



*TACKLE YOUR MIND*  
EINE RESSOURCE ZUR UNTERSTÜTZUNG  
PSYCHISCHER GESUNDHEIT



**Autoren:**

Richard Charles  
Präsident, Medizinische Kommission FSR

Dr Michele Catarinella  
Member, Medizinische Kommission FSR

Olivia Frigo-Charles  
Bachelor in Sozialwissenschaften

## Einführung

Das Ziel dieses Dokuments ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit in der Schweizer Rugby-Gemeinschaft sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Spielern zu erhöhen.

Jeder fünfte Mensch in der Bevölkerung erlebt im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Innerhalb eines Jahres erkranken 7% der Bevölkerung zum ersten Mal an einer wiederholten Depression.

Psychische Erkrankungen sind ein wachsendes Problem im Sport und in der Gesellschaft, und es gibt ein Stigma aufgrund von mangelndem Wissen. Diese Kampagne zielt darauf ab, Bewusstsein und Prävention zu verbinden, die Leben retten könnten.

Das Auftreten und die Prävalenz von Schwierigkeiten mit der psychischen Gesundheit ist bei den 16- bis 34-Jährigen höher als in anderen Altersgruppen und ist auch die Gruppe, die am seltensten Unterstützung in Anspruch nimmt. Depressionen sind die am häufigsten berichtete Schwierigkeit (27,2 %), gefolgt von Essstörungen (22,8 %), sozialen Ängsten (14,7 %), generalisierten Ängsten (7,1) und Panikstörungen (4,5 %) (Wood 2017, S.120).

Das Schweizer Bundesamt für Statistik zeigt, dass Männer ein deutlich höheres Risiko haben, an einem Suizid zu sterben als Frauen, da 3 von 4 Suizidopfern aufgrund von psychischen Erkrankungen Männer sind (Bundesamt für Statistik 2017). Männer suchen seltener professionelle Hilfe, was daran liegen kann, dass sie ihre Gefühle nicht nach aussen zeigen, weil Gefühle Kontrollverlust bedeuten und mit Schwäche assoziiert werden (Böhnisch 2013, S.233). Gängige Begriffe wie "Benimm dich wie ein Mann" oder "Jungs weinen nicht" sind kontraproduktiv. Zudem werden depressive Symptome als typisch "weibliche Symptome" interpretiert und widersprechen dem männlichen Stereotyp, weshalb es einen stillen Imperativ gibt, dass Männer nicht darunter leiden sollten (Möller-Leimkühler 2003, S.3). Dies könnte auch ein weiterer Grund dafür sein, dass Männer sich seltener eingestehen, dass sie Hilfe brauchen, weil das Eingestehen ihrer Ängste und Probleme in der westlichen Kultur nicht zur männlichen Geschlechterrolle gehört. Traditionell sind Wut, Aggressivität und Feindseligkeit als männlicher Ausdruckscode gesellschaftlich akzeptiert (Möller-Leimkühler 2002, S.4). Der Tod durch Suizid ist ein letzter Akt der Kontrolle, weshalb Männer mit dieser Methode einen selbstbestimmten Ausweg aus diesem Kontrollverlust finden.

Studien haben gezeigt, dass das Spielen von Sport bei psychischer Erkrankung helfen kann (Battaglia et al. S. 596). Es ist wichtig, die positiven Effekte zu anerkennen, die sich aus den inneren Merkmalen von Teamaktivitäten ergeben, wie z. B. soziale und motivierende Möglichkeiten, wenn Sport zur Verbesserung der psychischen Gesundheit eingesetzt wird. Beispiele für diese Effekte sind die Möglichkeit sozialer Interaktion, die Zusammenarbeit mit anderen, das Einhalten von Regeln, der Erwerb weiterer alltagstauglicher Fähigkeiten, das Teilen von Freizeiterlebnissen, das Erleben persönlicher Erfolge, die Zugehörigkeit zu einem siegreichen Team und den Erhalt von Ermutigung und Unterstützung durch andere Teammitglieder, die an der gleichen Erkrankung leiden oder mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben.

## Übersicht

Der Begriff "psychische Störung" bezieht sich auf ein breites Spektrum an psychischen Erkrankungen - Störungen, die die Stimmung, das Denken und das Verhalten beeinflussen.

Viele Menschen haben von Zeit zu Zeit psychische Gesundheitsprobleme. Ein psychisches Gesundheitsproblem wird zu einer psychischen Erkrankung, wenn anhaltende Anzeichen und Symptome häufigen Stress verursachen und die Funktionsfähigkeit beeinträchtigt.

Beispiele für psychische Erkrankungen sind Depressionen, Angststörungen, Schizophrenie, Essstörungen, Suchtverhalten, Burnout-Syndrom, bipolare Störung (manisch-depressiv) und Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Eine psychische Erkrankung kann unglücklich machen und Probleme im täglichen Leben verursachen. In den meisten Fällen können die Symptome mit einer Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden.

Beispiele für Anzeichen und Symptome sind:

- Sich traurig oder niedergeschlagen fühlen
- Verwirrtes Denken oder verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Übermäßige Ängste oder Sorgen
- Extreme Stimmungswechsel von Hochs und Tiefs
- Rückzug von Freunden und Aktivitäten
- Erhebliche Müdigkeit, geringe Energie oder Schlafprobleme
- Losgelöstheit von der Realität, Paranoia oder Halluzinationen
- Unfähig, mit täglichen Problemen oder Stress umzugehen
- Schwierigkeiten, Situationen und Menschen zu verstehen und sich auf sie einzulassen
- Probleme mit Alkohol oder Drogen
- Starke Veränderungen der Essgewohnheiten
- Veränderungen des Sexualtriebs
- Übermäßige Wut, Feindseligkeit oder Gewalt
- Selbstmordgedanken

Selbstmordgedanken und -verhalten sind bei einigen psychischen Erkrankungen häufig. Wenn Sie denken, dass Sie sich selbst verletzen oder einen Selbstmordversuch machen könnten, holen Sie sofort Hilfe:

- Rufen Sie Ihre Lokale Notrufnummer an
- Rufen Sie einen Spezialisten für psychische Gesundheit an
- Rufen Sie eine Suizid-Hotline-Nummer an
- Suchen Sie Hilfe bei Ihrem Hausarzt
- Wenden Sie sich an einen engen oder geliebten Freund

**Selbstmordgedanken werden nicht von allein besser - Bitte holen Sie sich Hilfe!**

## Die Auswirkungen von COVID-19 auf die psychische Gesundheit

COVID-19 kann beängstigend sein und unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. Es ist zwar wichtig, informiert zu bleiben, aber es gibt viele Dinge, die wir tun können, um unser Wohlbefinden in solchen Zeiten zu unterstützen und zu steuern:

- Die meisten von uns werden viel Zeit zu Hause verbringen und viele unserer regelmässigen Aktivitäten stehen nicht mehr zur Verfügung
- Es wird helfen, zu versuchen, es als eine andere Phase in Ihrem Leben zu sehen und nicht unbedingt als eine schlechte
- Es wird einen anderen Lebensrhythmus bedeuten, eine Chance, mit anderen auf andere Weise in Kontakt zu sein als sonst
- Bleiben Sie regelmässig mit anderen Menschen über soziale Medien, per E-Mail oder am Telefon in Kontakt, da dies Möglichkeiten sind, den Menschen, die Ihnen wichtig sind, weiterhin nahe zu sein
- Erstellen Sie einen neuen Tagesplan, in dem Sie sich vorrangig um sich selbst kümmern
- Versuchen Sie, mehr zu lesen oder Filme anzuschauen, eine Bewegungsroutine zu haben, neue Entspannungsmethoden auszuprobieren oder neues Wissen im Internet zu finden
- Gerüchte und Spekulationen können Ängste schüren
- Qualitativ hochwertige Informationen über das Virus können Ihnen helfen, sich besser unter Kontrolle zu haben
- Es gibt eine umfangreiche Nachrichtenberichterstattung über die Pandemie. Wenn Sie also feststellen, dass die Informationen bei Ihnen Stress auslösen, ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Informiertheit und zu vielen Informationen zu finden.
- Am besten ist es, wenn Sie nicht alle Nachrichten meiden und sich weiterhin informieren und weiterbilden, aber Ihren Nachrichtenkonsum einschränken, wenn es Sie belastet.

## PRÄVENTION

Es ist wichtig, sich um sich selbst zu kümmern und das Beste aus dem Leben zu machen. Im Folgenden finden Sie praktische Schritte, um sich um Ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Einfache Änderungen an Ihrer Lebensweise müssen kein Vermögen kosten oder viel Zeit in Anspruch nehmen:

### I. Sprechen Sie über Ihre Gefühle

Das Sprechen über Ihre Gefühle kann Ihnen helfen, bei guter psychischer Gesundheit zu bleiben. Es ist ein Teil davon, die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden zu übernehmen und das zu tun, was Sie tun können, um gesund zu bleiben.

Reden kann ein Weg sein, mit einem Problem fertig zu werden, das Sie schon eine Weile in Ihrem Kopf herumtragen. Allein, dass Ihnen zugehört wird, kann Ihnen helfen, sich unterstützt und weniger allein zu fühlen. Wenn Sie sich öffnen, ermutigt das vielleicht auch andere, das Gleiche zu tun.

Es ist nicht immer einfach zu beschreiben, wie Sie sich fühlen. Wenn Ihnen ein Wort nicht einfällt, verwenden Sie viele. Wie fühlt es sich in Ihrem Kopf an? Worauf haben Sie dabei Lust?

Sie müssen sich nicht mit Ihren Lieben für ein grosses Gespräch über Ihr Wohlbefinden hinsetzen. Viele Menschen fühlen sich wohler, wenn sich diese Gespräche ganz natürlich entwickeln, z. B. wenn sie etwas gemeinsam unternehmen.

Wenn es sich anfangs unangenehm anfühlt, geben Sie sich Zeit. Machen Sie das Sprechen über Ihre Gefühle zu etwas, das Sie regelmässig tun.

**Das Wichtigste: Es ist gut, sich zu unterhalten.**

## 2. Aktiv bleiben

Experten haben herausgefunden, dass Bewegung Chemikalien in Ihrem Gehirn freisetzt, durch die Sie sich gut fühlen. Regelmässiges Training kann Ihr Selbstwertgefühl steigern, Ihnen helfen, sich zu konzentrieren, sowie besser zu schlafen und sich besser zu fühlen.

Bewegung hält auch das Gehirn und Ihre anderen lebenswichtigen Organe gesund. Bewegung bedeutet nicht nur, Rugby zu spielen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Auch Spaziergänge im Park, Gartenarbeit oder Hausarbeit können Sie aktiv halten. Um Ihre psychische Gesundheit zu fördern, sollten Sie versuchen, mindestens fünfmal pro Woche etwa dreissig Minuten Sport zu treiben.

## 3. Gut essen

Ihr Gehirn braucht eine Mischung von Nährstoffen, um gesund zu bleiben und gut zu funktionieren. Eine Ernährung, die gut für Ihre Gesundheit ist, ist auch gut für Ihre psychische Gesundheit.

Eine gesunde Ernährung umfasst:

- Verschiedene Arten von Obst und Gemüse
- Vollkorngetreide und -brot
- Nüsse und Samen
- Milchprodukte
- Fetter Fisch
- Viel Wasser trinken

## 4. Vernünftig trinken

Wir trinken oft Alkohol, um unsere Stimmung zu verändern. Manche Menschen trinken, um mit Angst oder Einsamkeit umzugehen, aber die Wirkung ist nur vorübergehend.

Wenn der Alkohol nachlässt, fühlen Sie sich schlechter, weil er Ihr Gehirn und den Rest Ihres Körpers beeinflusst hat. Das Trinken von Alkohol ist keine Lösung, um schwierige Gefühle zu bewältigen.

Gelegentliches leichtes Trinken von Alkohol kann in Massen in Ordnung sein. Bleiben Sie innerhalb der empfohlenen wöchentlichen Alkoholgrenzen (14 Einheiten pro Woche für Männer und Frauen).

Viele Menschen rauchen auch oder nehmen Drogen oder andere Substanzen, um zu verändern, wie sie sich fühlen. Die Wirkung ist jedoch nur von kurzer Dauer. Wie Alkohol, Nikotin und Drogen behandeln sie nicht die Ursachen schwieriger Gefühle. Sie lösen keine Probleme, sondern schaffen sie.

## 5. In Kontakt bleiben

Es gibt nichts Besseres, als sich mit jemandem Face-to-Face zu treffen. Sie können ihn auch anrufen, ihm eine Nachricht schreiben oder online mit ihm chatten. Halten Sie die Kommunikationslinien offen, denn das ist gut für Sie.

Es lohnt sich, an Beziehungen zu arbeiten, in denen Sie sich geliebt und geschätzt fühlen. Allein das Chillen mit Freunden kann Sie entspannen, indem Sie lachen und sich gut fühlen.

## 6. Um Hilfe bitten

Keiner von uns ist übermenschlich. Wir alle werden manchmal müde oder überwältigt, wenn wir uns nicht gut fühlen oder wenn die Dinge nicht nach Plan laufen.

Wenn Ihnen die Dinge zu viel werden und Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht damit zurechtkommen, ist es wichtig, dass Sie um Hilfe bitten. Ihre Familie und Freunde können Ihnen vielleicht praktische Hilfe anbieten oder ein offenes Ohr haben. Ihr Hausarzt kann Sie vielleicht an einen Berater verweisen. Sie sollten in Betracht ziehen, sich Hilfe zu holen, wenn Ihre Gefühle...

- ... verhindern, dass Sie im Leben weiterkommen
- ... einen grossen Einfluss auf die Menschen haben, mit denen Sie leben oder arbeiten
- ... Ihre Stimmung über mehrere Wochen beeinflussen

Es gibt auch **Notrufnummern**, an die Sie sich wenden können, wenn Sie sich in einer kritischen Situation bezüglich Ihres psychischen Gesundheitszustandes befinden.

- [Suizid-Hotline/Dargebotene Hand](#): 143
- [Pro Mente Sana Beratung](#): 0848 800 858
- Jeder Kanton in der Schweiz hat auch seine eigenen kostenlosen Beratungsstellen für psychische Gesundheit

## 7. Pause machen

Ein Tapetenwechsel oder ein Ortswechsel ist gut für Ihre psychische Gesundheit. Das kann eine halbe Stunde Mittagspause bei der Arbeit sein oder ein Wochenende, an dem Sie etwas oder einen neuen Ort erkunden.

Ein paar Minuten können schon ausreichen, um Stress abzubauen, also gönnen Sie sich etwas Zeit für sich. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie sehr müde sind, geben Sie sich Zeit zum Schlafen. Ohne guten Schlaf leidet unsere geistige Gesundheit, und unsere Konzentration lässt nach.

## 8. Tun Sie etwas, worin Sie gut sind

Spass haben kann helfen, Stress zu besiegen. Eine Aktivität auszuüben, die Ihnen Spass macht, bedeutet wahrscheinlich, dass Sie gut darin sind und etwas erreichen, was Ihr Selbstvertrauen stärkt.

Ein Nachmittag oder Abend auf dem Rugbyfeld bringt Sie in Bewegung und gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Freunde zu treffen und neue Bekanntschaften zu machen.

## 9. Akzeptieren Sie, wer Sie sind

Wir sind alle verschieden. Es ist viel gesünder, zu akzeptieren, dass Sie einzigartig sind, als sich zu wünschen, Sie wären mehr wie jemand anderes. Sich selbst gut fühlen stärkt Ihr Selbstvertrauen,

neue Fähigkeiten zu erlernen, neue Orte zu besuchen und neue Freunde zu finden. Ein gutes Selbstwertgefühl hilft Ihnen, wenn das Leben eine schwierige Wendung nimmt.

## IO. Sorgen Sie für andere

Sich um andere zu kümmern, ist oft ein wichtiger Teil der Pflege von Beziehungen zu Menschen, die einem nahe stehen. Es kann Sie sogar näher zusammenbringen. Helfen kann uns das Gefühl geben, gebraucht und geschätzt zu werden, und das stärkt unser Selbstwertgefühl.

## ZUSAMMENFASSUNG

Es gibt keinen sicheren Weg, um psychische Erkrankungen zu verhindern. Wenn Sie jedoch an einer psychischen Erkrankung leiden, können Massnahmen zur Stresskontrolle, zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit und zur Stärkung eines geringen Selbstwertgefühls dazu beitragen, Ihre Symptome unter Kontrolle zu halten.

- Achten Sie auf die Warnzeichen
- Lassen Sie sich regelmässig medizinisch versorgen
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie brauchen
- Achten Sie gut auf sich selbst

## Empfohlene Quellen

New Zealand RFU – Headfirst – <http://www.headfirst.co.nz/>

Mental Health Foundation (Englisch/Deutsch) – <http://www.mentalhealth.org.uk>

Mind (UK) (Englisch/Deutsch) – <http://www.mind.org.uk>

World Rugby Mindset – **eine Ressource für das Bewusstsein psychischer Gesundheit:**  
[LINK](#)

## Quellenangaben

Baer, N.; Schuler, D.; Flüglister-Doussw, S. & Moreau-Gruet, F. (2013). Depressionen in der Schweiz. Daten zur Epidemiologie, Behandlung und sozial-beruflichen Integration (Obsan Bericht 56)

Friedrich, B., & Mason, O. J. (2017). "What is the score?" A review of football-based public mental health interventions. In: *Journal of public mental health*, 16(4), p 144-158.

Möller-Leimkühler, A. (2002). The gender gap in suicide and premature death: why are men so vulnerable? In: *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 253, p. 1-8.

Wood, S., Harrison, L.K. & Kucharska, J. (2017). Male professional footballers' experiences of mental health difficulties and help-seeking. *The physician and sports medicine*, 45(2), p 120-128.

Bundesamt für Statistik (2017): Suizid nach Alter und Geschlecht (ohne assistierten Suizid)  
[http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/grafiken.assetdetail.11348154.html\(12.6.2020\)](http://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/grafiken.assetdetail.11348154.html(12.6.2020))

Mental Health Foundation (UK/Germany)