

Wir wollen alle Interessierten zuvor bei einem der beiden MUT-MACH-Wochenenden (MM-WE) kennenlernen. 23. bis 25. März und 20. bis 22. April finden die beiden MUT-MACH-Wochenenden statt. Nach jedem wird eine Hälfte der Etappenplätze verteilt. Bei jedem MM-WE werden wir mehr Leute als Fahrplätze haben. Es ist immer schon so gewesen, dass recht viele, die bereits einen zugeteilten Etappenplatz hatten, aus den verschiedensten Gründen abgesagt haben. D.h. dass die MM-WE auch keine casting shows sind, sondern, dass geguckt wird, mit wem es auf keinen Fall geht. Das sind i.d.R. unter 1% der Interessierten. Alle anderen bekommen nach dem MM-WE nach klar definierten Kriterien Etappenplätze angeboten: Datum, wann man sich über u.g. Kontaktformular bei uns gemeldet hat und ggf. Geschlecht (damit die Etappen möglichst ausgewogen sind). Einige Etappen sind nicht für alle Interessierten machbar (Schlechte Kondition vs. außergewöhnlich bergige Etappen) – hier entscheidet Sebastian mit seiner Erfahrung. 25.-27. Mai ist das Nachrück-MM-WE – hiernach werden alle Plätze, die zum 1.6.18 wieder freigeworden sind und nicht durch die Warteliste umverteilt werden konnten, verteilt. Leider treten auch während der Etappenphase noch Teilnehmer von ihren Plätzen zurück, sodass selbst der „letzte“ Teilnehmer dieses letzten MM-WE noch gute Chancen hat, zum Fahren zu kommen!!

Nochmal: Es gibt keinen Anspruch auf eine Etappen-Teilnahme, wir sind aber bis dato immer knapp an Teilnehmern gewesen und von daher an neuen Leuten interessiert. Es ist weder möglich noch in unserem Interesse, dass sich die Leute, die nachher zusammenfahren im Rahmen der MM-WE kennenlernen. Wir begegnen uns unvoreingenommen und haben – so die Erfahrung – eine gute oder überwiegend gute Zeit zusammen. Begreift die anderen auf den MM-WE nicht als Konkurrenz, sondern als Leute, die ihr früher/später immer wieder auf MUT-Gelegenheit sehen werdet, vorrausgesetzt, ihr bleibt selbst am Ball.

**Details zu den MM-WE-Terminen siehe [hier](#)**

Kontakt-Formular

Bitte noch mal ne Zusammenfassung in anderen Worten

Kurzzusammenfassung: Bei der MUT-TOUR mitzufahren bedeutet Radfahren, Gruppe und Natur zu erleben und viele Journalisten zu treffen. Wir verstehen uns als eine Art „Öffentlichkeits-Guerilla“, bei der lebens- und arbeitsfitter Menschen mit (nicht-akuten oder maximal akut-leichten) Depressionen davon berichten, wie sie einen Umgang mit der Erkrankung gefunden haben bzw. wie sie mit Depressionen leben.

Bevor es losgeht gibt es ein längeres Telefonat mit Steffi, ein obligatorisches „MUT-MACH-Wochenende“ im Frühjahr 2018. Dieses dient nicht nur dem gegenseitigen Kennenlernen, sondern steht auch für sich, da dort unsere Art der ermutigenden Öffentlichkeitsarbeit in Gruppenarbeit und praktischen Beispielen vermittelt wird. Danach geht es an die Bescheinigungen (Belastungs-EKG, etc.) und im Juni/Juli/August 2017 wird dann gefahren (-:

Die 5-8 tägige Etappe ist im Prinzip der „Kern“ des Ganzen. Aber im Laufe des Jahres wird den meisten TN jedoch klar, dass es hier noch viel mehr zu holen gibt: Bundesweite [Treffen](#), Ortsgruppen, einen tollen [Trägerverein](#) und ehemalige sowie neue Teilnehmer aus Deiner Umgebung. Zusammenfassend: Die MUT-TOUR versteht sich als ein Netzwerk, das Du nutzen kannst aber nicht musst.

Du mußt kein Hochleistungssportler sein

Du mußt kein expliziter Sportler sein – wichtiger ist, dass Du eine geeignete Einstellung mitbringst und es „passt“:

- Täglich 50-60 km in einem 6er-Team auf drei Tandems radeln (Wer lenkt ergibt sich dann, Regeln gibt es keine und: Der Gag des Tandems liegt darin, dass kräftigere und weniger-kräftige Fahrer in der Kombination „durchschnittlich“ schnell vorankommen und alle Sechse zufrieden fahren können.

- Einige Tage und Nächte lang in der Gruppe ungeplant zelten und auch mal bei spontanen Gastgebern übernachten
- Wir bemühen uns nach Kräften, täglich mehrere Interviews mit Journalisten und zusätzlich einige „Profi-Selfies“ zu machen, die wir den Zeitungen zur Verfügung stellen. Es gibt Etappen, die durch „strukturschwache“ Regionen eher ruhig sind.
- Eine anonyme Teilnahme an der Pressearbeit **ist** möglich bzw. sogar gar nicht schlecht: Wir haben einen Smiley dabei, den man sich vors Gesicht halten kann – damit wollen wir auch die große Mehrheit derer repräsentieren, die sich NICHT outen können/wollen/trauen..

### Umgang mit dem Thema Depression

Ein „Outing“ innerhalb der Gruppe ist Voraussetzung.

Depression ist auf MUT-TOUR weder ein Muss- noch ein Tabu-Thema. Wir sprechen weißgott nicht ständig über Tabletten, Therapeuten oder Probleme. Aber es ist ein Problem, wenn Du noch nicht die nötige Offenheit besitzt, in einem geschützten Rahmen über Depression zu sprechen. Du bist bereit über Deine Erfahrungen mit Depression zu sprechen.

### Selbstkosten-Basis / Unterstützung

- Die MUT-TOUR läuft für alle Teilnehmer auf Selbstkosten-Basis:
  - Fahrkosten: Anreise zu einem der beiden MUT-MACH-Wochenden (s.o.!), An- und Abreise um Deine Etappe herum, u.U. Teilnahme an Herbsttreffen (wohl Oktober, wohl Hannover oder Hildesheim): Hier gibt es für Leute mit wenig Geld i.d.R. Möglichkeiten der Fahrkostenunterstützung
  - Vorabüberweisung Deiner Futterkosten: 10 Euro pro Tag Anteil für die Essenskasse Deiner Etappe (Wenn Du ganz knapp bei Kasse bist, gibt das Projekt 5€ pro Tag dazu)
  - Vorabkosten für die sportmedizinische Untersuchungen können evtl. entstehen, wenn Du einen „schwierigen“ Hausarzt hast, in 99% der Fälle übernehmen die Kassen diese Kosten.  
Im Gegensatz dazu werden:
    - 95% der tatsächlichen Kosten, die für die Organisation und Durchführung der Etappen notwendig sind, werden freundlicherweise von unseren Kostenträgern, im Falle der Renten- und Krankenversicherung also von der Solidargemeinschaft getragen – wir haben ausschließlich tolle und legitime Kostenträger.
    - Zugfahrten, die im Rahmen der Etappe geplanterweise stattfinden, werden vom Projekt bezahlt.

### Erwartungen an Dich

Das wird von Dir erwartet:

- Du hast oder leihst Dir Isomatte, Schlafsack, zwei Radhosen mit Einlagen und Regensachen. Zelt & Co wird gestellt, mehr Details später..
- Wir vermuten, dass nur 1-3 Leuten pro MUT-MACH-WOCHENENDE „abgesagt“ werden muss. Für uns erfüllen die MM-WE eher den Zweck, dass Sich-Unterschätzer Mut fassen können und sehen können, dass sie sehr wohl gut mitkommen können und einige andere sagen werden „Och joa..das war ja

ganz nett und auch interessant – aber soviel Action, so wenig Komfort..da habe ich doch keine Lust drauf.“ So vermeiden wir Schwierigkeiten auf der Etappe, denn niemand fährt gerne mit Leuten, denen erst auf dem Sattel auffällt, dass dieses oder jenes nicht passt für sie.

- Nach dem MUT-MACH-WOCHENENDE bringen die neuen Teilnehmer eine sportmedizinische Untersuchung bzw. ein befundetes Belastungs-EKG bei – das hilft es zu sehen, wie es um Deine Kondition steht. Bitte kein „Aber ich mache doch jeden Tag Sport..“, weil es zum anderen dient, den Veranstalter rechtlich abzusichern.  
Wenn Du eins hast, das zum Teilnahme-Zeitpunkt nicht älter als 1 Jahr ist, dann reicht das!
- Alle bringen einen Nachweis über eine bis zur Beendigung der Etappe geltende Privat-Haftpflichtversicherung bei. Wie das geht -> Dazu verteilen wir Anleitungen, wenn es soweit ist
- Menschen mit Depressions-Erfahrungen müssen noch eine psychologische Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Therapeut oder Arzt beibringen – das ist aber sehr, sehr niederschwellig, keine Sorge.
- Als letztes füllst Du noch einen Check-Up-Bogen aus, der sicherstellt, dass Du die verschiedenen Anforderungen & Co gelesen und verstanden hast. Das ist sehr wichtig und sehr einfach!
- Für alles Obige haben wir Vordrucke und erklären es Dir auch nochmal am Telefon, sobald Du uns unten Deine Nummer zukommen läßt. Du bekommst dann die Vordrucke in einem PDF zugemailt
- Fitness: Es gibt nur begrenzt flache Etappen. Es kommt extrem selten mal vor, dass jmd. wegen seiner/ihrer Fitnes oder seines Gewichtes nicht mitkann.
- Lust auf Gruppe, Teamfähigkeit und Kompromissbereitschaft
- Dir ist klar, dass es nicht immer nett und lustig, sondern auch manchmal „spannend“ ist. Und dass Du Dich einbringen musst – ein „Ich hab jetzt keine Lust einzukaufen“ ist unpassend. „Deinen“ Reifen zu flicken macht dem Tourleiter auch nur bedingt Spass und gehört dennoch dazu. Normal. Normal, dass jeder solange tut & macht, bis alles getan ist und alle ins Bett können. Die MUT-TOUR ist **kein TUI für Depressionserfahrene!**
- Du kannst nicht mit (D)einem Freund, Partner oder Verwandten an derselben Etappe teilnehmen – damit es keine Voreingenommenheiten gibt, sind bei der MUT-TOUR alle TN „alleine“ dabei. Das hat auch mit Fairness den anderen Teammitgliedern zu tun. Jeder ist seinen/ihren Freunden gegenüber immer (positiv) voreingenommen. Das ist (außerhalb der MUT-TOUR) ja meist auch gut so. In der Etappe sollten sich aber alle einander offen und unvoreingenommen begegnen können.
- Du meldest Dich selbst. Hier melden sich auch manchmal Leute, die andere Leute „anmelden“ wollen (..). Das geht natürlich gar nicht..

#### Infos für depressionserfahrene InteressentInnen

- Bescheinigung der psychologischen Unbedenklichkeit:  
Bei der MUT-TOUR fahren keine Ärzte oder Therapeuten als Behandler mit. Es gibt kein Begleitfahrzeug oder dergleichen. Wir haben eine Telefon-Hotline und die nächste Notfallstation ist – Deutschland sei Dank – meist nie wirklich weit entfernt.  
Die MUT-TOUR mag für die meisten Teilnehmer anti-depressiv und für

einige gar therapeutisch wirksam sein. Sie ist aber definitiv keine Therapie. Will sie und soll sie auch nicht sein. Mit der Bescheinigung, die Dir Dein Hausarzt, Psychiater oder Psychologe unterschreiben muss, soll ausgeschlossen werden, dass Du stärker als akut mittel-stark depressiv betroffen bist. Wir schliessen akut Depressiv-Betroffene schon alleine deshalb nicht aus, weil Depressionen bei den meisten unserer Leute kommen und gehen. Und weil es auch spezielle Teilnehmer gibt, die trotz akuter Depression gut mitfahren können, ohne sich oder uns zu überfordern. Haupt-Zielpublikum sind dennoch die „Nicht-mehr-akut-Betroffenen“, die von ihren Erfahrungen mit ihren Episoden berichten können und helfen sollen, anderen Menschen Mut zu machen, in Behandlung zu gehen, sich um sich kümmern, Selbsthilfe zu betreiben, usw. Depressionen betreffen viele Menschen, auch solche mit zusätzlichen Erkrankungen wie Borderline, Psychosen und Bipolarität. Gut eingestellte Bipolare können wir im Team mitnehmen, viele andere leider nicht. Dafür ist unser Presse- und Team-Alltag zu anstrengend bzw. dafür sind wir nicht am Start. Das können wir leider weder leisten noch auffangen. Sorry sorry sorry!! Vielleicht in Zukunft! Meld Dich dennoch gerne, damit wir über die Jahre sehen, welche anderen psychisch Erkrankten auch gerne eine Art MUT-TOUR hätten. Wir gehen mit Deinen Daten extrem penibel um, google und andere Datensammler haben bei uns keine Chance.

So sah die MUT-TOUR 2016 aus

Bis April 2015 hießen wir noch englisch. MOOD TOUR ist dasselbe wie MUT-TOUR. Einen guten Einblick in den MUT-TOUR-Alltag erhaltet ihr im [Bildern und Texten der MUT-TOUR 2016](#)

## Öffentlichkeitsarbeit

- Wichtig ist die [Berichterstattung über Projekt und Anliegen](#). Wir haben meist 1-4 Interviews am Tag, die 10 bis 100 Minuten gehen – manchmal nehmen die Lokaljournalisten unser Angebot sie zu informieren sehr ausgiebig wahr. Warum? Weil sonst anscheinend wenig Menschen offen und gelassen über Depressionen sprechen. Deswegen machen wir das ganze ja. Hinzu kommen noch ein paar „Selfies“ pro Tag – also fest einstudierte Formationen vor Sehenswürdigkeiten eines Ortes, die vom Stativ aus fotografiert werden und unmittelbar mit angepasster Pressemitteilung an die Vor-Ort-Medien gemailt wird. Dafür haben wir extra Mitarbeiter, die Fotos machen wir aber selbst. Da meist eh nicht alle Teilnehmer gleichzeitig mit den 1-2 Journalisten reden können, können sich die anderen ausruhen, pinkeln oder was-auch-immer nahe der Gruppe tun. Schöner ist es aber, die Pressearbeit gemeinsam zu gestalten. Einen Zwang bei der aktiven Pressearbeit mitzufahren gibt es nicht. Wer aber auf die Frage eines interessierten Teilnehmers einer Mitfahr-Aktion, ob man selber depressions-erfahren sei nicht wahrheitsgemäß „Ja“ oder „Nein“ sagen kann, ohne in innere Zwiespälte zu kommen, ist noch nicht soweit, hier teilzunehmen.
- **Niemand** wird auf Gruppenfotos zum Grinsen oder bei Pressterminen zum Sprechen gezwungen. Wenn jmd. Anonymität möchte, ist das absolut ok bzw. sogar ganz gut: Es zeigt doch auch, wie wichtig Anti-Stigma-Projekte wie die MUT-TOUR sind. In diesem Sinne: Oute Dich bitte nur soweit, wie Du wirklich möchtest! I.d.R. arbeiten wir mit Fake-Namen, da es schon ein toller Einsatz ist, wenn jmd. jeden Morgen um 7 Uhr aufsteht, ein 90 Kilo schweres Tandem durch die Gegend fährt, täglich andere Leute motiviert, usw. – da muss man google nicht auch noch seinen Namen verraten. Wer das kann & möchte: Toll und

herzlich willkommen. Wir haben meist einen bunten Mix aus Früh-Verrenteten, die das einfache oder gar gut können und jungen Berufstätigen (..)

### Etappen-Alltag

- 50-60 km im Schnitt sind meist gut machbar, aber dennoch tagwerk-füllend und auch körperlich anstrengend (-:
- In extremen Fällen (Rückenwind, Berge, wenig oder viel Zeit, alle mega fit) können es auch mal nur 35 oder gar 90 km werden. De facto gibt es angepasste Tages-Leistungen bzw. bleiben wir flexibel, weil wir keine fixierten Nachtquartiere haben. Ganz zur Not steigen wir in die Bahn.
- Wir stehen um 7 Uhr auf, Aufgaben im Team rotieren oder es gibt mit etwas Glück eine Frühstücksfee, die/der eh schon um 6 Uhr nicht mehr schlafen kann und die/der dann schon vorher Tee und Kaffee kocht. Wir haben Benzin- bzw. Gaskocher, Töpfe, Tellerchen & Co dabei. Gekocht wird vegetarisch, wenn dringend nötig gibt es vereinzelt rein vegane Kost. Die Kommunikation im Team verläuft an einigen Stellen basisdemokratisch, an anderen Stellen macht die Tourleitung klare Ansagen. Es gibt tägliche, moderierte „Things“, bei denen Befindlichkeiten und Themen besprochen und der letzte Tag nachbesprochen wird. Dauer: 15 bis 60 Minuten. Eso-Faktor: Null
- Je nach Sonnenstand versuchen wir zwischen 16 und 19 Uhr anzufangen, einen Schlafplatz zu suchen. Das dauert meist nicht lange (15-45 Minuten), selten mal über 60-80 Minuten. Die „Zeltstadt“ abends wieder aufzubauen, zu kochen, abzuwaschen, sich zu waschen (See, Fluss, Outdoor-Dusche, manchmal eine „echte“ Dusche), etc. dauert ca. 2-4 Stunden, je nach Eingespieltheit. I.d.R. bleiben 7-8 Stunden für guten Schlaf. Da wir hier weder „TUI“ noch ein buchbares Reha-Angebot sind oder sein wollen: Bitte keine Beschwerden, wenn es mal an einem oder mehreren Tagen ganz anders läuft. Unser Anspruch ist stets, Probleme vor Ort zu lösen. Wenn es mal technische Defekte oder soziale Probleme gibt, werden die Nächte kürzer. Dafür wird seltenst jmd. nach Hause geschickt.
- Bisher haben wir etwa 3/4 der Nächte im Zelt verbracht, das war meist sehr schön und immer im Einklang mit der natürlichen und auch der menschlichen Umwelt! Es tut sich häufig ein tolles Plätzchen auf, wir haben aber auch viel Kontakt mit unbekanntem Bürgern. Letzteres ist Teil unserer Öffentlichkeitsarbeit

### Sonstige Fragen

- **Wer steckt hinter der MUT-TOUR und wie kam es dazu?!** [Sebastian Burger](#) hat das Projekt 2011 ins Leben gerufen und ist seitdem dessen Leiter. Zwischen 2001 und 2010 hatte er schon einige [große Tandem-Projekte](#) realisiert. Durch eine eigene Winterblues-Phase (keine Depression im klinischen Sinne, aber immerhin eine seelische Krise) – kam die Idee auf, ein viertes großes Projekt zum Thema „seelisches Ungleichgewicht“ zu machen, weil diese Art des Reisens eigentlich alles bietet, was antidepressiv wirkt: Struktur, Natur, Sport und Gemeinschaft. Über die Jahre hat sich das jetzige (abgewandelte) Konzept ergeben. Hinter dem Projekt stehen fantastische [Unterstützer](#) wie besonders die Deutsche DepressionsLiga (Trägerverein), die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (institutionelle Schirmherrschaft) und der ADFC (Veranstalter). Das Geld kommt seit 2012 von der Deutschen Rentenversicherung, wechselnden Stiftungen und immer auch einer gesetzlichen Krankenversicherung. Seit 2014 ist die Aktion Mensch ein wichtiger Kostenträger. Neben der Projektleitung werden noch verschiedene andere, feste und freie Mitarbeiter bezahlt, damit zusammen mit den über 300 ehrenamtlichen und professionellen Partnern der Aktionstag-Standorte alles möglichst rund läuft.
- **Was ist mit Abbrüchen?!** Wenn jemand einen Durchhänger hat, versuchen wir es durch Gepäckverlagerung oder Co-Pilotenwechsel aufzufangen. Wenn das nicht klappt, oder wenn

jmd. daheim gestorben ist oder wenn ein Teilnehmer wider Erwarten mit der Gruppe oder die Gruppe mit ihm/ihr nicht zurechtkommt: Dann kann es zum Abbruch kommen. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmer (TN) ihren Beitrag leisten, dass wir eine positive Zeit haben. Wenn dies nicht gelingt, kann es nötig werden, dass ein TN, die Gruppe verläßt. Aus Selbstachtsamkeit, weil er/sie doch überfordert war oder weil die Person dauerhaft Probleme erzeugt hat.

Für den Fall, dass speziell eine Person vom Rest der Gruppe als problematisch empfunden wird und selbst keine Einsicht/Reflektion hat: Alle (!) TN unterschreiben vor dem Etappenstart, dass sie im Extremfall aus der laufenden Etappe ausgeschlossen werden können. Dass somit kein Anspruch auf Teilnahme besteht. Dieser Ausschluss geschähe durch den Tourleiter – in Absprache mit den Teilnehmern und der begleitenden Sozialpädagogin/en. Bei den bis dato 40 Etappen hätte das 3-5 mal vorkommen sollen, ist es aber in diesen konkreten Fällen nicht. Damit solche Rauswürfe in Zukunft weniger relevant werden, machen wir nun extra die MUT-MACH-Wochenenden, damit sich TN und MT besser kennenlernen können – und zwar noch VOR einer Etappen-Zuteilung bzw. -Zusage.

- **Wieviel Privatsphäre hat man?** Wenig. Für Leute mit Tendenz zum Gruppenkoller ist die MUT-TOUR nicht das Richtige. Nachts im Zelt solltest Du Deine Ruhe haben – ob Dir dies ggf. nur mit Ohrstöpseln gelingt, hängt sehr von Dir und der zweiten Person im Zelt ab (-: Schnarcher bringen als einzige ein eigenes, viertes Zelt mit ;-). Es ist nicht möglich, dass wir mit 6 Zelten fahren. Wenn es gut läuft oder wenn Du mit weniger als 7-8 Stunden Schlaf auskommst, kannst Du dir abends natürlich noch in Ruhe den Sternenhimmel ansehen und runterkommen. Das schaffen einige Wenige..
- **Versteht mich überhaupt irgendwer?** Aber hallo! Verständnis ist ganz sicher einer der großen Qualitäten in den MUT-TOUR Etappen Teams. Wenn etwas perfekt klappt, dann das (-;