

## Norddeutsche Rundschau Neuer Workshop

**Itzehoe** Premiere im Klinikum: Für Krebspatienten, die unter Erschöpfung leiden, bietet Karin Lausmann einen Workshop zum Umgang mit dem Fatigue-Syndrom an. **SEITE 7**



**Freitag, 27.11.2015**

# Der harte Kampf gegen die Müdigkeit

Neuer Workshop für Krebspatienten startet in der kommenden Woche im Klinikum Itzehoe

**ITZEHOE/KIEL** Mit der Müdigkeit kam die Angst. „Ich habe mich gleich gefragt, ob der Krebs zurück ist“, sagt Anke Nissen. Die 62-Jährige sitzt in den Räumen der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft in Kiel und erzählt offen von ihren Leiden. „Ich hatte alle Behandlungen hinter mir, aber ich war total erschöpft, abgespannt und müde – so wie unmittelbar bevor der Krebs diagnostiziert wurde.“ Lange musste die Kielerin suchen, sich erkundigen und forschen bis sie schließlich herausfand, woran sie leidet: Fatigue. Und bei einem kostenlosen Workshop der Krebsgesellschaft fand sie Hilfe.

Zum ersten Mal wird Psychologin Karin Lausmann in der kommenden Woche den Workshop über das weitgehend noch unbekanntes Syndrom in Itzehoe veranstalten. „Ich bin auf Rundreise durch Schleswig-Holstein, im kommenden Jahr wollen wir zusätzlich noch einen Workshop in Brunsbüttel machen“, sagt die 49-Jährige. Darin zeigt sie Patienten, wie sie besser mit ihrer Zeit und Energie umgehen können. Die Psychologin glaubt, dass es viele Menschen gibt, die nicht wissen, dass sie an Fatigue leiden. „Fast 90 Prozent aller Krebspatienten leiden darunter. Bei einem Drittel der Fälle ist das Syndrom aber auch drei Monate nach Abschluss der onkologischen Behandlung noch nicht verschwunden.“

So wie bei Thomas Lindner. „Ich bin einer der wenigen Männer, die Brustkrebs bekommen haben“, sagt der 58-Jährige. Nach Abschluss der Therapie habe er sich immer abgespannt gefühlt. „Die Kollegen haben gesagt, ich solle früher schlafen gehen, aber ich gehe früher als alle anderen ins Bett.“ Trotzdem habe er bei der Arbeit jeden Nachmittag gegen die Müdigkeit ankämpfen müssen. Dazu kamen Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnislücken. „Man wird ein bisschen weich in der Birne“, sagt er lachend – und dann ernster: „Am schlimmsten ist, dass einen niemand versteht. Keiner nimmt einen für voll.“

Das kann zu sozialer Isolation führen.



**Helfen sich gegenseitig** im Umgang mit dem Fatigue-Syndrom: Britta Drews, Thomas Lindner, Anke Nissen und Ingwer Tetens (v. l.), dahinter stehend Karin Lausmann.

MÜLLER

„Ich habe Freunden immer mal wieder absagen müssen, weil ich einfach nicht mehr konnte“, sagt Britta Drews. Sie habe versucht, immer für ihre Kinder da zu sein, aber auch da sei sie an Grenzen gestoßen. Heute hat sie gelernt, dass sie sich Pausen gönnen muss. „Ich muss mehr auf mich achten, und wenn es nicht mehr geht und mein sechsjähriger Sohn unbedingt was mit mir unternehmen will, dann sage ich: „Heute ist Kuscheltag.“

Nur wenige Ärzte würden das Syndrom erkennen, es sei schwer zu diagnostizieren – auch weil noch zu wenig darüber bekannt sei. „Genau weiß man nicht, wie es entsteht“, sagt Karin Lausmann. Meist könnten Psychoonkologen Patienten helfen.

„Ich merke, dass immer mehr Leute zu uns kommen, die plötzlich wissen, worunter sie leiden.“

Fatigue sei etwas anderes als eine Depression. „Depressive sind meist Menschen, die können, aber aus verschiedenen Gründen nicht wollen. Menschen mit Fatigue-Syndrom sind oft Menschen die wollen, aber nicht können, weil der Körper nicht mitmacht.“

Medikamente gegen Fatigue gebe es nicht, die Patienten müssten selbst den Umgang damit lernen. „Das wird ihnen im Workshop vermittelt“, sagt Karin Lausmann, die in Itzehoe ihre Patienten genauso motivieren will wie in Kiel etwa Anke Nissen. „Ich lebe jetzt besser, habe gelernt

auch mal Nein zu sagen.“ Und seit sie weiß, dass Fatigue auch wieder aus ihrem Leben verschwinden kann, ist vor allem eines weg: Die Angst, dass der Krebs zurück sein könnte.

Kay Müller

### HILFE FÜR PATIENTEN

Einen dreiteiligen Workshop über den Umgang mit Fatigue bietet Karin Lausmann am Mittwoch, 2. und 16. Dezember sowie 13. Januar, jeweils von 14.30 bis 17.30 Uhr im Klinikum Itzehoe an. Der Kursus ist für Patienten kostenlos und wird durch Spenden an die Krebsgesellschaft finanziert. Anmeldung erforderlich unter: 04821/772-1244.