

## Ein Stück Normalität

Réseau Psy setzt bei Behandlung von psychischen Krankheiten auf Kollektivsportarten

Luxemburger Wort

14 Aug 2019

Von Sophie Hermes



Esch/alzette. In der Sporthalle in Esch herrscht reges Treiben. Zwei Fußballteams kämpfen auf dem Spielfeld um den Ball. Angefeuert werden sie von den Mitgliedern der weiteren Mannschaften. Fällt ein Tor, wird gejubelt, geht der Ball vorbei, wird Bedauern geäußert. Auch wenn es sich bei den Teilnehmern nicht um Profis handelt, so sieht man ihnen die Freude an der Bewegung dennoch an. Dabei ist Sport für die meisten unter ihnen nicht unbedingt eine Selbstverständlichkeit. Denn eines

haben alle Teilnehmer gemeinsam: Sie leiden unter einer psychischen Krankheit oder aber betreuen Menschen, die davon betroffen sind.

Das Turnier, bei dem am Montag Fußball-, Basketball- und Volleyballspiele ausgetragen wurden, wurde von den Betreuern der regelmäßigen Sportgruppen des Réseau Psy – Psychesch Hëllef Dobaussen ins Leben gerufen. An den Aktivitäten in Esch/alzette nahmen zudem Betreute und Betreuer der ambulanten Dienste von Liewen Dobaussen, der Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale, der mobilen Antenne des Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) sowie der französischen Vereinigung Espoir 54 teil, sodass sich insgesamt sieben Mannschaften gegenüberstanden.

In erster Linie ging es dabei nicht um den Sieg, sondern darum, die persönliche Entwicklung der Personen zu fördern, die Gruppenzugehörigkeit zu stärken und die psychische Krankheit für einen Moment in den Hintergrund zu stellen. „Die Geselligkeit gefällt mir. Und ich will meiner Mannschaft helfen“, erklärt einer der Teilnehmer. Ein anderer fügt hinzu: „Der Sport bereitet mir Freude.“ Er habe als Kind im Verein Basketball gespielt. Das sei weiterhin seine Lieblingssportart, Fußball spiele er aber auch gerne.

### Zusammen statt einsam

Wie wichtig die sportliche Betätigung für die Betroffenen ist, wissen die Turnierorganisatoren Sébastien Trapp und Lucas Oberhauser, beide Krankenpfleger beim Réseau Psy, die auch die wöchentlichen Sportstunden des Dienstes leiten. „Während des Sports denken die Teilnehmer nicht an ihre Krankheit“, erklären sie. Zudem hätten viele psychisch kranke Menschen eine Tendenz dazu, sich einzuschließen und zu isolieren. Die regelmäßige Aktivität soll dem entgegenwirken. Zudem soll der Sport dazu beitragen, ein positiveres Bild des eigenen Körpers und eine bessere Selbstwahrnehmung zu erhalten. Der Sport biete wohl viel Freiheit, zugleich aber durch die Regeln auch einen klaren Rahmen.

„Die Bewegung hilft mir, meine Probleme zu überwinden. Ich fokussiere mich dabei auf das, was ich tun kann und nicht auf das, was ich nicht kann“, schildert ein Teilnehmer seine Erfahrungen. Zudem würde der Sport eine Auszeit vom Alltag ermöglichen.

Ihm sei eine positive Einstellung sehr wichtig, sowohl seinen Teamkollegen als auch den Gegnern gegenüber. „Als ich wieder mit Sport angefangen habe, haben viele Menschen mir gegenüber viel Geduld gezeigt. Ich will das nun zurückgeben.“ Die wichtigste Erfahrung sei aber, „dass man nicht alleine ist“.

Damit bei den Teilnehmern keine Frustration aufkommt, achten die Begleiter darauf, dass jeder in die Gruppe mit einbezogen wird, ganz gleich, welches Niveau er hat. Und dass es in der Gruppe nicht zu Spannungen kommt. „Wir erklären zu Beginn der Stunde, dass es um das Kollektiv geht“, so Sébastien Trapp und Lucas Oberhauser, die auch betonen, dass ihre Präsenz den Teilnehmern Sicherheit gibt.

Es komme durchaus vor, dass sehr talentierte Sportler an den Aktivitäten teilnehmen und regelrecht aufblühen, so die Betreuer. Sport im Verein, wie sie ihn vor ihrer Erkrankung vielleicht getrieben hatten, sei für sie dennoch keine Lösung. Denn die Angst vor dem Kontakt mit Menschen, die an keiner psychischen Erkrankung leiden, sei für die meisten einfach zu groß. In der eigens einberufenen Sportgruppe sei dies anders.

### **Auf gleichem Niveau**

Die Bewegung dient jedoch auch dazu, zwischen den Betreuten und den Betreuern zu vermitteln. „Wenn wir die Menschen zu Hause besuchen, haben wir den Statut des Pflegers. Bei der Sportstunde ist dies anders. Wir befinden uns dann auf dem gleichen Niveau mit den Teilnehmern. Und das erlaubt es uns auch, die Menschen anders kennenzulernen“, sagt Sébastien Trapp.

Rund ein Dutzend Personen nehmen an den wöchentlichen Stunden, für die die Stadt Esch dem Réseau Psy eine Halle kostenlos zur Verfügung stellt, teil. Bei dem Turnier waren es deren mehr. Ein Erfolg. Denn viele Betroffene hat die Konfrontation mit so vielen Menschen und ein unbekannter Tagesablauf Überwindung gekostet. „Wir haben im Vorfeld viel Arbeit leisten müssen“, sagen die Organisatoren. „Wir mussten den Menschen gut zureden, wir haben ihnen erklärt, dass es nicht um den Sieg, sondern um den Spaß an der Bewegung geht. Für viele Menschen ist es schwer, sich zu überwinden. Wenn sie es dann aber tun, ist die Auswirkung umso positiver. Denn die Teilnahme an dem Event bedeutet auch ein Sieg über sich selbst.“

Dass dies durchaus möglich ist, haben die Initiatoren bereits mehrmals erfahren. Im vergangenen Jahr fand bereits ein Sporttag statt, allerdings in einem wesentlich kleineren Rahmen. Auch an einem internationalen Turnier hat die Sportgruppe des Réseau Psy bereits teilgenommen. Für die Zukunft wird nun angedacht, an einem einwöchigen Sportlager in Bordeaux teilzunehmen.