

## **Mitfahren**

Es gibt zwei Möglichkeiten bei der MUT-TOUR 2018 mitzufahren: Für 1 bis 3 Stunden mit eigenem Fahrrad bei einer unserer bundesweiten, öffentlichen Mitfahr-Aktionen, die zusammen mit den örtlichen ADFCs veranstaltet werden. Oder als fester Etappenteilnehmer für 5 bis 7 Tage auf einem unserer 3 Tandems mit täglicher Öffentlichkeitsarbeit, (Wild-)Zelten und Outdoor-Erlebnissen. Wie du mitfahren kannst und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, erklären wir auf dieser Seite.

## **Etappen-Teilnahme 2018**

Du hast Lust, an einem MIT-MACH-Wochenende oder sogar einer 5 bis 7-tägigen Etappe teilzunehmen? Dann bist Du hier richtig!

Zwischen Juni und Ende August 2018 fahren wir wieder zu sechst im Zelt-Modus 5 bis 7 Tage am Stück und treffen täglich Journalisten. Wir berichten von unseren Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung und erzeugen endlich mal positive Meldungen: Dass Depression eine behandelbare Erkrankung ist und dass ein normaler Umgang damit für alle am besten ist.

Man muss nicht aussehen wie ein Sportler, wohl aber psychisch und physisch fit genug für solch eine intensive Tandem- und Gruppenerfahrung sein. Behandler oder Therapeuten sind keine an Bord. Du erbringst zuvor einige Papiere, u.A. ein Belastungs-EKG. Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten gibt es wenig.

Manche Menschen unterschätzen sich, andere überschätzen sich. **Deswegen verteilen wir die Plätze erst, nachdem sich Interessenten und Teamer bei einem der MIT-MACH-Wochenenden kennengelernt haben.**

Die MIT-MACH-Wochenenden sind genauso schön wie unsere Herbst- und Wintertreffen, denn bei uns treffen sich Menschen, für die es normal ist, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Vielen Teilnehmern tut das regelmäßig gut. Die MUT-TOUR ist kein Therapie-Ersatz, sondern ein tolles Netzwerk, in dem sich jedes Jahr Dutzende Menschen ehrenamtlich „aufschwingen“, sich im Etappen-Team und auch (gerne anonym) durch Pressearbeit engagieren und eine möglichst gute Zeit haben.

Genauer erfährst Du unten. Wenn Du Dich über das Formular meldest, erklären wir Dir alles Weitere zur Teilnahme telefonisch.

Für die Übernachtungen entstehen eigentlich nie Kosten, pro Fahrttag sind mit 10 € zu rechnen. Zu Unterstützungsmöglichkeiten: s.u.

## **Termine der Etappen 2018**

Etappe 1 Hildesheim-Dresden: 16.6. bis 23.6.18

Etappe 2 Dresden-Regensburg: 25.6. bis 30.6.18

Etappe 3 Regensburg-Kempten: 11.7. bis 16.7.18

Etappe 4 Kempten-Freiburg: 20.7. bis 26.7.18 (Etappe mit Indoor-Übernachtungen)

Etappe 5 Freiburg-Trier: 30.7. bis 05.8.18 (Etappe mit Indoor-Übernachtungen)

Etappe 6 Trier-Münster: 26.8. bis 02.9.18

*Hinweis: Die Anreise erfolgt jeweils einen Tag vor Etappenbeginn, die Abreise am letzten Etappentag.*

## **MIT-MACH-Wochenenden und Etappenzuteilung**

Wir wollen alle Interessierten zuvor bei einem der beiden MIT-MACH-Wochenenden (MM-WE) kennenlernen.

### **Idee der MIT-MACH-Wochenenden (MM-WE)**

Bei den MIT-MACH-Wochenenden wollen wir uns gegenseitig kennenlernen und – insbesondere für die Etappen-Interessierten unter euch – erste Eindrücke unseres „Tour-Alltages“ vermitteln. Die Möglichkeit zur Etappen-Teilnahme besteht erst nach der Teilnahme an einem der zwei- bis dreimal jährlich stattfindenden MIT-MACH-Wochenenden. Aber auch wer sich eine Etappen-Teilnahme (noch) nicht zutraut und/oder anderweitig mitmachen möchte, ist herzlich zu den Wochenenden eingeladen.

### **Die Teilnehmer der MM-WE**

Unsere MM-WE richten sich in erster Linie an neue Projekt- und/oder Etappen-Interessierte. Unsere Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass die Anwesenheit einiger unserer „ehemaligen“ (aber weiterhin aktiven) Teilnehmer an dem Wochenende wertvoll ist. Annika und/oder Sebastian aus dem Organisationsteam sind ebenfalls anwesend und leiten zusammen mit 2 bis 3 weiteren ehemaligen Teilnehmern die Wochenenden.

Wir sind bei den MM-WE mehr Leute als wir freie Etappen-Plätze im jeweiligen Jahr haben, weil wir aus Erfahrung wissen, dass einige Teilnahme-Interessierten aus verschiedenen Gründen zurücktreten. Generell war es aber bei jeder Tour so, dass wir noch mehr neue Teilnehmer hätten mitnehmen können und wollen.

### **Vergabe der Etappen-Plätze an die Teilnahme-Interessierten**

Uns als Projektleitung bieten die Treffen die Möglichkeit, Euch kennen zu lernen und einzuschätzen, ob ihr die Anforderungen des Etappen-Alltags problemlos meistern würdet. Wer 2018 noch nicht mit auf Tour kann, hat die Möglichkeit, an unseren anderen Aktionen teilzunehmen (z.B. an unseren bundesweiten Treffen) oder ggf. im nächsten Jahr an einer Etappe teilzunehmen. Ihr müsst Euch vorstellen, dass man bei einer Etappe 24h am Tag mit 5 unbekannt Menschen unterwegs ist. Daher geht es überhaupt nicht darum, ein elitäres Super-Team zusammenzustellen, sondern beiderseitige Überforderungen zwischen Teilnehmern bzw. zwischen Teilnehmern und Tourleitern zu vermeiden.

Diejenigen, für die eine Etappen-Teilnahme nach dem MM-WE in Frage kommt, bekommen nach klar definierten Kriterien Etappenplätze angeboten: Datum, wann man sich über u.g. Kontaktformular bei uns gemeldet hatte und ggf. die körperliche

Fitness, denn einige Etappen sind nicht für alle Interessierten machbar – weniger gute Kondition vs. außergewöhnlich bergige Etappen. Wir wollen alle mitnehmen.

### **Andere Mitmach-Möglichkeiten nach den Wochenenden**

Nach eurer Teilnahme am MM-WE habt ihr die Möglichkeit, an unseren anderen Angeboten und Aktionen teilzunehmen, wie z.B.:

- Jährlich stattfindende, bundesweite Treffen
- Mitfahr-Aktionen in Eurer Stadt
- Teilnahme an unseren Ausstellungseröffnungen

### **Du musst kein Hochleistungssportler sein**

Du musst kein expliziter Sportler sein – wichtiger ist, dass Du eine geeignete Einstellung mitbringst und es „passt“:

- Täglich 50-60 km in einem 6er-Team auf drei Tandems radeln Einige Tage und Nächte lang in der Gruppe zelten und auch mal bei spontanen Gastgebern übernachten
- Wir bemühen uns nach Kräften, täglich mehrere Interviews mit Journalisten und zusätzlich einige „Selfies“ vom Stativ vor Rathäusern etc.
- Eine anonyme Teilnahme an der Pressearbeit ist möglich bzw. sogar gar nicht schlecht: Wir haben einen Smiley dabei, den man sich vors Gesicht halten kann – damit wollen wir auch die große Mehrheit derer repräsentieren, die sich NICHT outen können oder wollen.

### **Umgang mit dem Thema Depression**

Ein „Outing“ innerhalb der Gruppe ist Voraussetzung, ebenso wie ein offener Umgang mit dem Thema. Generell gilt: Depression ist bei der MUT-TOUR weder ein Muss- noch ein Tabu-Thema.

### **Selbstkosten-Basis / Unterstützung**

Die MUT-TOUR läuft für alle Teilnehmer auf Selbstkosten-Basis:

- Fahrtkosten: An- und Abreise zu einem der beiden MIT-MACH-Wochenenden (s.o.), An- und Abreise um Deine Etappe herum: Hier gibt es für Leute mit wenig Geld i.d.R. Möglichkeiten der Fahrtkostenunterstützung.
- Vorabüberweisung Deiner Futterkosten: 10 Euro pro Tag als Anteil für die Essenskasse Deiner Etappe (Wenn Du ganz knapp bei Kasse bist, gibt das Projekt 5€ pro Tag dazu)
- Für die sportmedizinische Untersuchung können evtl. Vorabkosten entstehen, in 99% der Fälle übernehmen die Kassen diese Kosten. Aber: Im Gegensatz dazu werden 95% der tatsächlichen Kosten, die für die Organisation und Durchführung der Etappen notwendig sind, von unseren Kostenträgern getragen.
- Zugfahrten, die während der Etappe geplanterweise stattfinden, werden vom Projekt bezahlt.

## **Erwartungen an Dich**

Das wird von Dir erwartet:

- Du hast oder leihst Dir Isomatte, Schlafsack, zwei Radhosen mit Einlagen und Regensachen. Zelt & Co werden gestellt, mehr Details später...
- Nach dem MIT-MACH-WOCHENENDE bringen alle Teilnehmer folgendes bei:
- Als erstes füllst Du einen Check-Up-Bogen aus, der sicherstellt, dass Du die verschiedenen Anforderungen & Co gelesen und verstanden hast.
- Ferner eine sportmedizinische Untersuchung bzw. ein Belastungs-EKG – das hilft es zu sehen, wie es um Deine Kondition steht und dient unabhängig davon dazu, den Veranstalter rechtlich abzusichern. Wenn Du eins hast, das zum Teilnahme-Zeitpunkt nicht älter als 1 Jahr ist, dann reicht das!
- Menschen mit Depressions-Erfahrungen müssen noch eine psychologische Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Therapeuten, Psychiater oder Arzt unterschreiben lassen.

Für alles Obige haben wir Vordrucke und erklären es Dir auch nochmal am Telefon.

- Lust auf Gruppe, Teamfähigkeit und Kompromissbereitschaft
- Dir ist klar, dass es nicht immer nett und lustig, sondern auch mal „spannend“ ist und dass Du Dich einbringen musst.
- Du kannst nicht mit (D)einem Freund, Partner oder Verwandten an derselben Etappe teilnehmen – damit es keine Voreingenommenheiten gibt, sind bei der MUT-TOUR alle TN „alleine“ dabei.
- Du meldest Dich selbst.

## **Infos für depressionserfahrene InteressentInnen**

- Bei der MUT-TOUR fahren keine Ärzte oder Therapeuten als Behandler mit. Es gibt kein Begleitfahrzeug oder dergleichen. Wir haben eine Telefon-Hotline und die nächste Notfallstation ist meist nie wirklich weit entfernt.
- Die MUT-TOUR mag für die meisten Teilnehmer anti-depressiv und für einige gar therapeutisch wirksam sein. Sie ist aber definitiv keine Therapie. Mit der Bescheinigung, die Dir Dein Hausarzt, Psychiater oder Psychologe unterschreiben muss, soll ausgeschlossen werden, dass Du stärker als akut mittel-stark depressiv betroffen bist. Wir schliessen akut Depressiv-Betroffene nicht aus, weil Depressionen bei den meisten kommen und gehen. Es gibt Teilnehmer, die trotz akuter Depression gut mitfahren können, ohne sich oder uns zu überfordern.
- Haupt-Zielgruppe sind dennoch die „Nicht-mehr-akut-Betroffenen“, die von ihren Erfahrungen mit ihren Episoden berichten können und helfen sollen, anderen Menschen Mut zu machen, in Behandlung zu gehen, sich um sich zu kümmern, Selbsthilfe zu betreiben, usw.
- Depressionen betreffen viele Menschen, auch solche mit zusätzlichen Erkrankungen wie Borderline, Psychosen und Bipolarität. Gut eingestellte Bipolare können wir im Team mitnehmen, viele andere leider nicht. Dafür

ist unser Presse- und Team-Alltag zu anstrengend. Das können wir leider weder leisten noch auffangen.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

- Wichtig ist die **Berichterstattung über Projekt und Anliegen**. Wir haben meist 1 bis 4 Interviews am Tag, die 10 bis 60 Minuten gehen – manchmal nehmen die Lokaljournalisten unser Informationsangebot sehr ausgiebig wahr. Warum? Weil sonst anscheinend wenig Menschen offen und gelassen über Depressionen sprechen. Hinzu kommen noch ein paar „Selfies“ pro Tag – also fest einstudierte Formationen vor Sehenswürdigkeiten eines Ortes, die mit angepasster Pressemitteilung an die Vor-Ort-Medien gemailt werden.
- Da nicht immer alle Teilnehmer gleichzeitig mit den Journalisten reden können, können sich die anderen ausruhen.
- Niemand wird auf Gruppenfotos zum Grinsen oder bei Presseterminen zum Sprechen gezwungen. Wenn jemand Anonymität möchte, ist das absolut ok bzw. sogar ganz gut: Es zeigt doch auch, wie wichtig Anti-Stigma-Projekte wie die MUT-TOUR sind. In diesem Sinne: Oute Dich bitte nur soweit, wie Du wirklich möchtest!

### **Etappen-Alltag**

- 50 bis 60 km im Schnitt sind meist gut machbar, aber dennoch tagfüllend und auch körperlich anstrengend (-:
- In extremen Fällen können es auch mal nur 35 oder gar 90 km werden. De facto gibt es angepasste Tages-Leistungen bzw. bleiben wir flexibel, weil wir keine fixierten Nachtquartiere haben. Zur Not steigen wir in die Bahn.
- Wir stehen um 7 Uhr auf, Aufgaben im Team rotieren. Wir haben Benzin- bzw. Gaskocher, Töpfe, Tellerchen & Co dabei. Gekocht wird vegetarisch, wenn dringend nötig gibt es vereinzelt rein vegane Kost. Die Kommunikation im Team verläuft an einigen Stellen basisdemokratisch, an anderen Stellen macht die Tourleitung klare Ansagen. Es gibt täglich moderierte „Things“, bei denen Befindlichkeiten und Themen besprochen und der letzte Tag nachbesprochen wird.
- Je nach Sonnenstand versuchen wir zwischen 16 und 19 Uhr einen Schlafplatz zu finden. Das dauert meist nicht lange (15-45 Minuten), selten mal über 60-80 Minuten. Die „Zeltstadt“ abends aufzubauen, zu kochen, abzuwaschen, sich zu waschen (See, Fluss, Outdoor-Dusche, manchmal eine „echte“ Dusche), etc. dauert ca. 2-4 Stunden, je nach Eingespieltheit. I.d.R. bleiben 7-8 Stunden für guten Schlaf.
- Bitte keine Beschwerden, wenn es mal an einem oder mehreren Tagen ganz anders läuft. Unser Anspruch ist stets, Probleme vor Ort zu lösen. Wenn es mal technische Defekte oder soziale Probleme gibt, werden die Nächte kürzer. Dafür wird selten jemand nach Hause geschickt.

- Bisher haben wir etwa 3/4 der Nächte im Zelt verbracht, das war meist sehr schön und immer im Einklang mit der natürlichen und auch der menschlichen Umwelt! Es tut sich häufig ein tolles Plätzchen auf, wir haben aber auch viel Kontakt mit unbekanntem Bürgern. Letzteres ist Teil unserer Öffentlichkeitsarbeit

### Sonstige Fragen

- Wer steckt hinter der MUT-TOUR und wie kam es dazu? **Sebastian Burger** hat das Projekt 2011 ins Leben gerufen und ist seitdem dessen Leiter. Zwischen 2001 und 2010 hatte er schon einige **große Tandem-Projekte** realisiert. Durch eine eigene Winterblues-Phase (keine Depression im klinischen Sinne, aber immerhin eine seelische Krise) – kam die Idee auf, ein viertes großes Projekt zum Thema „seelisches Ungleichgewicht“ zu machen, weil diese Art des Reisens eigentlich alles bietet, was antidepressiv wirkt: Struktur, Natur, Sport und Gemeinschaft. Über die Jahre hat sich das jetzige Konzept ergeben. Hinter dem Projekt stehen fantastische **Unterstützer** wie besonders die Deutsche DepressionsLiga (Trägerverein), die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (institutionelle Schirmdame) und der ADFC (Veranstalter). Das Geld kommt seit 2012 von der Deutschen Rentenversicherung, wechselnden Stiftungen und immer auch einer gesetzlichen Krankenversicherung. Seit 2014 ist die Aktion Mensch ein wichtiger Kostenträger. Neben der Projektleitung werden noch verschiedene feste und freie Mitarbeiter bezahlt, damit zusammen mit den über 300 ehrenamtlichen und professionellen Partnern der Aktionstag-Standorte alles möglichst rund läuft.
- Was ist mit Abbrüchen? Wenn jemand einen Durchhänger hat, versuchen wir es durch Gepäckverlagerung oder Co-Pilotenwechsel aufzufangen. Wenn das nicht klappt oder wenn ein Teilnehmer wider Erwarten mit der Gruppe oder die Gruppe mit ihm/ihr nicht zurechtkommt, kann es zum Abbruch kommen. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmer (TN) ihren Beitrag dazu leisten, dass wir eine positive Zeit haben. Wenn dies nicht gelingt, kann es nötig werden, dass ein TN, die Gruppe verlässt. Aus Selbstachtsamkeit, weil er/sie doch überfordert war oder weil die Person dauerhaft Probleme erzeugt hat.
- Für den Fall, dass eine bestimmte Person vom Rest der Gruppe als problematisch empfunden wird und selbst keine Einsicht/Reflektion hat: Alle TN unterschreiben vor dem Etappenstart, dass sie im Extremfall aus der laufenden Etappe ausgeschlossen werden können. Dieser Ausschluss geschähe durch den Tourleiter – in Absprache mit den Teilnehmern und der begleitenden Sozialpädagogin/en. Bei den bis dato 40 Etappen hätte das 3-5 mal vorkommen sollen, ist es aber in diesen konkreten Fällen nicht. Damit sich Teilnehmer und MUT-TOUR besser kennenlernen können, machen wir nun die MIT-MACH-Wochenenden VOR einer Etappen-Zuteilung bzw. -Zusage.
- Wieviel Privatsphäre hat man? Wenig. Für Leute mit Tendenz zum Gruppenkoller ist die MUT-TOUR nicht das Richtige. Nachts im Zelt solltest Du Deine Ruhe haben. Schnarcher bringen als einzige ein eigenes, viertes

Zelt mit ;-). Es ist nicht möglich, dass wir mit 6 Zelten fahren. Versteht mich überhaupt irgendwer? Aber hallo! Verständnis ist ganz sicher eine der großen Qualitäten des MUT-TOUR Etappen Teams. Wenn etwas perfekt klappt, dann das (-;