

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

Bereits zum 11ten 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, insbesondere Depressionen. Insgesamt 3 Monate werden die Teams vom 25.05.23 - 04.09.23 wieder zu Fuß in Pferdebegleitung sowie auf Tandems unterwegs sein.

**MUT-Spender\*innen**

Der Name ist Programm: Mutige Teilnehmende möchten anderen Mut machen, Hilfe anzunehmen und in den Dialog zu treten. 2023 möchten wir insbesondere die Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen in den verschiedenen Lebensphasen fördern. 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.

**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. Berufliche Benachteiligung, Mobbing... der Smiley dient als Symbol für die Anderen! Bitte erklären Sie Ihren Lesenden den Smiley kurz, falls Sie ein Bild abdrucken, auf dem er zu sehen ist.

**Die MUT-TOUR digital mit interaktiver Deutschlandkarte**

Neben unseren realen Etappen, wird die diesjährige MUT-TOUR auch virtuell auf [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de) begleitet und lädt Interessierte zum bundesweiten Mitmachen ein. Interessierte können auf <https://www.mut-tour.de/interaktive-karte/> unsere zurückgelegte Strecke auf einer interaktiven Deutschlandkarte verfolgen. Dort finden sie Informationen und Hilfsangebote am Wegesrand.

**Möglichkeiten, aktiv zu werden**

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

Begleitet wird das Angebot durch eine bundesweite Geocaching-Aktion, der interaktiven “Mut-Schnipseljagd”, die ebenfalls online auf der interaktiven Deutschlandkarte zu finden ist: Interessierte können sogenannte “Mut-Schnipsel” suchen und verstecken, also kleine Dinge oder Texte, die Mut machen und guttun.

**Partner\*innen machen die MUT-TOUR erst möglich**

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträgerinnen: Krankenkassen DAK und BARMER, die Deutsche Rentenversicherung Bund sowie einige ihrer Landes-DRVen, den Landschaftsverband Rheinland (LVR), Aktion Mensch sowie Kämpgen-Stiftung und Vinci-Stiftung

Partner\*innen: Deutsche DepressionsLiga e.V. | ADFC | Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. | Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V. | Deutsches Bündnis gegen Depression | Stiftung Deutsche Depressionshilfe

[www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de) // [www.mut-foerdern.de](http://www.mut-foerdern.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](http://www.diskussionsforum-depression.de)
- [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (für junge Menschen)

**Regionale Anlaufstellen für Freiburg, Emmendingen, Achern, Lahr, Offenburg:**

Sozialpsychiatrischer Dienst Achern <a href="https://www.caritas-acher-renchtal.de/angebote/seelische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst/sozialpsychiatrischer-dienst">https://www.caritas-acher-renchtal.de/angebote/seelische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst/sozialpsychiatrischer-dienst</a>	Achern 07841621447
Angehörigenberatung Achern <a href="https://www.caritas-acher-renchtal.de/angebote/seelische-gesundheit/angehoerige/angehoerige">https://www.caritas-acher-renchtal.de/angebote/seelische-gesundheit/angehoerige/angehoerige</a>	Achern 07841621463
Sozialpsychiatrischer Dienst Landkreis Emmendingen <a href="https://www.landkreis-emmendingen.de/verwaltung-service/amt-fuer-familienbegleitende-hilfen/soziale-fachdienste/sozialpsychiatrischer-dienst">https://www.landkreis-emmendingen.de/verwaltung-service/amt-fuer-familienbegleitende-hilfen/soziale-fachdienste/sozialpsychiatrischer-dienst</a>	Emmendingen 07641 451-3551
Zentrum für Psychiatrie Emmendingen <a href="https://www.zfp-emmendingen.de/">https://www.zfp-emmendingen.de/</a>	Emmendingen 076414610
Sozialpsychiatrischer Dienst Freiburg <a href="https://www.caritas-freiburg.de/beratungpsych.html?highlight=WyJob2x6bWFya3QiXQ==">https://www.caritas-freiburg.de/beratungpsych.html?highlight=WyJob2x6bWFya3QiXQ==</a>	Freiburg 0761 368 940
Künstlerische Angebote des Schwere(s)Los! e.V. <a href="https://www.schwere-s-los.de">https://www.schwere-s-los.de</a>	Freiburg 0761-507502
Selbsthilfebüro Freiburg / Breisgau-Hochschwarzwald <a href="http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de">http://www.selbsthilfegruppen-freiburg.de</a>	Freiburg 07 61 / 216 87-35
Sozialpsychiatrischer Dienst Lahr <a href="http://www.gesundheitswegweiser-ortenau.de/Gesundheitswegweiser/">http://www.gesundheitswegweiser-ortenau.de/Gesundheitswegweiser/</a>	Lahr 07821 915 70
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis <a href="https://www.selbsthilfe-ortenau.de/">https://www.selbsthilfe-ortenau.de/</a>	Offenburg 07 81 / 805-97 71
Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) Offenburg <a href="https://www.caritas-offenburg-kehl.de/de/dienste-einrichtungen/seelische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst/">https://www.caritas-offenburg-kehl.de/de/dienste-einrichtungen/seelische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst/</a>	Offenburg 0781 / 7901-0