Akkus laden für die täglichen Herausforderungen

Pionierarbeit: Der Onkologische Arbeitskreis Walsrode richtet die erste Fatigue-Sprechstunde in Niedersachsen ein. Betroffene, die unter der oftmals für eine Krebserkrankung typischen Erschöpfung leiden, sollen dort ab Juni passgenaue Hilfe bekommen.

VON SILVIA HERRMANN

Nach der Fatigue-Sprechstunde folgt ein spezielles Programm über sechs Monate: Dazu gehören unter anderem Bewegungsangebote, Ernährungsberatung und psychologische Begleitung. Vorbereitet wird das Programm unter anderem von Gerd Baumgarten (TV Jahn Walsrode, zusammen mit Torben Witte, nicht auf dem Bild), Dr. Walther Burkert, Valentin Kernhoff, Janine Pfeiffer, Dr. Sirus Adari, Andrea Zahnke und Anja Vollgrebe (von links). Foto: Herrmann

WALSRODE. Die Diagnose Krebs ist immer ein großer Schock für die Betroffenen. Die Behandlung ist oftmals langwierig, anstrengend, ungewiss, die Begleitsymptome sind vielfältig. Zu den körperlichen Schmerzen und Beschwerden, zu der Angst, vielleicht am Ende sogar den Kampf gegen die tückische Krankheit zu verlieren, kommen noch weitere psychosozialen Belastungen. Unterm Strich dreht die Krankheit das Leben der Patienten und ihrer Familien komplett auf links. Der Onkologische Arbeitskreis ist da für viele Menschen aus der Region – neben den behandelnden Ärzten – oftmals der erste Anlaufpunkt beim Versuch, wieder in einen „normalen" Alltag zurückzukehren. Die Krebsberatungsstelle bietet Selbsthilfegruppen, Ernährungs- und Sportkurse und hat schon oft aus einer guten Idee ein noch besseres Hilfsangebot gemacht. Das ist auch das Ziel der neuen Fatigue-Sprechstunde, die im Juni starten soll.

„Tumor-Fatigue", dieses Wort fällt bei der Vorstellung des Konzeptes am Montagabend in der Walsroder Stadthalle oft. Gut 20 Interessierte, selbst Krebspatienten oder Angehörige, wollen mehr erfahren über „Fatigue", die Erschöpfung nach oder während einer schweren Erkrankung. Dabei ist „Tumor-Fatigue" kein einzelnes Symptom, sondern beinhaltet vielmehr selbst eine Vielzahl undifferenzierter Beschwerden von der bleiernen Müdigkeit, gegen die auch ausreichend Ruhe und Schlaf nicht helfen, bis hin zu Gliederschwere, Konzentrationsstörungen, stundenlangem Unwohlsein nach körperlichen Aktivitäten. Die Diagnose ist schwierig. Und ein Alltag, womöglich sogar mit der Rückkehr in den Beruf, oftmals nicht möglich.

Die Diagnose ist schwierig

Nun hoffen Dr. Sirus Adari und Dr. Walther Burkert vom Vorstand des Onkologischen Arbeitskreis, dass die neue Fatigue-Sprechstunde eine wichtige Lücke zwischen der reinen medizinischen Behandlung und physischen und psychischen Herausforderung bei der Bewältigung des Alltags für die Patienten schließen kann. Dr. Adari hat 38 Jahre Erfahrung in der psychosozialen Krebstherapie und weiß: „Fatigue ist oft ein Symptom bei Tumorerkrankungen." Als er von dem Modell der Fatigue-Sprechstunde in Bayern hört, wird er neugierig. Doch während es im Süden der Republik ein solches Angebot mittlerweile bereits in zehn Städten gibt, ist es absolutes Neuland in Niedersachsen. Immerhin: „Die Niedersächsische Krebsgesellschaft hat ihre Unterstützung zugesagt", verkündet Dr. Burkert. Und: Die Sprechstunde werde in Bayern sehr gut angenommen, der Onkologische Arbeitskreis wolle auf den Erfahrungen dort aufbauen.

Das Wichtigste aber: „Die richtige Diagnose stellen", so Dr. Burkert. Schwierig sei die Abgrenzung zur Depression, „und es gibt natürlich auch Mischbilder". So müssen am Ende sechs von elf Kriterien erfüllt sein, um zur Diagnose Tumor-Fatigue zu kommen und um am sechsmonatigen Schulungsprogramm teilnehmen zu können, das sich an die Sprechstunde anknüpft. Das Programm ist als Anleitung und Selbstmanagement für Betroffene konzipiert und umfasst neben der psychosozialen Begleitung auch eine Ernährungsberatung, Entspannungsangebote wie Yoga und Qigong, aber auch ein individuelles Personaltraining mit dem Kooperationspartner TV Jahn Walsrode. Diplom-Soziologin und Psycho-Onkologin Andrea Zahnke verspricht, nicht nur die „Energiefresser" zu benennen, sondern vor allem dabei zu unterstützen, im Alltag individuelle Ziele zu setzen und zu priorisieren. Sie begleitet die feste, geschlossene Gruppe in einem geschützten Rahmen dabei, Schritt für Schritt die Akkus wieder aufzuladen und zu spürbar mehr Vitalität und Lebensfreude zu gelangen. Arbeitsmaterialien und ein Handbuch, in dem Notizen und die eigenen Fortschritte festgehalten werden, sollen am Ende aus jeder Teilnehmerin, jedem Teilnehmer „Experten" für die persönliche Fatigue machen, die auf die jeweiligen Situationen und Herausforderungen adäquat und selbst aktiv reagieren können. „Das alles ist kostenlos", teilt Dr. Adari mit.

kurz & knapp

- Der Onkologische Arbeitskreis startet mit einem Pilotprojekt: Eine Sprechstunde samt Schulungsprogramm für Menschen mit der Diagnose Tumor-Fatigue.
- Das Programm soll helfen, wieder zu mehr Kondition und Vitalität zu gelangen.
- Fatigue nach anderen Krankheiten kann so allerdings nicht behandelt werden.

Neue Beisitzer

Personell gibt es Änderungen beim Onkologischen Arbeitskreis Walsrode: Dr. Mina Fam, Dr. Arne Trummer und Julia Röttger sind zu Beisitzern im Vorstand gewählt worden. Den Vorsitz hat Dr. Sirus Adari, sein Stellvertreter ist Dr. Walther Burkert. Ebenfalls zum Vorstand gehören Matthias Alvermann, Kassenwart, und Jens Ino Kirchner, Schriftführer.

Jetzt schon für die Sprechstunde beim Onkologischen Arbeitskreis anmelden

Ein Teil der Übungsräume wird zwar erst ab August zur Verfügung stehen, dennoch soll es schon ab Juni mit den Fatigue-Sprechstunden losgehen. Interessierte können sich beim Onkologischen Arbeitskreis Walsrode anmelden und sich informieren: ☎ (05161) 72990, montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 12 Uhr, oder per E-Mail an oakev@gmx.de.

Wichtiger Hinweis: Die Fatigue-Sprechstunde richtet sich nur an Krebspatienten, nicht an Menschen mit Fatigue nach anderen Krankheiten, wie zum Beispiel Covid-19: „Die dabei auftretende Form von Fatigue kann so nicht behandelt werden", betont Dr. Walther Burkert. Mehr zum Arbeitskreis gibt es unter: www.onkologischer-ak-walsrode.de.

Anzeige