-erschopfungssyndrom-nach-krebs/>

<https://leben-nach-krebs.de/fatigue-nach-krebs-interview-mit-oliver-oezoencel/>

Allgemeine Informationen zur Fatigue bei Krebs: Diagnose, Symptome, Behandlung, Umgang

https://www.deutsche-krebsstiftung.de/leben_mit_krebs/fatigue/

<https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de>

DKFZ Krebsinformationsdienst: Informationsblatt: Fatigue bei Krebs. Verfügbar unter:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-fatigue-bei-krebs.pdf> [letzter Zugriff: 31.03.21]

Fragebögen zur Einschätzung des Schweregrades der Fatigue. Verfügbar unter:

https://cfc.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/kompetenzzentren/cfc/Landing_Page/Kanadische_Kriterien_Bell.pdf [letzter Zugriff: 31.03.21]

Ulrike de Vries u.a.: Fatigue individuell bewältigen (FIBS). Schulungsmanual und Selbstmanagementprogramm für Menschen mit Krebs. Bern: Hogrefe, 2011.

Manfred E. Heim, Joachim Weis: Fatigue bei Krebserkrankungen. Erkennen - Behandeln - Vorbeugen. Stuttgart: Schattauer, 2014.

Erschöpfung als mögliche Folge von COVID-19. Ein Interview mit Prof. Carmen Scheibenbogen von der Charité. Verfügbar unter:

http://www.deutschlandfunk.de/medizinerin-zu-corona-langzeitfolgen-scheibenbogen-viele.694.de.html?dram:article_id=491358 [letzter Zugriff: 31.03.21]

Long-COVID - Was ist das? Ein Interview mit Prof. Carmen Scheibenbogen von der Charité. Verfügbar unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=yRSjpaTY30M> [letzter Zugriff: 31.03.21]

Einsamkeit | Leben mit einem Stigma. Verfügbar unter:

https://srv.deutschlandradio.de/dlf-audiothek-audio-teilen.3265.de.html?mdm:audio_id=895954 [letzter Zugriff: 31.03.21]