

Mut-Tour wirbt für Offenheit

Sechs Teilnehmer der bundesweiten Aktion informieren am Merianplatz über Depressionen



Eines von insgesamt zwölf Mut-Tour-Etappen-Teams machte Halt am Merian-Platz, um für das Thema psychische Erkrankungen zu sensibilisieren. © Alexandra Flieth (2)

Nordend – Der gemeinnützige Verein „Mut fördern“ mit Sitz in Bremen organisiert seit 2012 jährlich eine „Mut-Tour“ durch die Bundesrepublik, bei der es darum geht, das Thema Depression, aber auch ganz allgemein psychische Erkrankungen stärker in die Öffentlichkeit zu tragen und dafür zu sensibilisieren. Die Aktion, die in diesem Jahr am 30. Mai in Kassel startete und am 12. September in Bremen endet, soll Menschen miteinander ins Gespräch bringen und aufklären, um Vorurteile abzubauen. Dafür fahren Betroffene, Angehörige und Unterstützer unter anderem auf Tandems in Etappen verschiedene Städte und Orte an – rund 4100 Kilometer und 50 öffentliche Aktionstage werden durch insgesamt zwölf Etappenteams gefahren. Zudem gibt es eine Wanderetappe durch ein 13. Team.

Auch Frankfurt war gestern eine der Stationen, an denen sechs Mut-Spenderinnen und -Spender mit ihren Tandems am Merianplatz Halt gemacht haben. Damit verbunden informierten auch lokale Organisationen wie das Frankfurter Bündnis gegen Depression, FRANS – Frankfurter Bündnis für Suizidprävention, die Frankfurter Werkgemeinschaft oder die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen über ihre Hilfsangebote.

Noch immer würden Menschen mit psychischer Erkrankung von der Gesellschaft stigmatisiert, formulierten Andreas Schwarz und Wolfgang Will zu diesem Anlass. Beide nehmen aktiv an der Mut-Tour teil, und das nicht zum ersten Mal. Sie wissen, was es

heißt, an Depressionen zu erkranken, sind selbst Betroffene. „Wir brauchen den Mut, um in die Öffentlichkeit zu gehen, aber auch Menschen, die selbst nicht psychisch erkrankt sind, brauchen Mut, um sich zu informieren und um offen auf Betroffene zuzugehen“, sagte Wolfgang Will. Es sei gerade ein ganz normaler Umgang, den sich Menschen mit einer psychischen Erkrankung wünschen würden.

„Psychische Erkrankungen sind in der Gesellschaft immer noch stigmatisiert, weil die Leute zu wenig darüber informiert sind und daher auch nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen, ganz gleich, ob im privaten oder beruflichen Umfeld“, so Will weiter.

„Leute, die eine Depression haben, gehen mit einer ‚Maske‘ durchs Leben, aus Angst vor Auswirkungen auf Beruf und Privatleben“, beschrieb es Andreas Schwarz. Bei der Mut-Tour gehe es darum, ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen zu setzen. „Psychische Erkrankungen haben viele Facetten“, sagte Sven Ganter, der als Beisitzer Mitglied im Vorstand des Frankfurter Bündnisses gegen Depression ist. Er wünsche sich, dass der Zugang zu psychotherapeutischen Angeboten für Betroffene leichter werde, doch leider sei es genau umgekehrt.

„Als ich vor zehn Jahren als Selbstbetroffener eine Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen gegründet habe, gab es bundesweit gerade einmal sechs solcher reinen Männergruppen“, erzählte Jörg Engelhardt, Vorsitzender des Vereins „Luis hilft“ in Obertshausen, der sich ebenfalls mit seinen Hilfsangeboten zum Aktionstag vorstellte. Seit 2023 gibt es den Verein und mittlerweile fünf Selbsthilfegruppen: eine gemischte, eine reine Frauengruppe und eine für Angehörige von an Depressionen Erkrankten.

„Wir haben viele, die aus Frankfurt und dem Main-Taunus-Kreis nach Obertshausen kommen und die Angebote wahrnehmen“, schilderte Engelhardt. Das Thema Depression werde in der Gesellschaft immer noch „unter dem Deckel gehalten“. Statistisch gesehen erleide jeder fünfte Mensch mindestens einmal in seinem Leben eine depressive Episode, und doch wird sie von vielen in der Gesellschaft immer noch nicht als Krankheit wahrgenommen. Es gebe außerdem viel zu wenig Therapieplätze. „Bis jetzt musste man als gesetzlich Versicherter durchschnittlich 22 Wochen auf einen Therapieplatz warten, nach den Kürzungen dauert es jetzt wahrscheinlich noch länger.“ Die Plätze reichten einfach nicht aus, da müsse sich in der Politik Grundlegendes ändern.

ALXANDRA FLIETH

Anlaufstellen

Alle Termine und Orte der über 50 öffentlichen Aktionstage entlang der Strecke sind unter www.mut-tour.de/aktionstage abrufbar.

Regionale Anlaufstellen für Betroffene in Frankfurt sind (Auswahl): Der Sozialpsychiatrische Dienst, der kostenfrei und auch auf Wunsch anonym berät. Infos telefonisch montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12 Uhr sowie mittwochs von 13 bis 15 Uhr unter (069) 21 23 33 11. Weitere Beratung gibt es bei der Telefonseelsorge Frankfurt unter (069) 1 50 11 08, den Psychosozialen Diensten Bockenheim des Frankfurter Vereins für soziale Heimstätten unter (069) 78 80 00 19, dem Psycho-

sozialen Krisendienst unter (069) 61 13 75 oder der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unter (069) 55 94 44. Ein Überblick über bundesweite Hilfsangebote kann unter <http://www.mut-atlas.de> abgefragt werden. alf