

<b>MUT-TOUR 2020 sucht Teilnehmer*innen</b>	<b>1</b>
<b>Fotos: Infos und Credits zu den Motiven</b>	<b>2</b>
<b>Karte: Die Strecke alternativ als PDF (Vektorgrafik)</b>	<b>2</b>
<b>Allgemeine Info und Factsheet</b>	<b>4</b>
<b>Angebot 1: Leser*innen können ab 5 Personen 15-30 km bei uns mitradeln</b>	<b>5</b>
<b>Angebot 2: Interview mit (ehemaligen) Teilnehmern</b>	<b>6</b>

## MUT-TOUR 2020 sucht Teilnehmer\*innen

### Texte zur Ankündigung unseres Etappen-Teilnahmeangebotes

#### **Kurze Version: MUT-TOUR 2020 sucht Teilnehmer\*innen mit und ohne Depressionserfahrung**

Wer im Juni, Juli oder August 2020 sieben Tage am Stück Tandem fahren und sich für mehr Offenheit im Umgang mit Depression einsetzen möchte, für den oder diejenige könnte die Teilnahme an der MUT-TOUR interessant sein. Diese bedeutet Abenteuer, Gemeinschaft im Sechserteam und viel Öffentlichkeitsarbeit. Zuvor gibt es entweder vom 17. bis 19. April, vom 24. bis 26. April oder vom 15. bis 17. Mai ein MIT-MACH-Wochenende bei Kassel zum gegenseitigen Kennenlernen. Sportler muss man nicht sein.

Mehr Informationen unter: [www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour/](http://www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour/)

#### **Längere Version: MUT-TOUR 2020 sucht Teilnehmer\*innen mit und ohne Depressionserfahrung**

Bei der MUT-TOUR machen depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen seit 2012 gemeinsam Sport und Öffentlichkeitsarbeit. Sie setzen sich mit ihren persönlichen Geschichten für mehr Wissen und Mut im Umgang mit psychischen Erkrankungen ein. In Sechserteams sind sie jeden Sommer auf Tandems oder zu Fuß unterwegs und treffen Journalist\*innen in ganz Deutschland.

Bislang haben rund 260 depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen über 34.000 Kilometer zurückgelegt und mehr als 2.800 ermutigende Zeitungsartikel sowie Hunderte Online-, Radio- und TV-Veröffentlichungen zum Projekt und seinem Anliegen auf den Weg gebracht.

Die MUT-TOUR 2020 findet bundesweit zwischen Juni und August 2020 statt.

Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, in Sechsergruppen sieben Tage am Stück auf den Tandems mitzufahren. Die Teams legen rund 60 Kilometer am Tag zurück, übernachten spontan im Zelt und bei einzelnen Etappen auch bei Partnerorganisationen oder privaten Gastgebern.

Zuvor gibt es entweder vom 17. bis 19. April, vom 24. bis 26. April oder vom 15. bis 17. Mai ein MIT-MACH-Wochenende bei Kassel zum gegenseitigen Kennenlernen. Auch wer sich eine Etappen-Teilnahme (noch) nicht zutraut und/oder anderweitig beim Projekt mitmachen möchte, ist dort herzlich willkommen.

Trägerverein der MUT-TOUR ist als einziger bundesweit tätiger Betroffenenverband die *Deutsche DepressionsLiga*. Die *BARMER*, die *Deutsche Rentenversicherung Bund*, verschiedene Landes-DRVen Regionalträger sowie einige Stiftungen wie *Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens* oder *Kämpgen~Stiftung* 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.

Mehr Informationen zum Projekt und zu den Teilnahmemöglichkeiten unter:

[www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour/](http://www.mut-tour.de/die-aktuelle-mut-tour/)

## Fotos: Infos und Credits zu den Motiven

### **Mögliche Bildunterschriften für beide Motive:**

- Bei der MUT-TOUR stehen das Tandemfahren und Spaß an Öffentlichkeitsarbeit an erster Stelle
- Die MUT-TOUR ist unterwegs für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen

### **Anhänge:**

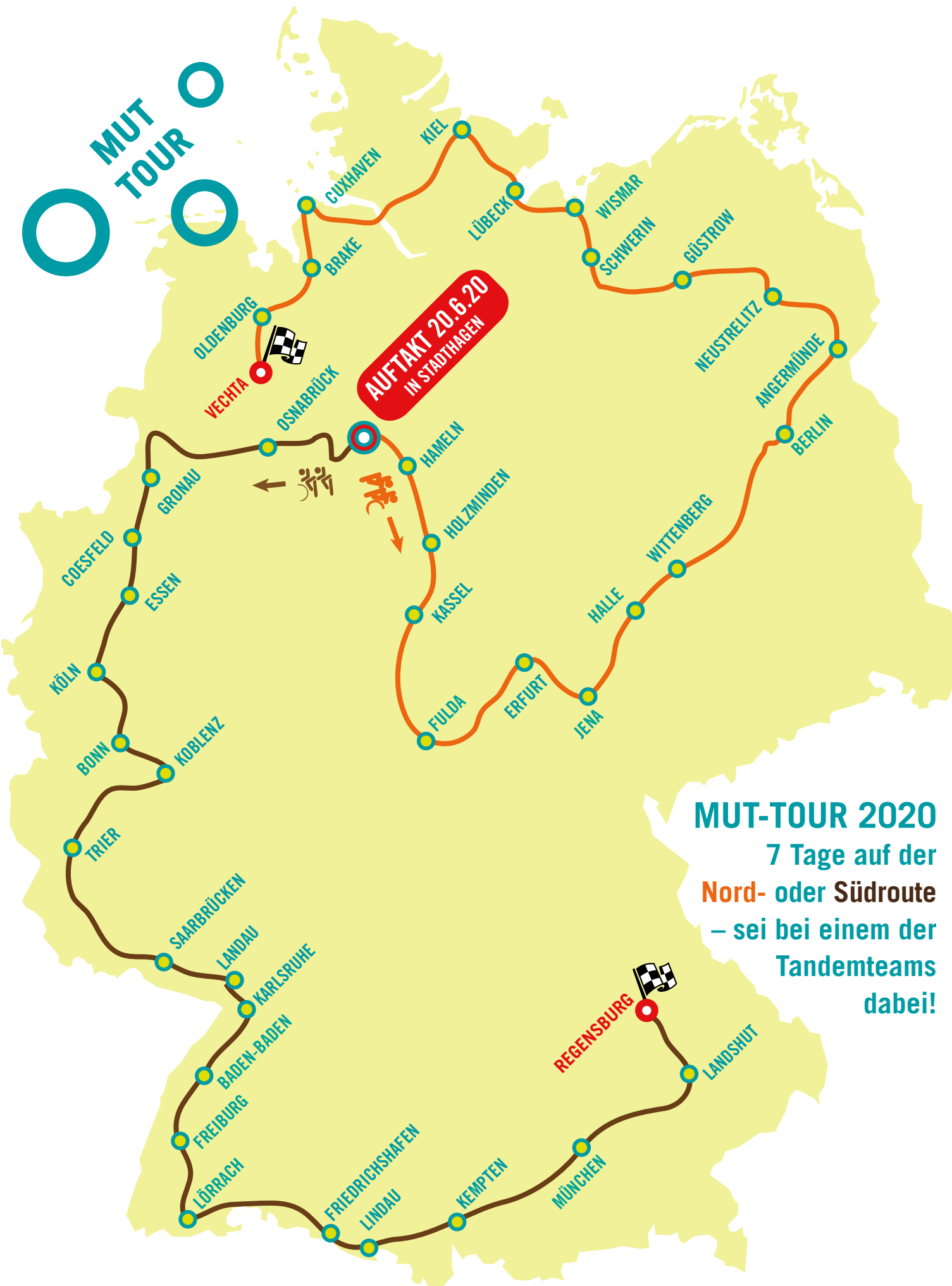
- Motiv "MUT\_TOUR\_2019\_von\_Johannes\_Ruppel" (**Foto von Johannes Ruppel**)
- Motiv "MUT\_TOUR\_2018\_von\_Sebastian\_Burger" (**Foto von Sebastian Burger**)

**Weitere Motive sowie unser MUT-TOUR-Logo** finden Sie hier:

<https://www.mut-tour.de/presse/pressematerial> – alle Dateien sind honorarfrei abdruckbar, wir bitten lediglich um ein PDF-Beleg des Original Layouts im Print.

## Karte: Die Strecke alternativ als PDF (Vektorgrafik)

# MUT TOUR



**AUF TAKT 20.6.20  
IN STADTHAGEN**

**MUT-TOUR 2020**  
7 Tage auf der  
**Nord- oder Südroute**  
– sei bei einem der  
Tandemteams  
dabei!

# Allgemeine Info und Factsheet

## **Gemeinsam unterwegs für neue Perspektiven im Umgang mit Depressionen 3.679 Kilometer durch ganz Deutschland – mit Tandems und zu Fuß in 10 Etappen**

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, das sich seit 2012 durch Deutschland bewegt und der Name ist Programm: Mutige Teilnehmer möchten anderen Mut machen, Hilfe anzunehmen und in den Dialog zu treten.

Bislang haben rund 260 Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen über 34.000 Kilometer zurückgelegt. Durch tägliche Interviews mit den Medien vor Ort ist es ihnen gelungen, einen unverkrampften Umgang mit dem Thema Depression in Form von mehr als 2.800 ermutigenden Berichten weiterzugeben. Vom 20. Juni bis 30. August sind die Sechserteams wieder in insgesamt 10 Etappen in ganz Deutschland unterwegs. Auf Tandems und zu Fuß beim Wandern erleben sie gemeinsam Bewegung und Natur.

Durch die Öffentlichkeitsarbeit geben die Teilnehmer ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung weiter und berichten zum Beispiel, dass sich Bewegung positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Auch Teilnehmer, die selbst nicht betroffen sind, profitieren von diesem Austausch und erleben Depressionserfahrungen als eine wertvolle Ressource.

Während der MUT-TOUR wird es in rund 15 Städten öffentliche Aktionen und Informationsangebote geben. An einigen Orten präsentieren sich lokale Vereine und Institutionen aus den Bereichen Psychosoziales, Sport und Gesundheit. Außerdem besteht immer wieder die Möglichkeit, die Tandems bei einer der verschiedenen Mitfahr-Aktionen für ein paar Kilometer mit dem eigenen Fahrrad zu begleiten:

<https://www.mut-tour.de/mach-mit/aktionstage/individuelle-mitfahr-aktionen/>

Partner machen die MUT-TOUR 2020 erst möglich. Trägerverein der MUT-TOUR ist als einziger bundesweit tätiger Betroffenenverband die *Deutsche DepressionsLiga*. Die *BARMER*, die *Deutsche Rentenversicherung Bund*, verschiedene Landes-DRVen Regionalträger sowie einige Stiftungen wie *Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens* oder *Kämpgen~Stiftung* sind Kostenträger. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, das Bündnis gegen Depression, der Deutsche Behindertensportverband e.V. und der Fahrrad-Club ADFC e.V. sind Bundespartner der MUT-TOUR.

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

[www.facebook.com/MutTour](https://www.facebook.com/MutTour)

[www.instagram.com/mut\\_tour/](https://www.instagram.com/mut_tour/)

# Fact-Sheet MUT-TOUR 2020

- Start: Samstag, 20. Juni, Stadthagen / Ziel: Sonntag, 30. August, Regensburg
- 3.679 Kilometer Gesamtstrecke
- bundesweit 10 Etappen à 7 Tage
- insgesamt rund 60 Teilnehmer, verteilt auf 10 Etappen-Teams, die täglich circa 60 km mit dem Tandem fahren, beziehungsweise rund 20 km wandern
- Trägerverein: Deutsche DepressionsLiga e.V.
- Kostenträger: BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Kämpgen-Stiftung und Gesundheitszentrum Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens
- Partner: ADFC e.V., Bündnis gegen Depression, Deutscher Behindertensportverband e.V.
- Persönliche Schirmherren: Willi Lemke und Annelie Keil
- Institutioneller Schirmherr: Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- Projektleiterin: Annika Schulz, Mitarbeit: Franziska Radczun

## Angebot 1: Leser\*innen können ab 5 Personen 15-30 km bei uns mitradeln

### Wer kann teilnehmen?

Wer entlang unserer Strecke wohnt oder mit seinen/ihren Leuten dorthin kommen kann sowie Lust hat, mit mindestens 5 Personen 5-15 km (mit Eurer Rückreise also 10-30 km) auf eigenen Rädern mit uns zu radeln, ist herzlich willkommen eine individuelle Mitfahr-Aktion mit uns zu planen.

Menschen aller Altersgruppen sind willkommen – hauptsache Du hast Freude an Bewegung, Natur und Austausch! Dein Engagement macht einen Unterschied. Die Gruppe kann ein Freundeskreis sein, sie kann aus Arbeitskollegen bestehen, aus Vereinsmitgliedern oder auch aus einer Schulklasse (mitsamt 1-2 Lehrkräften). Damit die Mitfahr-Aktionen für alle Beteiligten nicht in Stress umschlägt, begrenzen wir die Gruppengröße auf 15 Mitfahrende bzw. bei Schulklassen auch mehr (hier setzen wir voraus, dass sich die verantwortliche Lehrkraft um die notwendigen Begleitpersonen kümmert).

### Wie läuft das Ganze ab?

Die gemeinsam gefahrene Streckenlänge der individuellen Mitfahr-Aktionen beläuft sich auf maximal 15km, damit unsere Teams noch genug Zeit für Interviewtermine und Verschnaufpausen haben. Den Rückweg planst Du auf eigene Faust. Bei 5 gemeinsamen Kilometern würde also im Idealfall eine schöne, abwechslungsreiche 10-Kilometer-Rundtour für Dich und Deine Leute entstehen. Radelt ihr 15 km wären es entsprechend 30 für Euch als Team. Bei größeren Gruppen kooperieren wir mit den einzelnen regionalen Gruppen des [ADFC](#) (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.).

Mehr Infos und Anmeldung hier ganz unten: <https://www.mut-tour.de/aktionstage>

## Angebot 2: Interview mit (ehemaligen) Teilnehmern

**Wenn Sie Interesse haben, vermitteln wir Ihnen ehemalige Teilnehmende aus Ihrer Region für Interviews:** Seit wenigen Jahren bieten wir an, zwischen unseren sendungsbewußten Teilnehmenden und interessierten Medienschaaffenden zu vermitteln, weil wir der Überzeugung sind, dass deren ermutigende Depressionserfahrung ein starkes Signal senden kann. [Mehr Details hier.](#)

**Wenn Sie im Vorfeld etwas zum Thema bringen wollen, aber selber kein Interview führen können, stellen wir Ihnen gerne Material zur Verfügung, zum Beispiel:**

Mia, 30 aus Berlin (eigene Depressionserfahrung)

Mia fährt seit 2016 bei der MUT-TOUR mit: "Gegen das Tabu der Depression anzutreten ist eine gute Sache, da möchte ich am Ball bleiben – das ist mein Hauptansporn. Durch Interviews und bei den Mitmach-Aktionen können wir viele Menschen erreichen. Mir hat es geholfen, die Depression als Teil von mir zu akzeptieren, der immer mal mehr oder weniger oder auch mal gar nicht präsent ist. Nur so kann ich damit im Alltag zurechtkommen, ohne mir für die Antriebslosigkeit noch mehr Vorwürfe selbst zu machen."



Peter, 53 aus Freiburg (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 vorzeitig als dienstunfähig ausgeschieden 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 2019 freut er sich auf alte Bekannte und neue Abenteuer.

