

## Tandemfahrt MOOD TOUR setzt sich für Entstigmatisierung von Depression ein/ In 70 deutschen Städten Mitfahr-Aktionen für Alle

### **7.000km für mehr Akzeptanz – Gegen das Stigma der Depression**

Der Künstler Sebastian Burger fuhr mit dem Rad von Frankfurt nach Peking. Mit Blinden radelte er nach Singapur. Dieses Jahr geht er mit 64 Tandemfahrern mit und ohne Depressionserfahrung auf die "MOOD TOUR 2014" - über 7.000km werden von 2 Teams durch die ganze Republik zurückgelegt. Die MOOD TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet. Die dreimonatige Staffelfahrt startete am 14. Juni in Leipzig. In 70 Städten auf der Strecke sind Menschen auch ohne Depressionen eingeladen, auf Tagestouren mitzuradeln und gemeinsam ein Zeichen zu setzen. Auch für 2016 ist wieder eine Tour geplant.

### **64 Tandemfahrer nehmen offen das „D-Wort“ in den Mund**

Auf der gesamten Tour erleben 64 Teilnehmer wie leistungsdruckfreier Sport, Struktur, Natur und Gemeinschaft die Stimmung (engl. Mood) heben kann. Ihre positiven Erfahrungen tragen die 39 Betroffenen und 25 Nichtbetroffenen gleich nach außen. „Die Teams können den Menschen auf der Straße und hoffentlich zahlreichen Mitradlern ihren unverkrampften Umgang mit der Krankheit vorleben und damit Ängste und Vorurteile abbauen“, so Initiator Burger. Die MOOD TOUR als Mutmacher, frei über eine Erkrankung zu reden, die mehr Tote fordert als der Straßenverkehr und häufiger zur vorzeitigen Berentung führt als Rückenleiden. Die Tandemfahrer engagieren sich auch für das Gros der vier Millionen Deutschen, die es sich nicht erlauben können, dem Chef Ihre Depression zu enthüllen.

### **50 Mitfahr-Möglichkeiten zwischen 70 Städten**

Umrahmt wird die Tour von Infoständen der regionalen Bündnisse gegen Depression, Aktionen der BARMER GEK sowie einem Mitfahr-Programm für Velo-Fans in 70 Städten, die den direkten Kontakt zu Bürgern herstellen. Wer seine Solidarität zeigen, die MOOD TOUR lokal unterstützen oder einfach nur Spaß in der Natur haben will, schwingt sich in seiner Heimat für einen Tag in den eigenen Sattel und begleitet die Tandemfahrer auf leichten Tagestouren, die vom ADFC geführt werden.

Macht die MOOD TOUR auch Halt in Ihrer Stadt? Hier finden Interessierte eine Liste aller Städte mit Mitfahr-Aktionen: <http://mood-tour.de/mitmachen/mitfahr-aktionen.html>

### **55km pro Tag im Zeltbetrieb – die Outdoor-Dusche in der Satteltasche**

2012 bereits ein Erfolg, sind bei der zweiten Auflage der MOOD TOUR jeweils drei Tandems in zwölf Etappen á 10-12 Tagen von der Elbe bis zum Ruhrpott und von der Nordsee bis zum Alpenrand unterwegs. Mit von der Partie: Ein Gehörlosen-Team sowie eine nichtbetroffene, blinde Studentin, die über die Robert Enke-Stiftung von der MOOD TOUR erfuhr und sofort von dem Projekt begeistert war. Im Durchschnitt legt die „Equipe d'Épression“ 55km pro Tag zurück, die Satteltaschen bepackt mit Zelten, Outdoor-Dusche

und Gaskochern.

Übernachtet wird spartanisch, aber dafür an landschaftlich reizvollen Plätzen. Burger hat die Route zusammen mit GPS Spezialisten des ADFC ausgearbeitet. Die Idee zur MOOD TOUR kam ihm, als er selbst im Winter-Blues steckte und sich mit Sport an der frischen Luft aus einer antriebschwachen Phase half.

### **Partner machen die MOOD TOUR erst möglich**

Verantwortlich für die MOOD Tour 2014 zeichnet der ADFC Bremen e.V. als Veranstalter. Der bundesweit tätige Betroffenenverband Deutsche DepressionsLiga e.V. kümmert sich als Projektträger um die Förderung der Tour, Schirmdame ist die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Burger ist glücklich, dass durch die hilfreichen Partnerschaften mit Deutsche Rentenversicherung Bund, „Aktion Mensch“ und BARMER GEK schon ein erster Etappensieg erzielt werden konnte, noch bevor der erste Kilometer gefahren wurde. Die BARMER GEK unterstützt die Tour ideell und finanziell im Rahmen der Selbsthilfeförderung und hofft, dass die MOOD TOUR das Thema Depression ins öffentliche Bewußtsein rückt und Betroffenen sowie Angehörigen Mut macht, der stigmatisierten Erkrankung durch Selbsthilfegruppen und professionelle Hilfe zu begegnen. Sich selbst helfen bedeutet nicht, mit seinen Anliegen alleine fertig zu werden. Aktion Mensch e.V. ist die größte private Förderorganisation im sozialen Bereich in Deutschland. Ziel der Soziallotterie ist es, Inklusion – die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft – zu fördern und die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung, Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Mit den Einnahmen aus der Lotterie unterstützt die Aktion Mensch jeden Monat bis zu 1.000 soziale Projekte. Da Depressionen anerkannte Ursache von Behinderung sein können, unterstützt die Aktion Mensch e.V. die MOOD TOUR 2014

### **Fotos von unterwegs**

Natürlich begrüßt man bei einer Aktion, mit der man Zeichen setzen möchte, immer ein Like. Über 1.700 Facebook Freunde trauten sich bereits.

Während der Tour werden auf der Facebook-Seite immer die neuesten Streckenfotos hochgeladen von unterwegs:

<https://www.facebook.com/MoodTour>

Raus aus der Tabu-Zone: Diese Menschen solidarisieren sich mit den acht Prozent der Bundesdeutschen, die anonym bleiben, weil sie Repressionen fürchten müssen

## Fünf Gesichter der MOOD TOUR



Martin, 69, Berlin, Depressionserfahrung

„Die Tour kam 2012 als eine Art Rettung in einer Phase der Lähmung“, so der 69-Jährige Nervenarzt. Er sieht Bewegung als einzige Maßnahme, die wirklich hilft. Noch heute macht ihn die positive Anstrengung der Tour – für ihn eine Herausforderung - stolz. Viele vergnügliche Situationen blieben ihm im Kopf. Er lächelt, wenn er sagt: „Mein Tandempartner sorgte mit Gesang und Geschichten für Unterhaltung. Da mußte ich einfach einstimmen“. Keine Frage, er ist 2014 wieder dabei.



Kristina Wilms, 22, Gewinnerin des Digital Health Awards 2014

BWL-Absolventin Kristina Wilms fährt die MOOD TOUR Etappe von Nürnberg nach Kempten. Als sie selbst wegen einer Depression in Therapie war, kam ihr die Idee zu einer Smartphone-App, die depressive Patienten während der Therapie begleitet, ihre Gefühlszustände täglich festhält, an den Therapeuten übermittelt und die per SOS-Button auch Freunde aktiviert. Diese App hat kürzlich bei einem internationalen Startup-Wettbewerb "abgeräumt". Kenner der Gesundheitswirtschaft sehen das Potenzial, dass ihre "Arya App" 350 Millionen Menschen bei der Therapie von Depressionen unterstützen könnte. Auch einige Tandemfahrer werden die App auf der MOOD TOUR ausprobieren.



Kadriye Uyar, 22, Hannover, blind, keine Depressionserfahrung

Die blinde Kadriye Uyar studiert Sonderpädagogik an der Universität Hannover. Sie selber ist nicht depressionserfahren, kennt aber Betroffene in ihrem Bekanntenkreis. Auf der Website der Robert Enke Stiftung erfuhr sie von der MOOD TOUR und war sofort von dem Projekt angetan. Sie bewarb sich als Teilnehmerin für die Etappe von Bensheim nach Holzminden, weil sie ein Zeichen setzen möchte und am Austausch mit Depressionserfahrenen interessiert ist. „Es kann schließlich jeden treffen“, so Kadriye. Die MOOD TOUR bietet ihr als Blinde sowohl eine Herausforderung, aber auch die Möglichkeit, Natur auf eine besondere Art zu erleben.



Elvira, 60, Osnabrück, Depressionserfahrung

„Ich recherchierte im Netz zum Thema Depression und kam 2012 auf die MOOD TOUR. Damals „traute“ ich mich noch nicht, mich anzumelden, aber jetzt bin ich dabei. Erstens finde ich den Abenteuergedanken toll (mit Fahrrad und Zelt durch Deutschland, gemeinsam mit anderen Menschen einen ganz anderen Alltag erleben). Zweitens sehe ich es als wichtig, dass die Krankheit Depression weiter entstigmatisiert wird. Als Betroffene habe ich selbst oft genug mit Vorurteilen und sogar direkten Benachteiligungen im Arbeitsleben zu tun gehabt. Es wird Zeit, dass depressive Menschen nicht mehr aufgrund ihrer Krankheit benachteiligt werden.“



Jürgen Troessken, 53, verheiratet, 2 Kinder, Depressionserfahrung

„Für mich ist die MOOD TOUR eine gute Kombination aus Sport, Naturverbundenheit und Gemeinschaft. Ich freue mich auf das Verlassen der Komfortzone zurück zum „einfachen“ Leben. Schlafen neben Heuballen, mit „Wenig“ auskommen, dafür Glück in der Gruppe.“

## **Sport bei Depression**

Winston Churchill nannte seine Depression „mein schwarzer Hund“ und sagte „Sport ist Mord“. Über Todesopfer kann sich Dr. Hubertus Deimel vom Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln nicht beklagen: Er hat die MOOD TOUR 2012 mit seinen Studenten akademisch begleitet. „Die Streckenlängen von durchschnittlich 55km waren optimal für die Belastungsgrenzen der Teilnehmer“, so Deimel.

### **MOOD TOUR 2012 - Fühlen Sie mal!**

Laut Deimel hatten Faktoren wie Gruppenzusammenhalt, soziale Eingebundenheit und Naturerleben einen positiven Einfluß auf die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer. Zumindest während der Tour wurden Antriebsveränderung, positive Gefühlsverstärkung („Ich spüre mich wieder“, „Ich bin im Hier und Jetzt“), Abbau innerer Unruhe, Aufhebung sozialer Isolation, verbessertes Selbstwörterleben, verbessertes Schlafverhalten und bessere Vitalität von den Teilnehmern genannt. 2014 werden sich wieder vier Studenten des Institutes für eine studienbegleitende Arbeit an den letzten beiden Etappen der Rundfahrt beteiligen.

### **Raus aus der Isolation, rein in die Natur**

Meta-Studien zeigen, dass Bewegung in der Natur und Sport den Verlauf einer Depression günstig beeinflussen kann. Schon alleine aufgrund der Anstrengung kann Sport vom Grübeln und negativen Gedanken ablenken. Viel Bewegung lässt den Serotoninspiegel steigen und verbessert die noradrenerge Transmission im Gehirn. Mit Sport kann auch ein Teufelskreis durchbrochen werden: Antriebsarmut und Isolation führen zu hyperkalorischer Ernährung und Bewegungsmangel, was wiederum kardiovaskuläre Probleme und Übergewicht mit sich bringt. Dies erhöht dann wieder das Risiko einer Depression.

### **340 Millionen Menschen weltweit**

Nach Angaben der WHO leiden weltweit ca. 340 Millionen Menschen an depressiven Störungen. Ca. 20% der deutschen Bundesbürger erkranken ein- oder mehrmals in ihrem Leben an einer Depression. Der BARMER GEK Gesundheitsreport 2013 zeigte, dass 2012 rund 19 Prozent der gemeldeten Arbeitsfehlzeiten auf psychische Störungen zurückgingen. Bereits in ihrem Gesundheitsreport 2009 hatte die BARMER GEK festgestellt, dass sich in den letzten fünf Jahren der Krankenstand in der Diagnosegruppe "Psychische und Verhaltensstörungen" mehr als verdoppelt hat und inzwischen Platz 2 der wichtigsten Krankheiten einnimmt. Die WHO geht weiterhin davon aus, dass im Jahre 2020 Depressionen die zweithäufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit sein wird. Damit handelt es sich bei der Depression auch um ein beachtliches gesellschaftliches und volkswirtschaftliches Problem.

## **MOOD TOUR 2014 Stenogramm**

Deutschlands erstes Aktionsprogramm auf Rädern, das einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression

Start: 14. Juni, Leipzig

Ziel: 20. September, Köln

7.000km Gesamtlänge

64 Tandemteam-Teilnehmer

133 Fahrtage

Ca. 100 Nächte auf Isomatten

2 Stufen-Tandems

4 Schauff Tandems

39 Depressionserfahrene

25 Depressionsunerfahrene

39 weibliche Fahrer

25 männliche Fahrer

12 Etappen von 10 bis 12 Tagen

Ø 55km/Tag

70 Städte mit Mitfahr-Aktionen

Hoffentlich Hunderte von Mitfahrern auf Tagestouren, gerne auch ohne Depressionen!

Hoffentlich keine Reifenpannen!

1.089 Freunde auf [www.facebook.com/MoodTour](http://www.facebook.com/MoodTour)

Initiator: Sebastian Burger, Künstler und Projektemacher

Veranstalter: ADFC Bremen e.V.

Projektträger: Deutsche DepressionsLiga e.V.

Partner: BARMER GEK, Deutsche Rentenversicherung Bund, Aktion Mensch

Unterstützer: Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Bündnis gegen Depression

## **Alphabetische Liste der Tourstädte:**

[Bayreuth](#) Mitfahr-Aktion am 22.6.2014  
[Bensheim](#) Mitfahr-Aktion am 17.7.2014  
[Bensheim](#) Mitfahr-Aktion am 19.7.2014  
[Berlin](#) Mitfahr-Aktion am 19.8.2014  
[Biberach](#) Mitfahr-Aktion am 10.7.2014  
[Bochum](#) Mitfahr-Aktion am 15.9.2014  
[Braunschweig](#) Mitfahr-Aktion am 30.7.2014  
[Bremen](#) Mitfahr-Aktion am 10.9.2014  
[Bremerhaven](#) Mitfahr-Aktion am 7.9.2014  
[Bonn](#) Mitfahr-Aktion am 20.9.2014  
[Chemnitz](#) Mitfahr-Aktion am 9.8.2014  
[Darmstadt](#) Mitfahr-Aktion am 19.7.2014  
[Delmenhorst](#) Mitfahr-Aktion am 10.9.2014  
[Dresden](#) Mitfahr-Aktion am 11.8.2014  
[Erfurt](#) Mitfahr-Aktion am 16.6.2014  
[Erfurt](#) Mitfahr-Aktion am 6.8.2014  
[Essen](#) Mitfahr-Aktion am 15.9.2014  
[Freiburg](#) Mitfahr-Aktion am 15.7.2014  
[Gelsenkirchen](#) Mitfahr-Aktion am 15.9.2014  
[Gifhorn](#) Mitfahr-Aktion am 29.7.2014  
[Göttingen](#) Mitfahr-Aktion am 25.7.2014  
[Greifswald](#) Mitfahr-Aktion am 27.8.2014  
[Großgerau](#) Mitfahr-Aktion am 19.7.2014  
[Halle](#) Mitfahr-Aktion am 4.8.2014  
[Hamburg](#) Mitfahr-Aktion am 16.8.2014  
[Hameln](#) Mitfahr-Aktion am 29.7.2014  
[Hannover](#) Mitfahr-Aktion am 29.7.2014  
[Heidelberg](#) Mitfahr-Aktion am 17.7.2014  
[Heidenheim](#) Mitfahr-Aktion am 13.7.2014  
[Hildesheim](#) Mitfahr-Aktion am 28.7.2014  
[Holzminden](#) Mitfahr-Aktion am 30.7.2014  
[Isny](#) Mitfahr-Aktion am 7.7.2014  
[Jena](#) Mitfahr-Aktion am 6.8.2014  
[Karlsruhe](#) Mitfahr-Aktion am 18.7.2014  
[Kempten](#) Mitfahr-Aktion am 7.7.2014  
[Köln](#) Mitfahr-Aktion am 20.9.2014  
[Leipzig](#) Mitfahr-Aktion am 14.6.2014  
[Lübeck](#) Mitfahr-Aktion am 2.9.2014  
[Lüneburg](#) Mitfahr-Aktion am 14.8.2014  
[Magdeburg](#) Mitfahr-Aktion am 9.8.2014  
[Marburg](#) Mitfahr-Aktion am 23.7.2014  
[Mainz](#) Mitfahr-Aktion am 19.7.2014  
[Merzig](#) Mitfahr-Aktion am 21.7.2014

[München](#) Mitfahr-Aktion am 2.7.2014  
[Münster](#) Mitfahr-Aktion am 13.9.2014  
[Neubrandenburg](#) Mitfahr-Aktion am 23.8.2014  
[Northeim](#) Mitfahr-Aktion am 25.7.2014  
[Nürnberg](#) Mitfahr-Aktion am 23.6.2014  
[Nürtingen](#) Mitfahr-Aktion am 14.7.2014  
[Peine](#) Mitfahr-Aktion am 28.7.2014  
[Potsdam](#) Mitfahr-Aktion am 19.8.2014  
[Recklinghausen](#) Mitfahr-Aktion am 15.9.2014  
[Regensburg](#) Mitfahr-Aktion am 27.6.2014  
[Rostock](#) Mitfahr-Aktion am 30.8.2014  
[Saarbrücken](#) Mitfahr-Aktion am 21.7.2014  
[Saarlouis](#) Mitfahr-Aktion am 21.7.2014  
[Sarstedt](#) Mitfahr-Aktion am 28.7.2014  
[Salzgitter](#) Mitfahr-Aktion am 31.7.2014  
[Siegen](#) Mitfahr-Aktion am 18.9.2014  
[Springe](#) Mitfahr-Aktion am 29.7.2014  
[Starnberg](#) Mitfahr-Aktion am 2.7.2014  
[Stuttgart](#) Mitfahr-Aktion am 14.7.2014  
[Trier](#) Mitfahr-Aktion am 23.7.2014  
[Weimar](#) Mitfahr-Aktion am 16.6.2014  
[Weimar](#) Mitfahr-Aktion am 6.8.2014  
[Weinheim](#) Mitfahr-Aktion am 17.7.2014  
[Wiesloch](#) Mitfahr-Aktion am 16.7.2014  
[Wiesloch](#) Mitfahr-Aktion am 17.7.2014  
[Wolfenbüttel](#) Mitfahr-Aktion am 30.7.2014  
[Wolfsburg](#) Mitfahr-Aktion am 29.7.2014



## Die Tour-Daten:

Sa, 14. Jun 14	Leipzig
Mo, 16. Jun 14	Weimar
Mo, 16. Jun 14	Erfurt
So, 22. Jun 14	Bayreuth
Mo, 23. Jun 14	Nürnberg
Mo, 23. Jun 14	Nürnberg
Fr, 27. Jun 14	Regensburg
Fr, 27. Jun 14	Regensburg
Di, 1. Jul 14	München
Mi, 2. Jul 14	München
Mi, 2. Jul 14	Starnberg
Mi, 2. Jul 14	Starnberg
Mo, 7. Jul 14	Kempten
Mo, 7. Jul 14	Isny
Do, 10. Jul 14	Biberach
Fr, 11. Jul 14	Biberach
So, 13. Jul 14	Heidenheim
Mo, 14. Jul 14	Nürtingen
Di, 15. Jul 14	Freiburg
Di, 15. Jul 14	Stuttgart
Mi, 16. Jul 14	Wiesloch
Do, 17. Jul 14	Wiesloch
Do, 17. Jul 14	Heidelberg
Do, 17. Jul 14	Heidelberg
Fr, 18. Jul 14	Karlsruhe
Fr, 18. Jul 14	Karlsruhe
Sa, 19. Jul 14	Bensheim
Sa, 19. Jul 14	Darmstadt
Sa, 19. Jul 14	Groß-Gerau
Sa, 19. Jul 14	Mainz
So, 20. Jul 14	Frankfurt
Mo, 21. Jul 14	Saarbrücken
Mo, 21. Jul 14	Saarlouis
Mi, 23. Jul 14	Trier
Mi, 23. Jul 14	Marburg
Mi, 23. Jul 14	Kassel
Fr, 25. Jul 14	Göttingen
Sa, 26. Jul 14	Koblenz
Mo, 28. Jul 14	Hildesheim
Mo, 28. Jul 14	Peine
Mo, 28. Jul 14	Hannover
Di, 29. Jul 14	Hannover
Di, 29. Jul 14	Hameln

Di, 29. Jul 14	Gifhorn
Di, 29. Jul 14	Wolfsburg
Mi, 30. Jul 14	Braunschweig
Mi, 30. Jul 14	Wolfenbüttel
Mi, 30. Jul 14	Holzminden
Do, 31. Jul 14	Salzgitter
Fr, 1. Aug 14	Holzminden
Mo, 4. Aug 14	Halle
Mi, 6. Aug 14	Magdeburg
Mi, 6. Aug 14	Jena
Mi, 6. Aug 14	Weimar
Sa, 9. Aug 14	Chemnitz
Mo, 11. Aug 14	Dresden
Do, 14. Aug 14	Lüneburg
Do, 14. Aug 14	Dresden
Fr, 15. Aug 14	Winsen
Fr, 15. Aug 14	Hamburg
Di, 19. Aug 14	Potsdam
Di, 19. Aug 14	Berlin
Sa, 23. Aug 14	Neubrandenburg
Mi, 27. Aug 14	Greifswald
Fr, 29. Aug 14	Rostock
Di, 2. Sep 14	Lübeck
So, 7. Sep 14	Bremerhaven
Mi, 10. Sep 14	Bremen
Do, 11. Sep 14	Oldenburg
Sa, 13. Sep 14	Münster
Mo, 15. Sep 14	Essen
Mo, 15. Sep 14	Gelsenkirchen
Mo, 15. Sep 14	Recklinghausen
Mo, 15. Sep 14	Bochum
Di, 16. Sep 14	Wuppertal
Do, 18. Sep 14	Siegen
Fr, 19. Sep 14	Bonn
Sa, 20. Sep 14	Köln