

## **Pressemitteilung**

### **Mut-Tour 2018**

#### **Radeln für offeneren Umgang mit Depressionen**

Hamburg, 7. August 2018 – Für einen offenen und mutigen Umgang mit depressiven Erkrankungen werben die mehr als 60 Teilnehmer der „Mut-Tour 2018“. Hierfür radeln Erkrankte gemeinsam mit Nichtbetroffenen vom 16. Juni bis zum 2. September 2018 mehr als 5.100 Kilometer durch ganz Deutschland und machen in über 60 Orten Station. „Häufig meiden depressive Menschen aus Scham den Gang zum Arzt, oder sie isolieren sich von Angehörigen, Freunden und Kollegen. Mit der Mut-Tour kann es gelingen, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und die gesellschaftliche Enttabuisierung der Erkrankung ein weiteres Stück voran zu treiben“, so Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg, die die Aktion im Rahmen der Selbsthilfeförderung ideell und finanziell unterstützt.

#### **Über 200.000 Hamburger leiden an Depressionen**

Laut BARMER leiden rund 9,6 Millionen Menschen (11,7 Prozent) in Deutschland an Depressionen (in Hamburg rund 12 Prozent). Diese Zahlen dürften laut Prognose der Weltgesundheitsorganisation in Zukunft noch weiter ansteigen. Die Erkrankung zählt damit zu den Volkskrankheiten und wird hinsichtlich ihrer Schwere häufig noch immer unterschätzt. „Menschen mit psychischen Erkrankungen benötigen so früh wie möglich Hilfe. Neben einer Entstigmatisierung der Erkrankung sind deshalb niedrigschwellige Angebote wichtig, mit denen Betroffene möglichst frühzeitig erreicht werden können“, betont Liedtke. Ein großes Potenzial sieht die BARMER daher in Internet- und App-basierten Angeboten wie dem Online-Training PRO MIND, welches sie seit dem Jahr 2015 als erste Kasse anbietet.

#### **Teilnahme an Etappen möglich – Aktionstag am 9.8. in Bergedorf**

Neben der Tour per Rad gibt es auch wieder einige Etappen, auf denen gewandert oder mit dem Kajak auf Flüssen gepaddelt wird. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übernachten spontan im Zelt, in Kirchengemeinden oder bei privaten Gastgebern. Am 9.8. kommen die Teilnehmer des Wanderteams der MUT-TOUR samt ihrer zwei Pferde nach Hamburg-Bergedorf, um im Rahmen eines Interviewtermins vom Projekt und ihrem Umgang mit Depressionen zu berichten. Der Hamburger Pate der Mut-Tour, Silva Gonzalez, wird ebenfalls vor Ort sein (Treffpunkt 18:00 Uhr am Kaiser-Wilhelm-Platz).

**Landesvertretung  
Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.bärmer.de/presse-hamburg](http://www.bärmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](http://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hamburg@bärmer.de](mailto:presse.hamburg@bärmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 333 004 651-131  
[torsten.nowak@bärmer.de](mailto:torsten.nowak@bärmer.de)