



Depression

Psychosoziale Signale
und Möglichkeiten der Prävention
im Vereinssport



Z D F (Zahlen, Daten, Fakten)

- In Deutschland: 5% der Bevölkerung (etwa 4 Millionen Menschen)
- Viele erkranken erstmals im Alter von 16 bis 20 Jahren
- Erkrankungsgipfel: zwischen 30 und 40 J.
- Männer begehen 3x häufiger Suizid als Frauen
- Männer bekommen halb so häufig Diagnose.
- Nur jeder dritte wird diagnostiziert



MANN ... (Warnsignale 1)

- arbeitet mehr als sonst
- trinkt mehr
- ist sportlich aktiver
- neigt zu riskantem Verhalten
- ist oft aggressiv
- ist misstrauisch
- weist anderen Schuld zu





Warnsignale 2

- Grundlos ohne Mut und bedrückt
- Unkonzentriert und Überfordert
- Ohne Antrieb und ständig matt
- Uninteressiert an schönen Dingen
- Ohne Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Oft grübelnd und pessimistisch
- Nachts schlaflos, morgens erschöpft
- Desinteressiert an sozialen Kontakten
- Körperlich angeschlagen, ohne wirklich krank zu sein
- Appetitlos und verlieren von Gewicht
- An Sex nicht mehr interessiert
- **So verzweifelt, dass man nicht mehr leben will**



Risikofaktoren im Fußballsport

- Leistungsdruck, Erfolgsdruck
- Archaische Fassade des starken Mannes
- „Männer sind nicht krank“
- Psychische Erkrankung ist oft Tabuthema
- Werte wie: Stärke, Entschlussfreudigkeit und Selbstbewusstsein sind wichtig
- Druck durch die Mannschaft



Ebenen der Prävention

1. Vereinskultur → bestehende Tabus brechen
2. Kontakt zu Spielern → „wichtig ist nach dem Platz“
3. Balance zwischen Erfolgsdruck und Psychohygiene → „es gibt kein Scheitern, sondern nur Feedback“
→ Ziele und Vision stimmig
4. Mannschaftskultur → Offenes Klima fördern
5. Mentalcoaching → Frühe Begleitung von Hoffnungsträgern
6. Trainerschulung



Hilfreiche Kontakte

- www.gesetze-des-erfolges.de
- Bernhard.demmel@gmx.de
- Psychosoziale
Beratungsstellen