

MUT-TOUR Schweiz

Informationen für Depressions-erfahrene und nicht-Depressions-erfahrene:

Datum und Strecke in der Schweiz

Von Bern nach St. Gallen: 4. Bis 9. August 2017 (FR bis MI)

Mut-Mach Wochenende (Voraussetzung für Teilnahme)

In Bayern: 7. – 9. April 2017 (FR bis SO)

In Norddeutschland: 5. – 7. Mai 2017 (FR bis SO)

1. Was ist die MUT-TOUR?

Die MUT-TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das seit 2012 durch Deutschland rollt. Der Initiator der MUT-TOUR, Sebastian Burger, hat in den letzten Jahren über 100 Teilnehmende für sein Aktionsprogramm auf Rädern zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung» begeistert.

Das Ziel der MUT-TOUR ist es, Menschen auf die Krankheit Depression zu sensibilisieren. Depressionserfahrene machen zusammen mit nicht-Depressionserfahrenen eine Velotour mit Tandems durch die Schweiz. Unterwegs tragen Interviews mit Journalisten und von den Initiatoren organisierten Events dazu bei, eine möglichst breite Öffentlichkeit zu erreichen.

2. Die MUT-TOUR in der Schweiz

Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und Pro Mente Sana organisieren das Pilotprojekt MUT-TOUR in der Schweiz.

Die Gruppe, geleitet von Sebastian Burger, wird aus sechs Personen bestehen, die auf drei Tandems durch die Schweiz radeln: 3 Depressionserfahrene, 1 nicht-Depressionserfahrene/r, 1 Tourleiter/in, 1 Begleitperson.

Die Stationen in der Schweiz:

Freitag 4. August 2017: Start in Bern
Samstag, 5. August 2017: Bern – Biel – Grenchen – Olten
Sonntag, 6. August 2017: Aarwangen – Olten – Aarau
Montag, 7. August 2017: Brugg – Baden – Dietikon
Dienstag, 8. August 2017: Zürich – Winterthur – Frauenfeld
Mittwoch, 9. August 2017: Will – St. Gallen

3. Mitfahren bei der MUT-TOUR: Ist das was für mich?

Man muss nicht aussehen wie ein Sportler, aber psychisch und physisch fit genug für solch eine intensive Tandem- und Gruppenerfahrung sein. Jeder Teilnehmer ist sich dabei bewusst, dass es nicht immer nett und lustig, sondern auch manchmal „spannend“ werden kann. Depressionserfahrene, welche Lust auf solch ein Gruppenerlebnis verspüren sowie Teamfähigkeit und Kompromissbereitschaft mitbringen, sind hier richtig.

Weiter, dient das für alle MUT-TOUR Teilnehmenden - ob depressionserfahren oder nicht - obligatorische MUT-MACH Vorbereitungs-Wochenende (siehe Punkt 5) auch dazu, diese Frage zu beantworten. Oft unterschätzen sich Interessierte bezüglich ihrer Fitness und fassen den Mut für eine Teilnahme, während andere wiederum feststellen, dass mehrere Tage ohne Komfort doch nichts für sie ist. Genau dafür ist das Wochenende da.

Teilnehmer mit Depressionserfahrung weisen nach dem Vorbereitungs-Wochenende eine psychologische Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Therapeuten oder Arzt vor. Dies ist aber sehr, sehr, niederschwellig. Keine Sorge!

Zusätzlich zu erwähnen ist, dass Partner, Freunde und Verwandte nicht an der gleichen MUT-TOUR teilnehmen dürfen, um sicherzustellen, dass keine Voreingenommenheiten mitfahren und alle „alleine“ dabei sind.

4. Wie muss ich mir eine MUT-TOUR konkret vorstellen?

Die MUT-TOUR ist kein Luxus-Velo-Trip mit Übernachtung im Boutique-Hotel. Es wird täglich auf dem Tandem gestrampelt, in Zelten geschlafen und selber eingekauft und gekocht. Die Gruppe kümmert sich um alles autonom. Es gibt keine Begleitpersonen oder Begleitfahrzeuge.

5 ½ Tage lang...

- 50-60 km pro Tag auf dem Tandem strampeln mit Gepäck
- Übernachten im Freien in Zelten (einzig bei Regenwetter drinnen)
- 7h Tagwacht
- Morgens und abends selber kochen (vegetarisch), mittags Picknick
- Einkaufen, Zelte aufstellen, kochen etc.
- Teilnahme an Interviews mit Journalisten
- Jeder tut und macht alles... bis alles erledigt ist... und alle in den Schlafsack kriechen können!

5. Das MUT-MACH-Vorbereitungs-Wochenende

Das MUT-Mach Vorbereitungs-Wochenende wird vom 7. - 9. April 2017 in einer urigen Hütte (www.bierleinhuette.de) in Bayern stattfinden. Die Gruppe trifft sich am Bahnhof „Immenstadt“ am Freitag um 16h und wandert gemeinsam zur Hütte (75-90 Minuten, je nach Schneelage). Festes Schuhwerk ist nötig.

Die Anreise aus der Schweiz wird durch Esther Tagmann koordiniert (siehe Punkt 7). Die Abreise erfolgt am Sonntag gegen 14h.

Die Kosten für das Vorbereitungs-Wochenende betragen € 20 plus Reisekosten. Bei finanziellen Schwierigkeiten, kann eine Finanzierung der Kosten durch den Ferienfond der Pro Mente Sana beantragt werden. Bitte kontaktieren Sie hierfür Frau Elisa Zwahlen von Pro Mente Sana (siehe Punkt 7).

Sollte Ihnen eine Teilnahme im April nicht möglich sein, können Sie auch vom 5. - 7. Mai 2017 in Norddeutschland (Mecklenburg-Vorpommern, Nähe Schwerin) in der Dorfgemeinschaft Klein Hundorf bei Gadebusch (www.klein-hundorf.de) teilnehmen. Treffpunkt ist am Freitag um 16h der Bahnhof „Holdorf (Meckl)“. Von dort sind es 30 Minuten einfacher Fußweg (Schotter, Pfützen, kein Schnee).

6. MUT-TOUR in der Schweiz

Die Teilnehmenden der Schweizer MUT-TOUR treffen sich am Freitag, den 4. August 2017, um 13h in Bern. Losgefahren wird am Samstag. Die detaillierte Route wird zurzeit noch finalisiert, wird aber über Solothurn, Olten, Aarau, Zürich und Winterthur führen. Am Mittwoch, den 9. August 2017, nachmittags endet die Tour in St. Gallen. Weiterführende Informationen hierzu werden nach dem MUT-MACH Vorbereitungs-Wochenende aufbereitet.

Tandems, Zelte und Co. werden zur Verfügung gestellt. Schlafsack und Isomatte sowie Spezial-Kleidung (2 Velohosen mit Einlagen & Regensachen) organisiert jeder Teilnehmer selber.

Die Kosten für die MUT-TOUR belaufen sich auf CHF 70.- bis 100.- plus Reisekosten. Auch hierfür kann bei finanziellen Schwierigkeiten, eine Finanzierung durch den Ferienfond der Pro Mente Sana beantragt werden. Frau Elisa Zwahlen von Pro Mente Sana (siehe Punkt 7) steht Ihnen hierbei zur Seite.

7. Interessiert: Die nächsten Schritte

Interessiert für eine Teilnahme an der MUT-TOUR: Bitte melden Sie sich bei Elisa Zwahlen von Pro Mente Sana: Tel 044 446 55 00, E-Mail: e.zwahlen@promentesana.ch.

Elisa Zwahlen nimmt dann mit Esther Tagmann, Teilnehmerin MUT-TOUR 2016 und Koordinatorin der Teilnehmenden der Schweizer MUT-TOUR, Kontakt auf. Sie erzählt Ihnen von ihrer Erfahrung und bespricht die weiteren Details mit Ihnen.

Interessiert an der Organisation eine Standaktion im Umfeld der MUT-TOUR: in Bern, Biel, Grenchen, Olten, Aarau, Brugg, Baden, Dietikon, Zürich, Winterthur, Frauenfeld, Will, St. Gallen: Bitte melden Sie sich bei Annette Hitz vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz: annette.hitz@npg-rsp.ch.