

Gemeinsam unterwegs für einen offenen Umgang mit Depressionen

30.700 + 3.600 km für mehr Toleranz

Bis 2018 haben 241 depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen über 30.700 Kilometer zurückgelegt. Bei der MUT-TOUR in diesem Jahr kommen 3.600 Kilometer hinzu. Vom 15. Juni bis 1. September sind die Teams wieder auf Tandems und zu Fuß beim Wandern unterwegs. Die Teilnehmer der MUT-TOUR erleben gemeinsam Sport ohne Leistungsdruck in Kombination mit Natur und Gemeinschaft.

MUT-Macher

Die Teilnehmer nehmen offen das „D-Wort“ in den Mund und tragen ihren unverkrampften Umgang mit der Erkrankung nach außen: Sie teilen ihre persönlichen Geschichten und ihre Motivation, sich für das gemeinsame Anliegen stark zu machen und Vorurteile abzubauen. Der Name ist Programm: Mutige Teilnehmer möchten anderen Menschen Mut machen. Die Perspektive ist es, einmal in einer Gesellschaft zu leben, in der sowohl betroffene als auch nicht-betroffene Personen ohne Angst und Scham mit Depressionen umgehen können.

Bundesweit öffentliche Mitmach-Aktionen

In diesem Jahr gibt es darüber hinaus in rund 25 Städten Infostände, an denen lokale Vereine und Institutionen aus den Bereichen Psychosoziales und Sport/Gesundheit ihre Angebote präsentieren. Außerdem wird es Mitfahr-Aktionen geben, bei denen man unsere Teams für ein paar Kilometer mit dem eigenen Fahrrad begleiten kann. Wir laden also alle ein, die Spaß an Bewegung haben und sich im Juni, Juli oder August 2019 gemeinsam mit uns für einen offenen Umgang mit Depressionen einsetzen möchten: www.mut-tour.de/aktionstage

Prominente Unterstützung

Die MUT-TOUR findet auch Fürsprache bei Prominenten wie Willi Lemke und Harald Schmidt.

Partner machen die MUT-TOUR erst möglich

Trägerverein: Deutsche Depressionsliga e.V.

Kostenträger: BARMER Krankenkasse, Deutsche Rentenversicherung, Kämpgen-Stiftung und Gesundheitszentrum Bad Laer Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens

Partner: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Bündnis gegen Depression

I Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die verschiedene Ursachen hat und gut behandelt werden kann.

I Offen über Depression sprechen zu können und sich nicht verstecken zu müssen, ist eine wichtige Basis für die Gesundung Betroffener. Nicht-Betroffenen erleichtert es den Umgang mit der Erkrankung.

Bundesweite Anlaufstellen

I Die Telefonseelsorge: 0 800 – 111 0 111

I Das Seelefon: 01805 – 95 09 51 (www.depressionsliga.de)

I Das Info-Telefon Depression: 0800 – 33 44 53 3 (<http://www.deutsche-depressionshilfe.de>)

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

I Foren:

- <http://www.diskussionsforum-depression.de>
- <http://www.fideo.de> (für junge Menschen)

Regionale Anlaufstellen:

Angehörige psychisch Kranker Berlin

Mannheimer Str. 32

10713 Berlin

Tel. 030 863 957 01

Email. info@apk-berlin.de

Web. <https://www.apk-berlin.de>

Sozialpsychiatrische Dienste Berlin

Auflistung und Zuständigkeiten nach Bezirken

Web. <https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/>

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen (KBS Berlin)

Auflistung nach Bezirken

Web. <http://kbs-berlin.net/>

Berliner Krisendienst

Berliner Krisendienst, Region Mitte

Große Hamburger Straße 5

10115 Berlin

Telefon 030 390 63 110 (informativ und organisatorische Fragen)

Web. <https://www.berliner-krisendienst.de/> (Auflistung und Krisentelefonnummern nach Bezirken)