

Zürich, 20. August 2018

Medienmitteilung

## Tour de Courage: Unterwegs auf zwei Rädern im Zeichen der psychischen Gesundheit

*Velotour vom 10. – 15. September 2018 von St. Gallen nach Bern*

Jede zweite Person in der Schweiz wird einmal im Leben als Betroffene mit dem Thema Psychische Gesundheit konfrontiert. Darüber zu reden ist immer noch ein grosses Tabu, trotzdem ist es wichtig, öffentlich über Depressionen und andere psychische Belastungen zu sprechen.

Das Pilotprojekt der Tour de Courage, welches vom 10. bis 15. September 2018 erstmals durch die Schweiz fährt, ist ein Beitrag zur Entstigmatisierung und dem Abbau von Vorurteilen. Die 16 Personen, die an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit leiden, plus Begleitpersonen fahren von St. Gallen über Frauenfeld, Zürich, Brugg, Balsthal, Biel/Magglingen nach Bern, wo ihre Tour im Rahmen des 1. Nationalen Patientenkongresses im Stade de Suisse endet.

Die Tour de Courage ([www.tour-de-courage.ch](http://www.tour-de-courage.ch)) ist durch ein seit einigen Jahren in Deutschland erfolgreich durchgeführtes Projekt inspiriert, in welchem von einer psychischen Erkrankung betroffene Menschen auf einer Velotour auf ihre Anliegen aufmerksam machen. Nebst einer herausfordernden sportlichen Leistung, die auch die **Selbststärkung** der Teilnehmenden zum Ziel hat, stehen vor allem die Medienarbeit und lokale Veranstaltungen zur Entstigmatisierung von Depressionen und psychischen Krankheiten im Fokus der Velotour. Sie soll dazu dienen, Vorurteile gegenüber psychisch belasteten Menschen abzubauen.

### In 6 Tagen von St. Gallen nach Bern ins Stade de Suisse

An den jeweiligen Etappenorten *St. Gallen* und *Frauenfeld* (10.9.), *Zürich* (11.9.), *Brugg* (12.9.), *Balsthal* (13.9.) und *Bern* (15.9.), sorgen jeweils lokale Partnerorganisationen für attraktive Rahmenveranstaltungen, um die Teilnehmenden zu empfangen. Details dazu gibt es ab 1.9.2018 auf der Webseite unter [www.tour-de-courage.ch](http://www.tour-de-courage.ch).

Den Startschuss zur Tour de Courage gibt Matthias Hüppi am 10. September um 12.30 in St. Gallen. Die Schlussetappe führt am 15.9.2018 ins Stade de Suisse, wo die Teilnehmenden im Rahmen des Patientenkongresses ([www.patientenkongress.ch](http://www.patientenkongress.ch)) vom Berner Stadtpräsidenten Alec von Graffenried und Ariella Kaeslin (ehemalige Spitzenturnerin) empfangen werden.

### Erfahrene Tourleitung betreuen die Teilnehmenden - ein täglicher Blog informiert aktuell über die gemachten Erfahrungen

Auf der Strecke von St. Gallen nach Bern absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über 320 Kilometer. Begleitet wird die Tour de Courage von zwei erfahrenen Tourenlei-

ter\_innen, Armin Köhli, mehrfacher Schweizermeister im Behindertenradsport und Manuela Langer, erfahrene Tourenfahrerin sowie fünf weiteren Begleitpersonen.

Während der gesamten Tour wird ein täglicher Blog auf der Tourwebseite aufgeschaltet, welcher die Erlebnisse und Erfahrungen hautnah dokumentiert.

Die Tour de Courage wird vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und der Stiftung Pro Mente Sana organisiert. Als Kompetenzpartner für die sportliche Begleitung konnte PluSport Schweiz gewonnen werden.

Die Tour de Courage wird von der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) ([www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)) und Psychologen sowie der Sensibilisierungskampagne „Wie geht's Dir?“ ([www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)) unterstützt.

Das Detailprogramm finden Sie unter [www.tour-de-courage.ch](http://www.tour-de-courage.ch).

### Kontakt für Medienanfragen

Stiftung Pro Mente Sana  
Marcel Wisler  
Leiter Kommunikation  
Tel: 079 303 25 38  
E-Mail: [m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

### Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG) ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren. Es versteht sich als multisektorale nationale Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit und Verminderung psychischer Erkrankungen in der Schweiz. Träger des NPG sind das BAG, das BSV, das SECO, die kantonale Gesundheitsdirektorenkonferenz GDK und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Das NPG leistet einen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung. Es bietet dafür eine Plattform für Akteure und ihre Massnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit, insbesondere ihrer Förderung sowie der Prävention psychischer Erkrankungen. Es macht so Synergiemöglichkeiten unter den Akteuren und ihren Massnahmen sicht- und nutzbar. Die Akteure werden damit gestärkt und die Wirksamkeit und Effizienz ihrer Massnahmen erhöht.



[www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)

### Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Die 1978 gegründete Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. In der Romandie pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana und im Tessin besitzt sie eine Vertretung. Als gemeinnützige Organisation ist Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment sowie für Behandlungsangebote, die Recovery-orientiert (Genesung) sind, ein. Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren.

pro mente sana

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

## PluSport Schweiz - Das Kompetenzzentrum für Sport – Behinderung – Integration

PluSport engagiert sich für Menschen mit Behinderung und ermöglicht ihnen Integration, Freude und Erfolg durch sportliche Aktivität. Seit über 57 Jahren bietet er als Dachverband und Kompetenzzentrum des schweizerischen Behindertensportes ein breitgefächertes Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten.

Dem Verband sind rund 90 Sportgruppen, Sportfachvereinigungen sowie Kollektivmitglieder mit gegen 10'000 Aktiven und 2'000 Sportleitern aus der ganzen Schweiz angeschlossen. Mit regelmässigen Aus- und Weiterbildungskursen für die Leiterinnen und Leiter wird die Qualität des gesamten Angebots hochgehalten. Für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler setzt PluSport als Co-Stifter von Swiss Paralympics dafür ein, dass sie an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen können.



[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)