

**Wenn der  
Akku leer ist...**



## Informationen zum Fatigue-Syndrom

Vortrag der psychologischen Abteilung  
des DRV-Bund Reha-Zentrums Utersum

# Übersicht

1. Fatigue – was ist das?
2. Ursachen des Fatigue-Syndroms
3. Wege zur Bewältigung



## Was ist das Fatigue-Syndrom?

Anhaltendes und sehr belastendes Gefühl

körperlicher, geistiger und emotionaler

Erschöpfung, die nicht durch Ausruhen oder Schlaf gelindert werden kann.



## Definition nach D. Cella (1998)

Die Chronische Erschöpfung - auch Fatigue genannt - bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder ein massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitäten ist.

## Arten des Fatigue-Syndroms

**Akut:** Als Folge der Erkrankung und Behandlung in der Regel 3 Monate nach Behandlungsende abgeklungen.

**Chronisch:** Monate bis Jahre dauernd.

Fatigue ist gar nicht so selten – die Zahlen schwanken je nach Grunderkrankung: Sarkoidose: etwa Ein Drittel, COVID19: 10%.

Oft ist dadurch auch ein beruflicher Wiedereinstieg erschwert.

# Die Symptome

## 1. Körperliche Müdigkeit

(Leistungsabfall, vermehrtes Schlafbedürfnis, Müdigkeitsgefühl auch tagsüber, Schwäche, Gliederschwere, erhöhtes Ruhebedürfnis)



## **2. Geistige Müdigkeit**

Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Ablenkbarkeit, diffuses Denken

## **3. Emotionale Müdigkeit**

Motivationsminderung, Antriebsmangel, Verstimmung, Rückzug, Desinteresse, Reizbarkeit, Entfremdung von anderen, Ängste

## Fatigue erfassen:

Tatsächlich lässt sich Erschöpfung nur durch die eigene Beurteilung des Betroffenen erfassen. Objektiv messbar ist sie derzeit nicht.

Es gibt einen Fragebogen zur Erfassung von Fatigue.



shutterstock.com • 144543284



## Mindestens sechs der Symptome trafen insgesamt im vergangenen Monat (fast) täglich zu:

- Antriebsarmut (sich zwingen müssen)
- Emotionale Reaktion auf die Erschöpfung (z. B. Frustration, Ärger)
- Überfordert sein durch normale Alltagsaktivitäten
- Rückzug von sozialen Aktivitäten/Kontakten
- Kurzzeitgedächtnisstörungen (diffuses Denken)
- Langanhaltendes Unwohlsein nach körperlicher Anstrengung.

- Müdigkeit, mangelnde Energie, starkes Ruhebedürfnis
- Gefühl einer allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- Verlust körperlicher oder seelischer Belastbarkeit
- Konzentrationseinbußen
- Lustlosigkeit, Interessenverlust.
- Veränderter Schlaf (z. B. Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafen)
- Kein erholsamer Schlaf

## Mögliche Ursachen:

- Folgen einer Virus-Infektion / anderen Erkrankung wie Sarkoidose
- Mangelerscheinungen (Eisen, O<sub>2</sub>, Nährstoffe...)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Sexualhormone)
- Schlafstörungen
- Chronische Infekte
- Psychische Folgen einer Erkrankung (Stress, Angst, Depression)

## Auch die Angehörigen sind betroffen

1. Wunsch der Familie/Angehörigen, dass es nach der medizinischen Behandlung wieder „bergauf“ geht
2. Enttäuschung, Unsicherheit, Angst bei Vorhandensein der Erschöpfungssymptomatik
3. „Er/Sie lässt sich hängen“, Antreiben, Angst vor negativem Verlauf
4. Stichwort Rollenwechsel

## Empfehlung:

- Aufklärung der Angehörigen, um Verständnis und Akzeptanz zu erlangen.
- Möglichst offen miteinander sprechen.
- Keine Scheu, sich bei Bedarf professionelle Hilfe zu holen  
(z.B. Beratungsstellen)



# Zur Unterscheidung Fatigue und Depression

Bei *Fatigue* stehen im Vordergrund:

Überwiegend körperlich empfundene Schwäche oder  
Erschöpfung trotz ausreichendem Schlaf:  
Ich will, aber kann nicht.

Antidepressiva wirken hier gar nicht!



Fatigue tritt bei Betroffenen mit depressiver Stimmungslage häufiger und in stärkerer Ausprägung auf.

Fatigue kann depressive Stimmung auslösen und verstärken.



shutterstock.com • 1481722832

## Bei *Depression* stehen im Vordergrund:

Ständig gedrückte Stimmung, Antriebsminderung, Interessensverlust,  
Motivationsmangel, Schlaflosigkeit, Selbstentwertung, Schuldgefühle.

(oft schon Tendenzen vor der (Krebs-)Erkrankung)





# Teufelskreis 1:

1. Unaufgeklärtheit („Nach der Behandlung muss es mir ja besser gehen“)
2. Gegen Symptome ankämpfen/Zähne zusammenbeißen
3. Verstärkung der Fatigue-Symptome
4. Noch mehr dagegen ankämpfen ...



## Teufelskreis 2

1. Unaufgeklärtheit („Nach der Behandlung muss es mir ja besser gehen“)
2. Übermäßige Schonung
3. Verstärkung der Symptome
4. Noch mehr Schonung ...



# Umgang mit Fatigue

- Eigene Ansprüche hinterfragen  
(Unrealistische Ziele führen zur Selbstkritik, fördern Selbstüberforderung und somit Verstärkung der Symptome)
- Informationen über die Symptome zwecks Herstellung von Akzeptanz  
(auch bei den Angehörigen)
- Medizinische Hintergründe klären (z. B. Anämie, Sauerstoffmangel, etc.)
- Hilfe zulassen
- Tempo selbst bestimmen  
(Balance zwischen zu viel und zu wenig finden)

## Über Handlungsmöglichkeiten informiert sein:

- Leichte aerobe Bewegung/Entspannungsmethoden – nicht ausschließlich Ausruhen; etwa im Rahmen von „Sport nach Krebs“
- Anstrengende Aktivitäten in energiereicheren Tageszeiten erledigen
- Auch die geistigen Funktionen trainieren
- Balance finden (Energie-Tagebuch)



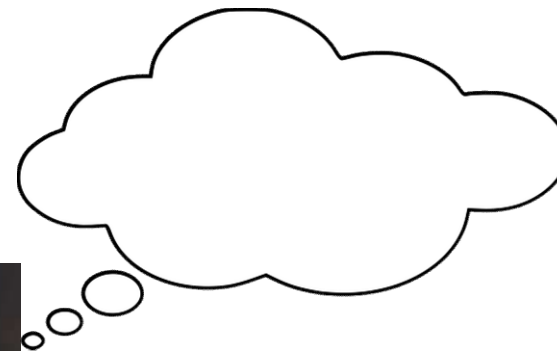
Hierzu gibt es einen Workshop der Ergotherapeuten zur Verbesserung des Energie-Managements und der Selbstwahrnehmung

# Fatigue und Grübeln:



## Hilfreich gegen Grübeln:

1. Grübeln möglichst unterbrechen
2. Alternative hilfreiche Gedanken fördern
3. Grübeltagebuch am frühen Abend
4. Darüber sprechen



## Weitere hilfreiche Tipps:

- Krankheitsverarbeitung benötigt Zeit und Geduld und die Nachwirkungen der medizinischen Behandlung sind „normal“
- Sie dürfen sich über jeden kleinen Fortschritt freuen
- Erholsamer Schlaf ist sehr hilfreich
- Bewusst Raum für angenehme Aktivitäten reservieren tut gut
- Ein geregelter Tagesrhythmus wirkt sich günstig aus
- Ausgewogene Ernährung ist grundsätzlich empfehlenswert

## Wer hilft weiter:

- Lebensberatungsstellen
- Niedergelassene Psychotherapeuten
- Sozialberatungsstellen
- Selbsthilfegruppen





## Zum Nachlesen

- [www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)
- [info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de](mailto:info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de)



**Wenn der Akku  
leer ist...**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**