

## **Mut-Tour: Radeln gegen Vorurteile**

Wer Zahnschmerzen hat, geht zum Zahnarzt. Wer Rückenschmerzen hat, geht zum Orthopäden. Und wer Depressionen hat, geht zum Psychologen? So ist es leider nicht. Seelische Erkrankungen sind immer noch mit Scham und Tabus behaftet – aus Sorge vor Ausgrenzung („Wie werden mein Vorgesetzter und meine Kollegen reagieren?“) suchen sich Betroffene oft gar keine Hilfe. Und wenn sie es doch tun, werden sie auf der Suche nach einem Therapie-Platz mit Wartezeiten von vielen Monaten konfrontiert.

Das wollen die Teilnehmer der Mut-Tour ändern. Seit 2012 sind jedes Jahr Teams auf ihren Tandems quer durch Deutschland unterwegs, um ein Zeichen zu setzen für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. In diesem Jahr machten sie nach 2019 erneut für eine Übernachtung in unserem Zentrum für Psychosoziale Medizin (ZPM) Halt. „Wir fühlen uns hier sehr wohl, man merkt relativ schnell, dass das ein besonderes Klinikum ist“, sagt Peter Kraus, der seit 2014 regelmäßig an der Mut-Tour teilnimmt.

Die sechs Teilnehmer, die jeweils gemeinsam zu einer siebentägigen Etappe aufbrechen, sind bunt gemischt: Betroffene sind genauso dabei wie Nicht-Betroffene und Angehörige Betroffener, Männer genauso wie Frauen, Ältere ebenso wie Jüngere. Damit spiegeln sie in vielerlei Hinsicht die Krankheit, für die sie radeln: „Depression ist eine sehr demokratisch verteilte Krankheit, sie betrifft den Querschnitt der Gesellschaft“, sagt Peter Kraus, selbst Betroffener. „Es ist eine schwere Krankheit, aber sie ist gut behandelbar.“ Durch die Tour wollen sie motivieren, genauer hinzuschauen – und mit Vorurteilen aufzuräumen.

„Wir wollen zeigen, dass wir nicht die Jammerlappen sind, dass wir nicht anders sind als die anderen“, sagt Mona Winter, die sich nach einem persönlichen Tiefpunkt im Jahr 2013 wieder hochgearbeitet hat. „Wenn wir nicht gerade in einer akuten Phase stecken, stehen wir genauso unseren Mann und unsere Frau wie alle anderen auch.“ Mit ihren Geschichten, gerade auch mit ihren Genesungs-Geschichten, wollen sie anderen Mut machen. „Wenn wir mit den Menschen ins Gespräch kommen, können wir im Kleinen etwas bewegen – und es geht dann weiter wie ein Schneeballsystem“, sagt Mona Winter. Oft entstünden anrührende Situationen, etwa wenn der Rettungssanitäter, der die Teilnehmerin nach einem Camping-Unfall ins Krankenhaus fährt, leise eingesteht, dass er auch Betroffener ist.

„Ich möchte Berührungsängste abbauen“, sagt Bettie de Vries, die doppelt betroffen ist: „Als Jugendliche war ich durch ein Elternteil betroffen, später bin ich selbst erkrankt.“ Es sei wichtig, den Menschen die Angst vor dem Kontakt mit Erkrankten zu nehmen: „Manchmal reicht es ja schon, einfach da zu sein.“ Umgekehrt soll Betroffenen die Angst genommen werden, sich zu öffnen.

„Begegnungen sind wichtig, weil die Menschen daraus etwas mitnehmen können“, weiß Ingo Ulzhoef, Projektmanager im ZPM. „Wissen hilft, Begegnungen berühren und können nachhaltige Veränderungen anstoßen.“ Die Teilnehmer der Mut-Tour zu erleben, ihnen zu

.....

Das Klinikum Itzehoe ist eines der größten Krankenhäuser in Schleswig-Holstein und Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel, Lübeck und Hamburg. Unseren Patienten bieten wir innovative medizinische Versorgung auf hohem Niveau und individuelle Pflege nach neuesten Standards. Als Unternehmen mit rund 2.400 Mitarbeitern, davon mehr als 200 Auszubildende, sind wir effizient und zukunftsorientiert aufgestellt. Wirtschaftlicher Erfolg bestätigt unsere Arbeit. Wir sind Mitglied des Krankenhausverbundes 6K mit über 11.000 Mitarbeitern. Weitere Infos unter: [www.klinikum-itzehoe.de](http://www.klinikum-itzehoe.de)

begegnen, sei das

Sinnbild von Hoffnung: „Wenn ich weiß: Diese Teilnehmerin hatte schwere depressive Phasen, jetzt sitzt sie hier auf dem Tandem und fährt diese Tour. Sie hat es geschafft – dann kann ich es auch schaffen.“

Umgekehrt ist die Tour auch für die Teilnehmer selbst ein Gewinn: „Wir sind ganz unterschiedliche Menschen und müssen zu einem Team zusammenwachsen, uns gegenseitig akzeptieren und liebevoll miteinander umgehen, auch wenn es stressig ist, Ausdauersport wie Radfahren ist sehr hilfreich bei psychischen Erkrankungen, das Erleben der Natur auch – und auch die Gemeinschaft hat positive Effekte auf die Psyche“, zählt Mona Winter auf. „So anstrengend es auch ist, ich komme immer gestärkt aus dieser Woche raus.“

- Info im Internet: [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)



*Etappen-Start: Nach der Übernachtung im ZPM ging es weiter nach Bad Bramstedt.*

Itzehoe, 28.07.2021

.....

Das Klinikum Itzehoe ist eines der größten Krankenhäuser in Schleswig-Holstein und Lehrkrankenhaus der Universitäten Kiel, Lübeck und Hamburg. Unseren Patienten bieten wir innovative medizinische Versorgung auf hohem Niveau und individuelle Pflege nach neuesten Standards. Als Unternehmen mit rund 2.400 Mitarbeitern, davon mehr als 200 Auszubildende, sind wir effizient und zukunftsorientiert aufgestellt. Wirtschaftlicher Erfolg bestätigt unsere Arbeit. Wir sind Mitglied des Krankenhausverbundes 6K mit über 11.000 Mitarbeitern. Weitere Infos unter: [www.klinikum-itzehoe.de](http://www.klinikum-itzehoe.de)