NACHRICHTEN AG

07. Juni 2025

Mut-Tour 2025: Gemeinsam gegen Depressionen in Delmenhorst!

Die "Mut-Tour 2025" in Delmenhorst thematisiert Depressionen und Selbsthilfe. Veranstaltet von "Mut fördern", fördert sie Offenheit.

Delmenhorst, Deutschland - Die ȣMut-Tour 2025ȣ, die vom Bremer Verein ȣMut fördernȣ organisiert wird, setzt ein starkes Zeichen für Toleranz und Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen, insbesondere mit Depressionen. Laut einer aktuellen Darstellung im Weser Kurier sind in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen von Depressionen betroffen, was die Relevanz der Tour unterstreicht. Klaudi, eine der Verantwortlichen, beschreibt die Symptome von Depressionen als ein ȣkomisches Gefühlȣ, eine gedämpfte Wahrnehmung und eine reduzierte Freude, die oft zu einem Rückzug von sozialen Kontakten führen.

Seit 2012 bilden Menschen mit und ohne Erfahrung im Umgang

mit Depressionen Teams, die durch Deutschland reisen und dabei auf die Thematik aufmerksam machen. In diesem Jahr startete die Tour am 24. Mai in Bochum und endet am 6. September in Rostock, und umfasst insgesamt 15 Etappen mit einer Gesamtstrecke von rund 4100 Kilometern. Eine speziell vorgenommene Etappe führte von Rheine nach Bremen, wo das Team in Zelten übernachtete und sich selbst versorgte.

Fokus auf Selbsthilfe und Bewegung

Das diesjährige Motto der „Mut-Tour 2025" lautet „Selbsthilfe in Bewegung". Laut Zwielicht Bremen haben die Teams, bestehend aus sechs Personen, die Möglichkeit, an lokalen Aktionen und Gesprächen mit Journalist*innen und Passant*innen teilzunehmen. Dabei stehen Austausch und Selbstwirksamkeit im Vordergrund: Es wird täglich eine Distanz von etwa 55 Kilometern für Tandem-Teams und etwa 15 Kilometern für Wanderteams zurückgelegt.

Die Teilnahme ist nicht nur für sportlich Aktive gedacht; eine Vielzahl von Interessierten, einschließlich Angehörigen von Betroffenen, kann sich aktiv beteiligen. Dabei sind die Anmeldungen bis zum 20. April 2025 möglich. Drei Mitmach-Wochenenden im Frühjahr bieten die Gelegenheit zur Vorbereitung auf den Touralltag und ermöglichen einen echten Austausch über Erfahrungen.

Der gesellschaftliche Kontext

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen stellt eine weitverbreitete Herausforderung dar, die nicht nur Betroffene, sondern auch deren Angehörige stark belastet. Eine Studie des Ärzteblatts beschreibt, wie die Scham und Angst vor einer Diagnose viele davon abhält, eine Behandlung zu suchen. Stigmatisierung wird hierbei als „zweite Krankheit" bezeichnet und kann das Risiko einer Chronifizierung von psychischen Erkrankungen erhöhen. Um dem entgegenzuwirken, wurden verschiedene Initiativen ins Leben gerufen, wie das

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, das sich der Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen widmet.

Ein gemeinsames Ziel der ȝMut-Tourȝ und dieser Initiativen ist es, eine gesellschaftliche Offenheit zu fördern, die Betroffenen eine gleichberechtigte Teilnahme am Leben ermöglicht. Klaudi betont die Wichtigkeit von Toleranz und Verständnis in der Gesellschaft, um den Betroffenen die Unterstützung zu bieten, die sie dringend benötigen.

Informationen zur ȝMut-Tourȝ und ihren einzelnen Etappen sowie zu den Themen Depressionen und Selbsthilfe sind unter www.mut-tour.de verfügbar.

Details	
Ort	Delmenhorst, Deutschland
Quellen	• www.weser-kurier.de • zwielicht-bremen.de • www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net