

MUT-TOUR 2026: Gemeinsam irre mutig – psychische Gesundheit deutschlandweit stärken

In Deutschland sind jährlich fast 18 Millionen Erwachsene von einer psychischen Erkrankung betroffen, das ist mehr als jede vierte erwachsene Person – dennoch fühlen sich viele Menschen allein gelassen und erfahren Stigmatisierung.

Wir sprechen darüber – vom 30. Mai bis 12. September durch Deutschland unterwegs

Seit 2012 setzt sich die MUT-TOUR für mehr Austausch und Zusammenhalt von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Betroffene, Angehörige und beruflich Helfende fahren auf Tandems oder wandern gemeinsam durch Deutschland. Unterwegs sprechen sie offen mit Journalist*innen, Passant*innen und Entscheidungsträger*innen über ihre Erfahrungen.

Nach 4100 Kilometern, 3,5 Monaten, 13 Etappen und mehr als 50 öffentlichen Aktionstagen und zahlreichen Interviews fährt das letzte Etappen-Team am 12. September in Bremen zum Finale ein.

„Es darf keinen Unterschied mehr machen, ob ich anderen sage, ich gehe heute Nachmittag zum Zahnarzt oder zum Psychotherapeuten.“ - Anais Braun, Teilnehmerin MUT-TOUR seit 2024

„Gemeinsam irre mutig“ – Das Motto der MUT-TOUR 2026

„Irre“ galt lange als nur negativ konnotiert. Die MUT-TOUR nutzt es bewusst. Wer psychisch erkrankt ist, wird gesellschaftlich noch immer stigmatisiert und übersehen – das Motto dreht das um: Wir sind viele, wir (er)leben gemeinsam und wir reden offen darüber.

Die MUT-TOUR ist ein Outdoor-Projekt für Menschen mit unterschiedlichen Lebenswegen und psychischen Erfahrungen. Übernachtungen in der Natur, wetterunabhängige Routen, über 55 Tageskilometer – ein Tour-Alltag, der Mut erfordert und Resilienz stärkt. Das Tandem ist zentrales Element.

Die MUT-TOUR macht Vertrauen, Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit erfahrbar.

„Wenn man in Bewegung kommt, kommt man wieder in Verbindung – mit der Natur, mit Menschen und mit sich selbst.“ – Marcel Schmitz, Teilnehmer MUT-TOUR seit 2022

Mitmach-Angebote der MUT-TOUR

Auch 2026 sind deutschlandweit wieder zahlreiche **Aktionstage** in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen geplant. Es wird Infostand-Aktionen, Lesungen und vieles mehr rund um das Thema psychische Gesundheit geben. Dabei stellen sich neben der MUT-TOUR auch immer **lokale Vereine und Organisationen** mit ihren Unterstützungsangeboten vor.

Außerdem werden **Mitfahr- und Mitwander-Aktionen** organisiert, bei denen Interessierte die Etappenteams für wenige Stunden begleiten können.

Alle Termine und Orte: www.mut-tour.de/aktionstage

MUT-ATLAS: Orientierung finden in der Vielfalt psychischer Hilfsangebote

Entstanden aus der MUT-TOUR, bietet der MUT-ATLAS seit einigen Jahren Orientierung in der Versorgungslandschaft für Betroffene, Angehörige und beruflich Helfende: er macht bundesweit Hilfsangebote rund um psychische Gesundheit – von Therapie über Beratung bis hin zu Selbsthilfe-, Arbeits- und Wohnungsangeboten – auf einer digitalen Karte sichtbar. www.mut-atlas.de

MUT-TOUR 2026: Zahlen & Fakten

Start: Samstag, 30. Mai 2026, Kassel

Ziel: Samstag, 12. September 2026, Bremen

Gesamstrecke: ca. 4.100 Kilometer

Etappen: 13 Etappen-Teams (12 Tandem-Teams, 1 Wanderetappe)

Aktionstage: 50+ öffentliche Veranstaltungen entlang der Strecke

Trägerverein: Mut fördern e.V.

Kostenträgende: DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Anni Gruber Stiftung und SV Werder Bremen Stiftung

Kooperationspartner: u. a. Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V., Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V., ADFC e.V.

WEITERE INFORMATIONEN & PRESSEMATERIAL

Bilder und Logos zur honorarfreien Nutzung:

www.mut-tour.de/presse/pressematerial

Wir vermitteln auf Anfrage Interviewpartner*innen für persönliche Portraits.

Kontakt & weitere Informationen:

www.mut-tour.de | www.mut-atlas.de | www.mut-foerdern.de

WEITERE O-TÖNE ZUR FREIEN VERWENDUNG

„Depression ist keine Sackgasse, es gibt Wege – und manche führen auch heraus.“

„Wenn man in Bewegung kommt, kommt man wieder in Verbindung – mit der Natur, mit Menschen und mit sich selbst.“ – **Marcel Schmitz Teilnehmer MUT-TOUR seit 2022**

„Gerade während meiner Erkrankungsphasen habe ich immer wieder gemerkt, wie wichtig es ist, mutig zu sein. Es braucht Mut, sich Hilfe zu holen, Mut, Angehörigen oder Freunden von den persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit zu erzählen, und vor allem immer wieder Mut, trotz Rückschlägen weiterzukämpfen.“ – **Anais Braun,**

Teilnehmerin MUT-TOUR seit 2024

„Es ist mir ein persönliches Anliegen, Menschen Mut zu machen, über ihre psychischen Krisen zu sprechen und sich Hilfe zu suchen.“ – **Sylvie Larue, Teilnehmerin MUT-TOUR seit 2023**

„Depression hat viele Gesichter, nicht nur ein trauriges. Sie ist eine psychische Erkrankung, die alle treffen kann.“ – **Lucia Koch, Teilnehmerin MUT-TOUR seit 2021**

„Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich bei psychischen Problemen Hilfe zu holen.“
– **Christoph Pollnik, Teilnehmer MUT-TOUR seit 2021**

Mut 
fördern e.V.



 **MUT** WEGWEISER
ATLAS PSYCHISCHE
GESUNDHEIT