

Pressemitteilung zur MUT-TOUR 2023

“Und was brauchst du?” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden | 3.800 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel

Bereits zum elften 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 psychischen Erkrankungen. Insgesamt 3,5 Monate werden die Teams vom **25.05. - 10.09.2023** wieder zu Fuß in Pferdebegleitung sowie auf Fahrrad-Tandems unterwegs sein.

In den letzten zehn Jahren konnte die MUT-TOUR jeden Sommer erleben, wie sich durch offene Gespräche Berührungsängste und Vorurteile stetig abbauen lassen. Und auch die Teilnehmenden erfahren – weit über die Dauer der Etappenphase hinaus – ein Gemeinschaftsgefühl, welches sie bis in den Alltag hinein nachhaltig unterstützt.

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 diejenigen teilhaben, für die es nicht möglich ist, persönlich dabei zu sein. Zusätzlich bietet der **MUT-ATLAS** eine umfangreiche Online-Übersicht psychosozialer und medizinischer Angebote vor Ort in ganz Deutschland.

Gemeinsam erreichen wir viele!

Die MUT-TOUR 2023 wird finanziert durch *DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Kaempgen-Stiftung, VINCI-Stiftung* und *Aktion Mensch*.

Mit der *Deutschen DepressionsLiga e.V., Stiftung Deutsche Depressionshilfe, dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V., dem ADFC e.V., Deutsches Bündnis gegen Depression* sowie der *Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V.* arbeitet die MUT-TOUR partnerschaftlich zusammen.

www.mut-foerdern.de

www.mut-tour.de

www.mut-atlas.de

MUT-TOUR 2023: Fact-Sheet

Start: Samstag, 25. Mai, Weimar / **Ziel:** Samstag, 10. September, Oldenburg

Gesamtstrecke: 3.800 Kilometer, bundesweit 13 Etappen à 4-10 Tage

11 Tandemteams und 2 Wanderteams mit Pferdebegleitung; insgesamt rund 50 Teilnehmer, verteilt auf 13 Etappenteams, die täglich circa 55 km mit dem Tandem fahren, bzw. ca. 15 km wandern

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträgende: DAK, BARMER, die Deutsche Rentenversicherung, der Landschaftsverband Rheinland (LVR), Kaempgen-Stiftung, VINCI-Stiftung sowie die Aktion Mensch.

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

Logos Mut fördern e.V. (Trägerverein) und MUT-TOUR

