

Gemeinsam unterwegs für einen offenen Umgang mit Depression

3.200 Kilometer durch ganz Deutschland – mit Tandems, Zweier-Kajaks und zu Fuß

Die MUT-TOUR ist das erste Aktionsprogramm auf Rädern, das seit 2012 durch Deutschland rollt und einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet.

Bis 2016 haben 126 depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen über 22.000 Kilometer zurückgelegt. Bei der MUT-TOUR in diesem Jahr kommen 3.200 Kilometer hinzu. Ab dem 10. Juli sind die Teams wieder auf Tandems, in Zweier-Kajaks und zu Fuß beim Wandern unterwegs. Die 45 neuen und alte Teilnehmer der diesjährigen MUT-TOUR erleben, wie leistungsdruckfreier Sport, Struktur, Natur und Gemeinschaft die Stimmung heben können.

Durch tägliche Interviews mit den Medien vor Ort ist es dem Projekt seit 2012 gelungen, ermutigende Depressionserfahrung und einen unverkrampften Umgang mit dem „D-Wort“ in Form von über 1.500 Berichten weiterzugeben. Der Name ist Programm: Mutige Teilnehmer möchten anderen Menschen Mut machen. Die Perspektive ist es, einmal in einer Gesellschaft zu leben, in der sowohl betroffene als auch nicht-betroffene Personen angst- und schamfrei mit psychischen Erkrankungen umgehen können.

Partner machen die MUT-TOUR 2017 erst möglich. Trägerverein ist als einziger bundesweit tätiger Betroffenenverband die Deutsche DepressionsLiga. Die BARMER und die Deutsche Rentenversicherung Bund sind Kostenträger. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das Bündnis gegen Depression, der Deutsche Behindertensportverband und der Fahrrad-Club ADFC e.V. sind Bundespartner der MUT-TOUR.

Neuigkeiten und Bilder von unterwegs auf www.mut-tour.de und www.facebook.com/MutTour.

Teilnehmer, die auch für Interviews zur Verfügung stehen:

Peter, 50, Groß-Gerau, eigene Depressionserfahrung

Peter ist schon mit dem Fahrrad von Deutschland nach Israel gefahren und hat aus einer Fahrradzeitschrift von der MUT-TOUR erfahren. Seit 2014 ist der Beamte im Vorruhestand dabei und es überrascht ihn immer wieder *„wie viel es auch hier in der Nähe noch zu entdecken gibt!“* Er schätzt vor allem das Naturerlebnis in der Gemeinschaft und ist beeindruckt *„wie hilfreich und aufgeschlossen die Menschen unterwegs sind“*. Bei der MUT-TOUR 2017 freut er sich auf alte Bekannte und neue Abenteuer.



Stefanie, 38, Darmstadt, eigene Depressionserfahrung

Stefanie ist eine ehemalige Teilnehmerin der MUT-TOUR und nach wie vor sehr aktiv für das Projekt. Sie organisiert Schul-Workshops zum Thema Depressionen und teilt ihre Erfahrungen mit den neuen Teilnehmern: *"Ich empfand die Tour im Outdoor-Abenteuer-Modus als Erholung pur. Es war so schön, sich mit meiner Erkrankung und dem damit einhergehenden Rattenschwanz an veränderten Lebensumständen nicht verstecken zu müssen. Außerdem half es mir, mich in meinem Umfeld zu outen. Und ich konnte etwas Sinnvolles leisten."*



Jürgen, 56, Rhodt unter Rietburg, eigene Depressionserfahrung

2012 wurde er auf die MUT-TOUR aufmerksam und dachte, „alleine durch die Gegend radeln war gestern“. *„Jahrzehntelang war Bewegung meine Medizin gegen Stress, tiefe Trauer und Angst. Aber erst das Kombipaket hat meinen psychischen Zustand erheblich verbessert: mich gemeinsam mit anderen Menschen, Gleichgesinnten bewegen und austauschen zu können, ohne meine Leistungsdefizite kaschieren zu müssen. Auch aus neurowissenschaftlicher Sicht bewirkt Bewegung eine sichtbar verbesserte Verarbeitung von emotionalem Stress.“*



MUT-TOUR 2017 Stenogramm

- Start: Mo., 10. Juli, Bremen / Ziel: Sa. 26. August, Leipzig
- 3.200 Kilometer Gesamtstrecke
- 11 Etappen à 5-10 Tage
- 69 Etappen-Plätze, 45 Teilnehmer (einige fahren mehrere Etappen)
- 15 neue und 30 alte Teilnehmer
- 29 Frauen (64%) und 16 Männer
- 4 Teams mit folgenden durchschnittlichen Tagesleistungen:
 - 60 KM bei den Tandem-Teams (8 Etappen)
 - 26 beim Zweier-Kajak-Team (1 Etappe)
 - 16 bei den Wanderern (1 Etappe)
- *Projekträgerin: Deutsche DepressionsLiga e.V*
- *Initiator: Sebastian Burger, Künstler und Projektmacher*
- *Kostenträger: BARMER und Deutsche Rentenversicherung Bund*
- *Partner: ADFC e.V., Bündnis gegen Depression*
- *Persönliche Schirmherren: Willi Lemke und Annelie Keil*
- *Institutioneller Schirmherr: Stiftung Deutsche Depressionshilfe*

Karte und Legende der MUT-TOUR 2017

- MUT-TOUR 2017**
- Team 1 - 
 - Team 2 - 
 - Team 3 - 
 - Team 4 - 

