

**“Mut zur Selbsthilfe” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden.
3.800 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel**

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 13. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen und Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen. In insgesamt 3 Monaten werden die Teams vom 01.06. – 03.09.2024 auf Fahrrad-Tandems sowie zu Fuß mit und ohne Pferdebegleitung unterwegs sein.

Unter dem diesjährigen Motto “Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen” geht die Tour an den Start und trägt gleichzeitig die Kunde des aus der Tour entstandenen MUT-ATLAS ins Land – das erste gemeinnützige Suchportal rund um psychische Gesundheit in Deutschland.

In den letzten zwölf Jahren erlebten Teilnehmende der MUT-TOUR immer wieder aufs Neue, wie sich durch offenen Austausch Vorurteile und Unsicherheiten rund um Depressionen und psychische Erkrankungen abbauen lassen. Diese Erfahrung gepaart mit dem Gemeinschafts- und Selbstwirksamkeitsgefühl während der Etappe ist für die Teilnehmenden oft noch Jahre später eine nachhaltige Unterstützung.

In den täglichen Interviews mit Journalist*innen entlang der Strecke sowie in Gesprächen am Wegesrand berichten die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen, sowohl als Betroffene als auch als Angehörige – vom Weg in die Erkrankungen und wieder heraus oder ihrem langfristigen Umgang damit.

Möglichkeiten, aktiv zu werden

Im Rahmen unserer Aktion “Bewegungsspenden” können alle Interessierten eigene Touren im Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression zurücklegen. Wer mag, stellt uns im Nachgang Text und/oder Bildmaterial zur Verfügung.

Darüber hinaus kann man übers ganze Jahr überall in Deutschland an der Mut-Schnipseljagd teilnehmen: hier werden ähnlich wie beim Geocaching sogenannte “Mut-Schnipsel” versteckt und gesucht, das sind kleine Dinge oder Texte, die Mut machen und guttun.

Welche Bedeutung hat der Smiley auf den Fotos?

Damit wollen wir alle Betroffenen repräsentieren, die es sich nicht erlauben können, Ihre Depression öffentlich zu machen aufgrund von drohender beruflicher Benachteiligung, Mobbing... & Co. Bitte erklären Sie Ihren Lesenden den Smiley kurz, falls Sie ein Bild abdrucken, auf dem er zu sehen ist.

Der MUT-ATLAS – Wegweiser Psychische Gesundheit

Neben der MUT-TOUR haben wir mit dem MUT-ATLAS ein Online-Wegweiser erstellt, in dem deutschlandweit Hilfs- und Präventionsangebote rund um psychische Gesundheit gefunden werden können. Dieses richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an Angehörige und beruflich Helfende.

Es bietet auch einen Mehrwert für Ihre journalistische Arbeit, wenn Sie beispielsweise bei Artikeln rund um psychische Gesundheit entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Region auflisten möchten. Wir freuen uns, wenn Sie den MUT-ATLAS auch für zukünftige Veröffentlichungen als Informationsquelle nutzen und Ihren Lesenden darauf aufmerksam machen. Der MUT-ATLAS ist kosten- und werbungsfrei und schützt die Daten der Nutzenden..

Partner*innen machen die MUT-TOUR erst möglich

Trägerverein: Mut fördern e.V.
Kostenträger: DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch.
In Zusammenarbeit mit den Organisationen: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V., ADFC e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Bundesweite Anlaufstellen

! Die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111

! Das Info-Telefon Depression: 0800 – 33 44 53 3 (www.deutsche-depressionshilfe.de)

! SeeleFon (Beratung für Betroffene und deren Angehörige): 0228 – 7100 24 24

! MUT-ATLAS: Überblick über verschiedene Hilfsangebote (www.mut-atlas.de)

! Liste guter Anlaufstellen unter "Betroffene" auf www.deutsche-depressionshilfe.de

! Anlaufstellen für Angehörige: (<https://www.bapk.de/der-bapk/landesverbaende.html>)

! Foren:

- www.diskussionsforum-depression.de
- www.fideo.de (für junge Menschen)

Regionale Anlaufstellen für bremen, Achim, Verden:

Sozialpsychiatrischer Dienst Außenstelle Achim	Achim 04231 15-8823
Selbsthilfekontaktstelle - Netzwerk Selbsthilfe Bremen https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/	Bremen 0421 - 704 581
Sozialpsychiatrischer Dienst Bremen-Mitte https://www.gesundheitsamt.bremen.de/	Bremen +49 421 80058210
Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden https://www.kirchenkreis-verden.de	Verden 042 31 / 93 79 74
Sozialpsychiatrisches Zentrum Verden https://www.awo-trialog.de/	Verden 0 42 31 / 98 21 00
Sozialpsychiatrischer Dienst Verden https://www.landkreis-verden.de	Verden 04231 15-500

“Mut zur Selbsthilfe” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden. 3.800 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 13. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen und Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen. In insgesamt 3 Monaten werden die Teams vom 01.06. – 03.09.2024 auf Fahrrad-Tandems sowie zu Fuß mit und ohne Pferdebegleitung unterwegs sein.

Unter dem diesjährigen Motto “Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen” geht die Tour an den Start und trägt gleichzeitig die Kunde des aus der Tour entstandenen MUT-ATLAS ins Land – das erste gemeinnützige Suchportal rund um psychische Gesundheit in Deutschland.

In den letzten zwölf Jahren erlebten Teilnehmende der MUT-TOUR immer wieder aufs Neue, wie sich durch offenen Austausch Vorurteile und Unsicherheiten rund um Depressionen und psychische Erkrankungen abbauen lassen. Diese Erfahrung gepaart mit dem Gemeinschafts- und Selbstwirksamkeitsgefühl während der Etappe ist für die Teilnehmenden oft noch Jahre später eine nachhaltige Unterstützung.

In den täglichen Interviews mit Journalist*innen entlang der Strecke sowie in Gesprächen am Wegesrand berichten die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen, sowohl als Betroffene als auch als Angehörige – vom Weg in die Erkrankungen und wieder heraus oder ihrem langfristigen Umgang damit.

Möglichkeiten, aktiv zu werden

Im Rahmen unserer Aktion “Bewegungsspenden” können alle Interessierten eigene Touren im Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression zurücklegen. Wer mag, stellt uns im Nachgang Text und/oder Bildmaterial zur Verfügung.

Darüber hinaus kann man übers ganze Jahr überall in Deutschland an der Mut-Schnipseljagd teilnehmen: hier werden ähnlich wie beim Geocaching sogenannte “Mut-Schnipsel” versteckt und gesucht, das sind kleine Dinge oder Texte, die Mut machen und guttun.

Welche Bedeutung hat der Smiley auf den Fotos?

Damit wollen wir alle Betroffenen repräsentieren, die es sich nicht erlauben können, Ihre Depression öffentlich zu machen aufgrund von drohender beruflicher Benachteiligung, Mobbing... & Co. Bitte erklären Sie Ihren Lesenden den Smiley kurz, falls Sie ein Bild abdrucken, auf dem er zu sehen ist.

Der MUT-ATLAS – Wegweiser Psychische Gesundheit

Neben der MUT-TOUR haben wir mit dem MUT-ATLAS ein Online-Wegweiser erstellt, in dem deutschlandweit Hilfs- und Präventionsangebote rund um psychische Gesundheit gefunden werden können. Dieses richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an Angehörige und beruflich Helfende.

Es bietet auch einen Mehrwert für Ihre journalistische Arbeit, wenn Sie beispielsweise bei Artikeln rund um psychische Gesundheit entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Region auflisten möchten. Wir freuen uns, wenn Sie den MUT-ATLAS auch für zukünftige Veröffentlichungen als Informationsquelle nutzen und Ihren Lesenden darauf aufmerksam machen. Der MUT-ATLAS ist kosten- und werbungsfrei und schützt die Daten der Nutzenden..

Partner*innen machen die MUT-TOUR erst möglich

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträger: DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch.

In Zusammenarbeit mit den Organisationen: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V., ADFC e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

www.mut-foerdern.de // www.mut-tour.de // www.mut-atlas.de

Bundesweite Anlaufstellen

! Die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111

! Das Info-Telefon Depression: 0800 – 33 44 53 3 (www.deutsche-depressionshilfe.de)

! SeeleFon (Beratung für Betroffene und deren Angehörige): 0228 – 7100 24 24

! MUT-ATLAS: Überblick über verschiedene Hilfsangebote (www.mut-atlas.de)

! Liste guter Anlaufstellen unter "Betroffene" auf www.deutsche-depressionshilfe.de

! Anlaufstellen für Angehörige: (<https://www.bapk.de/der-bapk/landesverbaende.html>)

! Foren:

- www.diskussionsforum-depression.de
- www.fideo.de (für junge Menschen)

Regionale Anlaufstellen für bremen, Achim, Verden:

Sozialpsychiatrischer Dienst Außenstelle Achim	Achim 04231 15-8823
Selbsthilfekontaktstelle - Netzwerk Selbsthilfe Bremen https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/	Bremen 0421 - 704 581
Sozialpsychiatrischer Dienst Bremen-Mitte https://www.gesundheitsamt.bremen.de/	Bremen +49 421 80058210
Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden https://www.kirchenkreis-verden.de	Verden 042 31 / 93 79 74
Sozialpsychiatrisches Zentrum Verden https://www.awo-trialog.de/	Verden 0 42 31 / 98 21 00
Sozialpsychiatrischer Dienst Verden https://www.landkreis-verden.de	Verden 04231 15-500

“Mut zur Selbsthilfe” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden. 3.800 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 13. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen und Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen. In insgesamt 3 Monaten werden die Teams vom 01.06. – 03.09.2024 auf Fahrrad-Tandems sowie zu Fuß mit und ohne Pferdebegleitung unterwegs sein.

Unter dem diesjährigen Motto “Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen” geht die Tour an den Start und trägt gleichzeitig die Kunde des aus der Tour entstandenen MUT-ATLAS ins Land – das erste gemeinnützige Suchportal rund um psychische Gesundheit in Deutschland.

In den letzten zwölf Jahren erlebten Teilnehmende der MUT-TOUR immer wieder aufs Neue, wie sich durch offenen Austausch Vorurteile und Unsicherheiten rund um Depressionen und psychische Erkrankungen abbauen lassen. Diese Erfahrung gepaart mit dem Gemeinschafts- und Selbstwirksamkeitsgefühl während der Etappe ist für die Teilnehmenden oft noch Jahre später eine nachhaltige Unterstützung.

In den täglichen Interviews mit Journalist*innen entlang der Strecke sowie in Gesprächen am Wegesrand berichten die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen, sowohl als Betroffene als auch als Angehörige – vom Weg in die Erkrankungen und wieder heraus oder ihrem langfristigen Umgang damit.

Möglichkeiten, aktiv zu werden

Im Rahmen unserer Aktion “Bewegungsspenden” können alle Interessierten eigene Touren im Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression zurücklegen. Wer mag, stellt uns im Nachgang Text und/oder Bildmaterial zur Verfügung.

Darüber hinaus kann man übers ganze Jahr überall in Deutschland an der Mut-Schnipseljagd teilnehmen: hier werden ähnlich wie beim Geocaching sogenannte “Mut-Schnipsel” versteckt und gesucht, das sind kleine Dinge oder Texte, die Mut machen und guttun.

Welche Bedeutung hat der Smiley auf den Fotos?

Damit wollen wir alle Betroffenen repräsentieren, die es sich nicht erlauben können, Ihre Depression öffentlich zu machen aufgrund von drohender beruflicher Benachteiligung, Mobbing... & Co. Bitte erklären Sie Ihren Lesenden den Smiley kurz, falls Sie ein Bild abdrucken, auf dem er zu sehen ist.

Der MUT-ATLAS – Wegweiser Psychische Gesundheit

Neben der MUT-TOUR haben wir mit dem MUT-ATLAS ein Online-Wegweiser erstellt, in dem deutschlandweit Hilfs- und Präventionsangebote rund um psychische Gesundheit gefunden werden können. Dieses richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an Angehörige und beruflich Helfende.

Es bietet auch einen Mehrwert für Ihre journalistische Arbeit, wenn Sie beispielsweise bei Artikeln rund um psychische Gesundheit entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Region auflisten möchten. Wir freuen uns, wenn Sie den MUT-ATLAS auch für zukünftige Veröffentlichungen als Informationsquelle nutzen und Ihren Lesenden darauf aufmerksam machen. Der MUT-ATLAS ist kosten- und werbungsfrei und schützt die Daten der Nutzenden..

Partner*innen machen die MUT-TOUR erst möglich

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträger: DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch.

In Zusammenarbeit mit den Organisationen: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V., ADFC e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Bundesweite Anlaufstellen

! Die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111

! Das Info-Telefon Depression: 0800 – 33 44 53 3 (www.deutsche-depressionshilfe.de)

! SeeleFon (Beratung für Betroffene und deren Angehörige): 0228 – 7100 24 24

! MUT-ATLAS: Überblick über verschiedene Hilfsangebote (www.mut-atlas.de)

! Liste guter Anlaufstellen unter "Betroffene" auf www.deutsche-depressionshilfe.de

! Anlaufstellen für Angehörige: (<https://www.bapk.de/der-bapk/landesverbaende.html>)

! Foren:

- www.diskussionsforum-depression.de
- www.fideo.de (für junge Menschen)

Regionale Anlaufstellen für bremen, Achim, Verden:

Sozialpsychiatrischer Dienst Außenstelle Achim	Achim 04231 15-8823
Selbsthilfekontaktstelle - Netzwerk Selbsthilfe Bremen https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/	Bremen 0421 - 704 581
Sozialpsychiatrischer Dienst Bremen-Mitte https://www.gesundheitsamt.bremen.de/	Bremen +49 421 80058210
Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden https://www.kirchenkreis-verden.de	Verden 042 31 / 93 79 74
Sozialpsychiatrisches Zentrum Verden https://www.awo-trialog.de/	Verden 0 42 31 / 98 21 00
Sozialpsychiatrischer Dienst Verden https://www.landkreis-verden.de	Verden 04231 15-500

“Mut zur Selbsthilfe” | Zusammen bewegen und gemeinsam über Depressionen reden. 3.800 Kilometer für die mentale Gesundheit – Aufklärungsarbeit unter freiem Himmel

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 13. Jahr unterwegs: Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen und Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen. In insgesamt 3 Monaten werden die Teams vom 01.06. – 03.09.2024 auf Fahrrad-Tandems sowie zu Fuß mit und ohne Pferdebegleitung unterwegs sein.

Unter dem diesjährigen Motto “Mut zur Selbsthilfe – Unterstützung sichtbar machen” geht die Tour an den Start und trägt gleichzeitig die Kunde des aus der Tour entstandenen MUT-ATLAS ins Land – das erste gemeinnützige Suchportal rund um psychische Gesundheit in Deutschland.

In den letzten zwölf Jahren erlebten Teilnehmende der MUT-TOUR immer wieder aufs Neue, wie sich durch offenen Austausch Vorurteile und Unsicherheiten rund um Depressionen und psychische Erkrankungen abbauen lassen. Diese Erfahrung gepaart mit dem Gemeinschafts- und Selbstwirksamkeitsgefühl während der Etappe ist für die Teilnehmenden oft noch Jahre später eine nachhaltige Unterstützung.

In den täglichen Interviews mit Journalist*innen entlang der Strecke sowie in Gesprächen am Wegesrand berichten die Teilnehmenden von ihren Erfahrungen, sowohl als Betroffene als auch als Angehörige – vom Weg in die Erkrankungen und wieder heraus oder ihrem langfristigen Umgang damit.

Möglichkeiten, aktiv zu werden

Im Rahmen unserer Aktion “Bewegungsspenden” können alle Interessierten eigene Touren im Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depression zurücklegen. Wer mag, stellt uns im Nachgang Text und/oder Bildmaterial zur Verfügung.

Darüber hinaus kann man übers ganze Jahr überall in Deutschland an der Mut-Schnipseljagd teilnehmen: hier werden ähnlich wie beim Geocaching sogenannte “Mut-Schnipsel” versteckt und gesucht, das sind kleine Dinge oder Texte, die Mut machen und guttun.

Welche Bedeutung hat der Smiley auf den Fotos?

Damit wollen wir alle Betroffenen repräsentieren, die es sich nicht erlauben können, Ihre Depression öffentlich zu machen aufgrund von drohender beruflicher Benachteiligung, Mobbing... & Co. Bitte erklären Sie Ihren Lesenden den Smiley kurz, falls Sie ein Bild abdrucken, auf dem er zu sehen ist.

Der MUT-ATLAS – Wegweiser Psychische Gesundheit

Neben der MUT-TOUR haben wir mit dem MUT-ATLAS ein Online-Wegweiser erstellt, in dem deutschlandweit Hilfs- und Präventionsangebote rund um psychische Gesundheit gefunden werden können. Dieses richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an Angehörige und beruflich Helfende.

Es bietet auch einen Mehrwert für Ihre journalistische Arbeit, wenn Sie beispielsweise bei Artikeln rund um psychische Gesundheit entsprechende Anlaufstellen in Ihrer Region auflisten möchten. Wir freuen uns, wenn Sie den MUT-ATLAS auch für zukünftige Veröffentlichungen als Informationsquelle nutzen und Ihren Lesenden darauf aufmerksam machen. Der MUT-ATLAS ist kosten- und werbungsfrei und schützt die Daten der Nutzenden..

Partner*innen machen die MUT-TOUR erst möglich

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträger: DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch.

In Zusammenarbeit mit den Organisationen: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V., ADFC e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

Bundesweite Anlaufstellen

! Die Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111

! Das Info-Telefon Depression: 0800 – 33 44 53 3 (www.deutsche-depressionshilfe.de)

! SeeleFon (Beratung für Betroffene und deren Angehörige): 0228 – 7100 24 24

! MUT-ATLAS: Überblick über verschiedene Hilfsangebote (www.mut-atlas.de)

! Liste guter Anlaufstellen unter "Betroffene" auf www.deutsche-depressionshilfe.de

! Anlaufstellen für Angehörige: (<https://www.bapk.de/der-bapk/landesverbaende.html>)

! Foren:

- www.diskussionsforum-depression.de
- www.fideo.de (für junge Menschen)

Regionale Anlaufstellen für bremen, Achim, Verden:

Sozialpsychiatrischer Dienst Außenstelle Achim	Achim 04231 15-8823
Selbsthilfekontaktstelle - Netzwerk Selbsthilfe Bremen https://www.netzwerk-selbsthilfe.com/	Bremen 0421 - 704 581
Sozialpsychiatrischer Dienst Bremen-Mitte https://www.gesundheitsamt.bremen.de/	Bremen +49 421 80058210
Kontaktstelle für Selbsthilfe Verden https://www.kirchenkreis-verden.de	Verden 042 31 / 93 79 74
Sozialpsychiatrisches Zentrum Verden https://www.awo-trialog.de/	Verden 0 42 31 / 98 21 00
Sozialpsychiatrischer Dienst Verden https://www.landkreis-verden.de	Verden 04231 15-500