

Pressemitteilung MuWa 2025

“Selbsthilfe in Bewegung” – mit diesem Motto startet die MUT-TOUR 2025 diesen Sommer in die 14. Runde

4.100 km quer durch Deutschland wird auf Tandems oder wandernd in Pferdebegleitung gelacht, geschwitzt, geredet und Mut gemacht – sich selbst und anderen. Unterwegs bringen MUT-TOUR-Teams das Thema psychische Gesundheit in den gesellschaftlichen Fokus – durch Aktionstage mit lokalen Partnerorganisationen ebenso wie durch zahlreiche Gespräche mit Journalist*innen und interessierte Mitmenschen.

Das gemeinsame Unterwegssein verbindet. Es schafft Raum für Begegnungen, Gespräche und neue Perspektiven. Im offenen Austausch lassen sich Berührungsängste und Vorurteile im Umgang mit psychischen Erkrankungen – insbesondere Depressionen – spürbar abbauen. Seit dem letzten Jahr gibt es ein neues Wanderetappen-Format, bei dem man sich an jedem Tag spontan dem MUT-TOUR-Team anschließen und mitwandern kann:

Die Große MUT-Wanderung – Bewegung und Begegnung für mehr Offenheit

Vom 24. bis 31. Mai legt das Etappenteam der Großen MUT-Wanderung insgesamt rund 120 Kilometer von Bochum über das Bergische Land bis nach Bonn zurück.

Das achtköpfige Kernteam der Großen MUT-Wanderung wird begleitet von zwei Lastenrädern, die als Begleitfahrzeuge einen Teil des Gepäcks transportieren. Übernachtet wird auf Isomatten unter Dächern unterschiedlicher Vereine und Kirchengemeinden.

Immer mit dabei: die persönlichen Geschichten und Erfahrungen der Wandernden zum Thema Depression und mentale Gesundheit, über die ganz offen gesprochen wird.

Mitwandern erwünscht – alle können ein Zeichen setzen

Die MUT-TOUR lebt vom Mitmachen: Alle sind herzlich eingeladen, sich dem Wanderteam für ein paar Stunden oder auch an mehreren Tagen anzuschließen. Ob mit eigener Depressionserfahrung, als angehörige Person oder einfach als wanderbegeisterter Mensch setzen wir gemeinsam ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. Das Angebot ist ausdrücklich **nicht nur für Sportler*innen** geeignet!

Dabei gibt es ein festes Zeitfenster für das Mitwandern von täglich 10-17 Uhr, Verpflegung und Übernachtungen werden von den Mitwandernden eigenständig organisiert – für zwei Nächte bemühen wir uns um eine genügend große Sammelunterkunft. Für größere Gruppen von Vereinen, Schulen, Selbsthilfegruppen, Geburtstagsausflügen etc. ist eine Vorabsprache mit der MUT-TOUR erwünscht.

Aktionstage: Vor Ort zusammenfinden und mitmachen

Auch 2025 sind deutschlandweit wieder zahlreiche Aktionstage in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen geplant. Neben Infoständen und Austausch gibt es verschiedene Mitmach-Möglichkeiten rund um das Thema psychische Erkrankungen. Dabei stellen sich neben der MUT-TOUR auch immer lokale Vereine und Organisationen mit ihren Unterstützungsangeboten vor.

- **Bochum, 24.05.2025 10-11 Uhr:** Große Auftaktveranstaltung an der Glocke vor dem Rathaus mit Redebeiträgen rund um psychische Gesundheit, mobilen Infoständen und einer Mitwander-Aktion durch die Innenstadt und in die Natur
- **Solingen, 27.05.2025 15-16 Uhr:** Aktion mit der LVR-Klinik Langenfeld auf dem Walter-Scheel-Platz zum Thema psychische Gesundheit mit einer Ansprache des Bürgermeisters
- **Köln, 30.05.2025 16-17 Uhr:** Rund-Wanderaktion von Kölner Zoo über den Wiener Platz in Mülheim nach Köln-Ehrenfeld
- **Bonn, 31.05.2025 16-17 Uhr:** Aktionstag in Planung, weitere Infos folgen in Kürze
12.30 Uhr Rund-Wanderaktion von Bonn entlang des Rheinufer bis zur St. Margareta Kirche und zurück nach Bonn.

Wo und Wann: Die Route im Überblick

Die detaillierte Route mit den festen Haltestellen wird vorab veröffentlicht. Alle Informationen zur Route und den Zeiten gibt es auf der Website der MUT-TOUR:

www.mut-tour.de/mitwandern

Zum Tourstart wird zudem eine optionale Signal-Gruppe für alle Interessierten eingerichtet, um aktuelle Informationen zu teilen, siehe Website.

Träger und Unterstützer:

Trägerverein der MUT-TOUR ist der Verein Mut fördern e.V. Neben weiteren Angeboten der Selbsthilfe zählen die Krankenkassen DAK und BARMER, die Deutsche Rentenversicherung, der Landschaftsverband Rheinland (LVR), verschiedene Stiftungen sowie die Aktion Mensch zu den Kostenträgern.

Mehr Informationen:

www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour

Weitere Druckmaterialien, Logos und Motive finden Sie hier:

<https://www.mut-tour.de/presse/pressematerial> (alle Dateien sind honorarfrei abdruckbar; bitte um Zusendung eines PDF-Belegs des Original-Layouts im Print).

