

RATGEBER

für Angehörige,
Betroffene und
Fachleute

Herausgeber:
Deutscher Verband
Ergotherapie



2.,
überarbeitete
Auflage

Heiko Lorenzen

Fatigue Management

Umgang mit chronischer Müdigkeit
und Erschöpfung

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige
und Fachleute des Gesundheitswesens



Schulz-
Kirchner
Verlag

Der Autor



Heiko Lorenzen

war nach seiner Ausbildung zum Ergotherapeuten mehrere Jahre in der stationären und ambulanten neurologischen Rehabilitation tätig, wo er täglich mit Menschen arbeitete, die unter chronischer Müdigkeit litten. Bei einer Recherche zu wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweisen für die ergotherapeutische Behandlung von Menschen mit Multipler Sklerose stieß

Lorenzen auf ein kanadisches Gruppenkonzept zum Fatigue Management. Er adaptierte es für die Einzeltherapie und entwickelte auf Basis eigener praktischer Erfahrungen das vorliegende diagnoseunabhängige Programm zum Selbstmanagement von Fatigue. 2012–2014 absolvierte er den Studiengang „European Master in Occupational Therapy“, wodurch er seine Kenntnisse über

Prinzipien und Wirksamkeit des Selbstmanagements erweitern und vertiefen konnte.

Seit 2014 ist er an der Leitung der Döpfer Schule für Ergotherapie in Köln beteiligt. Neben der täglichen organisatorischen Arbeit und Lehrtätigkeit setzt er sich dafür ein, dass wissenschaftliche Erkenntnisse in die Ausbildung einfließen und in die berufliche Praxis transferiert werden.

Heiko Lorenzen

Fatigue Management

Umgang mit chronischer Müdigkeit
und Erschöpfung

**Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige
und Fachleute des Gesundheitswesens**

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber



Heiko Lorenzen

Fatigue Management

**Umgang mit chronischer Müdigkeit
und Erschöpfung**

**Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige
und Fachleute des Gesundheitswesens**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

2., überarbeitete Auflage 2022

1. Auflage 2010

ISBN 978-3-8248-1298-1 (Vorauslage: 978-3-8248-0845-8)

eISBN 978-3-8248-9845-9 (Vorauslage: 978-3-8248-0797-0)

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2022

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Titelfoto: © Andrzej Wilusz – Adobe Stock

Fotos Innenteil: © Autor und Julia Schmitz ([Abb. 16](#), [17](#), [18](#))

Fachlektorat: Reinhild Ferber, Thomas Leidag

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck, Susanne Koch

Druck und Bindung: Plump Druck & Medien, Rolandsecker Weg 33,
53619 Rheinbreitbach Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von dem Verfasser und
dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine

Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

| Vorwort des Herausgebers zur zweiten Auflage

Ich freue mich, dass dieser „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute“ nun in einer zweiten aktualisierten Auflage erscheint – allein dieser Umstand weist auf die Bedeutung des Themas Fatigue und vor allem den Umgang mit diesem Syndrom hin. Eine über Wochen anhaltende starke Müdigkeit oder Erschöpfung kann viele Ursachen haben, wirkt sich aber immer massiv auf die Lebensführung der davon betroffenen Menschen aus – bis hin, dass irgendwann „gar nichts mehr geht“.

Dieser Ratgeber trägt das vorhandene Wissen zusammen, beinhaltet ein Programm mit sieben Lektionen zum eigenen Management der Erkrankung, enthält Checklisten und viele konkrete Beispiele, wie der Alltag erleichtert werden kann. Er vermittelt auch weiterführende Hilfen, wie beispielsweise Adressen von Selbsthilfegruppen.

Der Inhalt des Buches kann einen Beitrag leisten, die von Fatigue betroffenen Menschen zu Experten für die eigene Erkrankung zu machen – denn Management bedeutet hier ein bewusstes Haushalten mit der noch vorhandenen Energie und den eigenen Aktivitäten. Diese Erkrankung zu verstehen und sie in der Öffentlichkeit bekannter zu machen, erscheint umso wichtiger, da man sie den Betroffenen nicht ansieht – was zusätzlich Konfliktpotenzial auf der zwischenmenschlichen Ebene zur Folge hat.

Die wissenschaftliche Beschreibung des Fatigue-Syndroms begann erst um das Jahr 2000 – selbst für unsere schnelllebige Zeit ist dies für eine Erkrankung noch nicht lange her und die Versorgung der davon betroffenen Menschen ist immer noch eher schlecht. Als Heiko Lorenzen diesen Ratgeber erstmals vor zehn Jahren veröffentlichte, nannte er eine Reihe von Erkrankungen, die ein Fatigue-Syndrom zur Folge haben können – unter anderem auch Viruserkrankungen. Doch keine der genannten Viruserkrankungen war so allgegenwärtig und weit verbreitet wie das SARS Cov-19 Virus. Schon bei den SARS- und MERS-Epidemien von 2003 und 2015 wurde das Fatigue-Syndrom als Folge beobachtet. Aktuell kämpft die Welt gegen die COVID-19-Pandemie und wir erleben, dass ein Fatigue-Syndrom bei Post- und Long-COVID häufig ist. Informationen über das Fatigue-Syndrom sind dadurch noch bedeutsamer geworden, denn es werden nun leider noch viel mehr Menschen in ihrer Lebensführung dadurch betroffen sein und konkrete Hilfe benötigen.

Andreas Pfeiffer
Herausgeber für den DVE