

**“Und was brauchst du?” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden.**

4.300 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel.

Bereits zum 10ten Mal bewegen sich diesen Sommer hunderte Menschen mit und ohne Depressionserfahrung im Rahmen der **MUT-TOUR** durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen für mehr Offenheit, Wissen und Mut im Umgang mit Depressionen. Insgesamt 3 Monate werden die Teams vom **18.06.22 - 10.09.22** wieder zu Fuß in Pferdebegleitung sowie auf Tandems unterwegs sein. In den letzten 10 Jahren konnte die MUT-TOUR jeden Sommer erleben, wie sich durch offene Gespräche, Berührungsängste und Vorurteile stetig abbauen lassen und auch die Teilnehmenden – weit über die Dauer der Etappenphasen hinaus – ein Gemeinschaftsgefühl erfahren, welches sie auch im Alltag nachhaltig unterstützt.

Um das **zehnjährige Jubiläum** zu begehen, wird sich das Aktionsprogramm in diesem Jahr einen ganz speziellen thematischen Fokus auf die Gepäckträger schnallen und in die Wanderrucksäcke packen: 2022 möchte die MUT-TOUR insbesondere die Auseinandersetzung mit der **Perspektive Angehöriger von Menschen mit psychischen Erkrankungen** fördern. In den täglichen Interviews mit den Medien entlang der Strecke sowie den Gesprächen am Wegesrand, berichten die Teilnehmenden von den Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung und suchen den offenen Austausch über die Bedürfnisse von sowohl Betroffenen als auch Angehörigen.

Auch in diesem Jahr wird es in ausgewählten Städten wieder **Aktionstage** in Zusammenarbeit mit unseren **Partnerorganisationen** geben. Neben allen wichtigen Informationen zur Initiative MUT-TOUR sowie dem Trägerverein **Mut fördern e.V.**, stellen dort **ortsansässige Vereine** auch die eigenen Hilfsangebote vor. Zusätzlich organisiert die MUT-TOUR an mehreren Orten **Mitmach-Aktionen**, die es möglich machen, die jeweiligen Etappenteams auf dem eigenen Fahrrad bzw. zu Fuß für einen kleinen Teil des Weges zu begleiten. Mit niedrigschwelligen Angeboten, wie den **Bewegungsspenden** und der **Mut-Schnipseljagd**, lässt die MUT-TOUR auch die teilhaben, für die es nicht möglich ist persönlich dabei zu sein.

**Gemeinsam erreichen wir viele!**

Kostentragend unterstützt wird die MUT-TOUR durch die Krankenkassen *DAK*, *BARMER*, der *Deutsche Rentenversicherung Bund* sowie zehn ihrer Landes-DRVen, den *Landschaftsverband Rheinland (LVR)*, *Aktion Mensch* sowie einige Stiftungen. Mit der *Deutschen DepressionsLiga e.V.*, *Stiftung Deutsche Depressionshilfe*, dem *Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.*, dem *ADFC*, *Deutsches Bündnis gegen Depression* sowie der *Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V.* arbeitet die MUT-TOUR partnerschaftlich zusammen.

## MUT-TOUR 2022

### Fact-Sheet

- **Start:** Samstag, **18. Juni** in **Aurich**
- **Ziel:** Sonntag, **10. September** in **Regensburg**
- Insgesamt **4.250** Kilometer Gesamtstrecke und rund **1.200** Wegpunkte
- Bundesweit **15 Etappen** à **4-10 Tage**
- 90 Teilnahmeplätze für rund 60 Teilnehmende
- **Trägerverein:** [Mut fördern e.V.](#)
- **Kostenträgerinnen:** Krankenkassen DAK und BARMER, die Deutsche Rentenversicherung Bund sowie zehn ihrer Landes-DRVen, den Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch sowie einige Stiftungen

In Zusammenarbeit mit den Organisationen: **Deutsche DepressionsLiga e.V. | ADFC e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. | Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V. | Deutsches Bündnis gegen Depression | Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

### Alle Etappen der MUT-TOUR 2022 im Überblick:

#### Routen und Termine der **Tandemteams**:

- **Tandemteam 1:** Aurich – Ludwigslust, 18.06. – 25.06.22 (8 Fahrtage)
- **Tandemteam 2:** Osnabrück – Duisburg, 28.06. – 01.07.22 (4 Fahrtage)
- **Tandemteam 3:** Ludwigslust – Glauchau, 04.07. – 13.07.22 (10 Fahrtage)
- **Tandemteam 4:** Duisburg – Siegen, 03.07. – 07.07. (5 Fahrtage)
- **Tandemteam 5:** Glauchau – Göttingen, 17.07. – 23.07.22 (7 Fahrtage)
- **Tandemteam 6:** Siegen – Frankfurt/Main, 16.07. – 19.07.22 (4 Fahrtage)
- **Tandemteam 7:** Göttingen – Paderborn, 28.07. – 03.08.22 (7 Fahrtage)
- **Tandemteam 8:** Frankfurt/Main – Karlsruhe, 21.07. – 25.07.22 (5 Fahrtage)
- **Tandemteam 9:** Paderborn – Würzburg, 12.08. – 19.08.22, (8 Fahrtage)
- **Tandemteam 10:** Karlsruhe – Tuttlingen, 09.08. – 16.08.22, (8 Fahrtage)
- **Tandemteam 11:** Würzburg – Regensburg, 22.08. – 29.08.22, (8 Fahrtage)
- **Tandemteam 12:** Tuttlingen – Regensburg, 01.09. – 10.09.22, (10 Fahrtage)

#### Routen und Termine der **3 Wanderteams mit Pferdebegleitung**:

- **Wanderteam 1:** Klein Hundorf – Bad Kleinen, 23.06. – 29.06.22 (7 Wandertage)
- **Wanderteam 2:** St. Wendel – Bad Kreuznach, 24.07. – 31.07.22 (8 Wandertage)
- **Wanderteam 3:** Rundtour McPomm: Start- & Endort Klein-Hundorf 22.08. – 29.08.22 (7-8 Wandertage)

## **Wer begegnet sich bei der MUT-TOUR? | 3 Porträts:**

**Steffi Vilsmaier** | 43 Jahre | Tätig im psychosozialen Bereich



Steffi ist bereits seit Beginn Teil der MUT-TOUR. Beim Thema Depression beschreibt sie sich als Angehörige, selbst Erfahrene und mittlerweile auch Profi. 2012 zuerst als Teilnehmerin dabei, engagierte sie sich seitdem für die Initiative. Steffi hat bei der MUT-TOUR schon viele Rollen übernommen und kann von der Durchführung von Schul-Workshops über das Briefing der Teilnehmenden bis hin zur Nachbetreuung der Etappen, aus einem reichen Erfahrungsschatz schöpfen.

### **Selbstbewusst zur eigenen Erkrankung stehen**

Im Rückblick auf die letzten 10 Jahre MUT-TOUR beschreibt es Steffi wie folgt: "Ich kann gar nicht genug betonen, wie sehr mich die MUT TOUR im Umgang mit meiner eigenen Depression und in meiner Lebensperspektive vorgebracht hat. Ich konnte dank MUT TOUR endlich tatsächlich spüren, dass meine Erkrankung und ihre Symptome keine Charakterschwäche sind. Ich kann ohne Übertreibung behaupten, dass ich es ohne MUT-TOUR nicht dahin geschafft hätte, wo ich jetzt bin"

### **Der Umgang mit dem Thema Mental Health im Wandel der Zeit**

Durch die verschiedenen Aufgaben, die Steffi für die MUT-TOUR übernommen hat, kann sie auf eine Vielzahl an Begegnungen zurückblicken. Vor allem in den Gesprächen mit Schüler\*innen konnte sie feststellen, dass sich der Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit im Wandel begreift. Gerade deshalb ist es für Steffi wichtig, auch weiterhin über das Thema aufzuklären und mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

### **Geschichten von unterwegs**

Durch die langjährige Teilnahme an der MUT-TOUR, hat Steffi viele Geschichten über den Touralltag zu erzählen. An eine erinnert sie sich besonders gerne: "Einmal sind wir mitten auf der Tour morgens losgefahren. Nach einer halben Stunde meinte ein Teilnehmer: 'Mist, ich habe ja noch meinen Schlafanzug an - ich habe mich schon gewundert, warum mir so warm ist.' - Schön, wenn der Tourtag mit einem ordentlichen Lacher beginnt!"

**Maria Müller**<sup>1</sup> | 53 Jahre | seit 1988 selbst im Pflegebereich tätig

Maria erkrankte 2011 an einer schweren Depression. Durch verschiedene Therapieerfahrungen und die Teilnahme an der MUT-TOUR, hat Maria gelernt ihr Leben mit der Depression anzunehmen.

Sie beschäftigt sich viel mit individuellen Entspannungsmethoden zur Stressreduktion. Bewegung ist dabei ein zentraler Punkt für Maria. Vor allem Klettern und Fahrradfahren helfen ihr aus dem eigenen Gedankenkarussell auszusteigen.

### **Maria ist MUT-TOUR Teilnehmerin der ersten Stunde**

Seitdem sich die MUT-TOUR vor 10 Jahren zum ersten Mal durch Deutschland bewegte, ist auch Maria mit von der Partie. Damals fühlte sie sich noch sehr unsicher damit, über die eigene Erkrankung zu sprechen. Dennoch überwog schließlich der Wunsch, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Begegnungen bei der MUT-TOUR beschreibt Maria als ein Schlüsselerlebnis, welches ihr geholfen hat offener mit den eigenen Themen umzugehen: "Der Austausch und das viele gemeinsame Lachen hat mir Sicherheit gegeben". So konnte sie neue Strategien entwickeln, die es ihr leichter machten auch mit Angehörigen direkter die eigene mentale Gesundheit anzusprechen. Gerade im familialen Kontext konnte das bspw. die Beziehung zum eigenen Bruder noch intensivieren. Im Arbeitskontext ist ein offener Umgang mit der Depression für Maria dennoch nach wie vor schwierig. Das ist für Maria ein Grund, auch weiterhin über Vorurteile in Bezug auf psychische Erkrankungen aufzuklären und damit Berührungsängste abzubauen.

### **Besondere Begegnungen**

In den vergangenen 10 Jahren hat Maria allerhand Anekdoten über die Begegnungen mit Menschen am Wegesrand gesammelt. Hier ist sie immer wieder überrascht von der Gastfreundschaft, mit der völlig Fremde auf die Teams der MUT-TOUR reagieren. Für Maria brachte ihre Teilnahme an der MUT-TOUR aber dann noch ein ganz persönliches Glück mit sich. So begegnete sie 2014 - auf dem jährlichen Wintertreffen der MUT-TOUR - ihrem heutigen Partner, mit dem sie mittlerweile jeden Sommer gemeinsam die Tourleitung verschiedener Etappen der MUT-TOUR übernimmt.

---

<sup>1</sup> Maria möchte gerne visuell anonym bleiben.

**Sebastian Burger** | 42 Jahre | Initiator und Projektleiter der MUT-TOUR



Nachdem Sebastian miterlebte, wie eine ihm nahestehende Bekannte ihre psychische Erkrankung im beruflichen Kontext nicht offen ansprach, weil Sie Angst vor z.B. Vertrauens- oder Kompetenzentzug hatte, wurde es ihm zum Anliegen sich dafür einzusetzen, die Situation für Betroffene von psychischen Krisen und Erkrankungen zu ändern. So fasst Sebastian 2012 den Entschluss, seine Expertise in der Organisation und Durchführung partizipativer Radprojekte mit dem Anliegen der Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zu verbinden.

### **10 Jahre im Zeichen der psychischen Gesundheit**

Besonders wichtig war ihm dabei einen Raum zu schaffen, der den offenen Austausch von Betroffenen und ihren Angehörigen mit Außenstehenden ermöglicht. Hier ist es von besonderer Bedeutung, Wissen und Mut im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu vermitteln und dadurch langfristig Berührungsängste abzubauen. Dies ist auch das Anliegen des 2020 – aus den Reihen der MUT-TOUR – neu gegründeten Vereins *Mut fördern e.V.*, welcher seit diesem Jahr auch die Trägerschaft der MUT-TOUR übernommen hat. Das Ziel der Selbsthilfeorganisation ist eine Gesellschaft, in der psychische Erkrankungen dieselbe Beachtung erfahren wie körperliche Erkrankungen.

### **Offenheit hilft!**

Deshalb ist Sebastian auch dieses Jahr wieder mit unterwegs, um ein Zeichen zu setzen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Aus der Erfahrung der letzten Jahre weiß er: “Darüber reden hilft und Depressionen können behandelt werden”.

---

Diese drei Teilnehmenden stehen auch bereits im Vorfeld der MUT-TOUR 2022 für Interviewanfragen zur Verfügung. Einen weiteren intimen Einblick hinter die Kulissen der MUT-TOUR bietet der Kurzfilm [Tandem Tales \(2022\)](#)

**Ihre Vermittlungsanfrage richten Sie bitte an:** [presse@mut-tour.de](mailto:presse@mut-tour.de)

Ansprechpartnerin (Presse & ÖA): Laura Zoelzer | mobil: +49 1622460658

[www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de) | [www.mut-foerdern.de](http://www.mut-foerdern.de)