

Mentale Gesundheit geht uns alle an – auch im Fußball

Fan sein bedeutet Leidenschaft, Gemeinschaft und große Emotionen. Doch neben all den positiven Seiten können auch Belastungen entstehen: Lange Auswärtsfahrten, Schlafmangel, Stress oder erhöhter Konsum von Alkohol und anderen Substanzen.

Psychische Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen – etwa jede vierte Person erlebt im Laufe ihres Lebens eine Phase, in der sie professionelle Unterstützung benötigt.

Depressionen, Ängste oder Abhängigkeitserkrankungen sind keine Randthemen, sondern Teil unserer Gesellschaft.

Auch im Stadion oder auf der Auswärtsfahrt sitzen Menschen nebeneinander, die vielleicht gerade mit solchen Herausforderungen kämpfen.

Dieser Flyer soll dazu beitragen, für die psychische Gesundheit im Stadion, im Umfeld der Kurve und darüber hinaus zu sensibilisieren und Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Unabhängig davon, ob du auf der Nordtribüne stehst, im Familienblock sitzt oder unseren HSV vor dem Fernseher verfolgst.

Psychische Krankheiten und wie du sie erkennen kannst:

Zu den psychischen Erkrankungen gehören unter anderem Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Angststörungen und Zwänge. So unterschiedlich diese Erkrankungen auch sein können, sind sie alle in ihrer Schwere gleichwertig zu betrachten. Psychische Probleme sind also nichts Seltenes – sie gehören zur Lebensrealität vieler Menschen, auch in der Fankurve.

Die Symptome, die auf eine psychische Erkrankung hindeuten können, sind genauso vielfältig und individuell wie die Krankheiten an sich.

Mögliche Anzeichen, bei denen du aufmerksam sein solltest:

- Antriebslosigkeit & Erschöpfung
- Anhaltende Konzentrationsschwierigkeiten
- Ängste, Reizbarkeit & innere Unruhe
- Vermehrter Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Konsum von Rauschmitteln zur Stressregulierung - z.B. Alkohol, Tabak oder andere Drogen zum „entspannen“

Woher psychische Probleme kommen können:

Auch die Ursachen von psychischen Erkrankungen sind vielfältig:

- Psychische Faktoren: Anhaltender Stress, traumatische Erfahrungen, dauerhaft ungelöste Konflikte
- Umwelt- und soziale Faktoren: Für dich belastende Lebensumstände, gesellschaftlicher oder beruflicher Druck

Im Kontext einer aktiven Fankultur können zusätzlich weitere Faktoren eine Rolle spielen:

- Erhöhter Drogen- oder Alkoholkonsum (z. B. rund um Spiele oder Feiern)
- Lange Auswärtsfahrten mit wenig Schlaf und körperlicher Erschöpfung
- Schlafentzug durch späte An- und Abreisen oder Feiern nach Spielen
- Viel Stress und mögliche Überforderung, z. B. durch Organisation von Auswärtsfahrten oder Verantwortung innerhalb der Gruppe

Wie kannst du auf dich achten?

- Plane Erholung nach Spielen oder Auswärtsfahrten ein
- Achte auf 7–9 h Schlaf, besonders nach langen Nächten
- Reduziere Alkoholkonsum; überlege „Alkoholfrei-Spieltage“ einzulegen
- Bewegung, frische Luft und Gespräche mit Freund*innen helfen, den Kopf frei zu kriegen
- Suche frühzeitig professionelle Unterstützung, wenn die Belastungsgefühle anhalten

So kannst du Betroffenen helfen:

Wenn du merkst, dass jemand in deinem Umfeld Unterstützung braucht, schau nicht weg.

- Offen ansprechen: Ruhig fragen, wie es der Person geht – ohne zu drängen
- Zuhören statt bewerten: Verständnis zeigen, nicht Kleinreden („Reiß dich zusammen!“ vermeiden)
- Gemeinsam Lösungen suchen: Info über Beratungsstellen weitergeben und Betroffene evtl. begleiten
- Bei Substanzproblemen: Klarmachen, dass Hilfe möglich ist – niemand muss das allein schaffen
- Bei akuter Gefahr (Suizidgedanken): Notruf 112 oder 110 wählen

Denk daran: Familie, Freund*innen oder die Gruppe sind wichtig, ersetzen aber keine professionelle Therapie.

Wende dich bei Bedarf an fachliche Stellen, z. B. deine Hausarztpraxis, die Anlaufstelle der Kassenärztlichen Vereinigung (116 117) oder Kliniken wie das UKE – hier kann dir schnell und unverbindlich geholfen werden.