

Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V., Donnerstag, 22. Juni 2023

## **MUT-TOUR 2023: Wenn das Fahrrad zum Fahr-Rat wird - Event für mehr Offenheit im Umgang mit Depression führt am 2. Juli 2023 auch nach Seligenstadt**

Seligenstadt/Bremen. Bereits zum 11. Mal bewegt sich in diesem Sommer die MUT-TOUR 4000 km durch Deutschland. Start war am 25. Mai 2023 in Weimar, Tourende wird am 10. September 2023 in Oldenburg sein. Erklärtes Ziel: Ein Zeichen setzen für mehr Offenheit, Wissen und Mut im Umgang mit Depressionen.

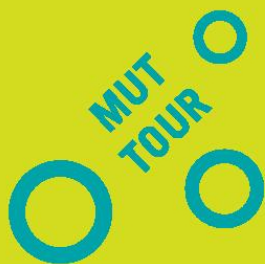
Mitfahr-Aktionen

# SEI DABEI UND RÄUM AUF...

... mit Vorurteilen zu Depressionen!



**HANAU** Am Markt  
**SELIGENSTADT** Marktplatz



## SO., 02.07.2023

Eine der Etappen führt dabei auch nach Seligenstadt – initiiert vom Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V.

Am 2. Juli 2023 werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der MUT-TOUR auf ihrer Etappe von Hanau nach Seligenstadt von Mitgliedern des Bündnisses und dem örtlichen ADFC abgeholt und ein Stück des Weges bis in die Einhardstadt Seligenstadt begleitet. Um 13:15 Uhr startet die Mitfahr-Aktion am Markt in Hanau mit allen, die Lust haben mit dem eigenen Rad das MUT-TOUR Tandem-Team nach Seligenstadt gemeinsam mit dem ADFC Seligenstadt zu begleiten. Wer Lust hat, dem MUT-Tour-Team von Seligenstadt Richtung Hanau (ca. 6 km) entgegen zu radeln ist herzlich eingeladen – Treffpunkt ist um 13:15 Uhr auf dem Seligenstädter Marktplatz. Die Ankunft ist dann für 14:30 Uhr ebenfalls auf dem Marktplatz geplant. Danach sind alle interessierten Menschen und natürlich von Depressionen Betroffene und deren Angehörige eingeladen zum Gespräch und Austausch. „Wir möchten auch im Rahmen dieses Events unserem Ziel näherkommen, das Thema Depression durch den Abbau von Berührungängsten und Vorurteilen aus der Tabuzone zu holen“, so Marion Sehr, Vorsitzende des Seligenstädter Bündnis gegen Depression.

### **Die MUT-TOUR**

Die MUT-TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen mit und ohne Depressionserfahrung auf Tandems und wandernd mit Pferdebegleitung durch ganz Deutschland bewegen. Durch die individuellen Geschichten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen Betroffene und Angehörige dazu ermutigt werden, psychische Erkrankungen anzunehmen und Hilfe zu suchen. Nicht-Betroffene erhalten wertvolle Impulse zum offenen und mutigen Umgang mit Betroffenen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld. Neben der Öffentlichkeitsarbeit sollen die Etappenteilnehmer vor allem auch eine gute Zeit miteinander erleben und vom Gemeinschaftssinn, dem Naturerlebnis und der Bewegung der Aktivitäten profitieren. Weitere Infos unter [www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de).

### **Das Seligenstädter Bündnis gegen Depression**

Das Seligenstädter Bündnis gegen Depression e.V. wurde im Jahr 2022 gegründet. Mit dem Verein setzen sich die Mitglieder auf lokaler Ebene engagiert und aktiv für depressiv erkrankte Menschen und deren Angehörige ein. Unterstützend, beratend, informierend, sensibilisierend und tatkräftig. Dazu werden Informationen und Hilfsangebote zusammengetragen sowie Anlaufstellen und Therapieangebote gebündelt. Weitere Infos unter [www.seligenstadt-depression.de](http://www.seligenstadt-depression.de).