

Tätigkeitsbericht Mut fördern e.V. 01.01. - 31.12.2024

Im Jahr 2024 setzte der Mut fördern e.V. (MfV) seine Aktivitäten erfolgreich fort. Die Initiativen MUT-TOUR und MUT-ATLAS wurden ausgebaut, zahlreiche neue Mitglieder und Mitarbeitende gewonnen, das Basisangebot „Selbsthilfe unterstützen“ aufrechterhalten sowie die Öffentlichkeitsarbeit in Presse, Internet und auf Messen verstärkt.

Arbeits- und Leistungsspektrum

Allgemeiner Überblick über die Tätigkeiten 2024

Der Verein erreichte insbesondere durch MUT-ATLAS deutliche Fortschritte: Die Zahl der gelisteten Angebote stieg auf fast 7.000 und verdoppelte sich somit nahezu. Besonders wurden zahlreiche Selbsthilfegruppen (SHG) ergänzt. Die Zahl der ehrenamtlich aktiven, selbst betroffenen MUT-SCOUTS erhöhte sich auf über zehn Personen.

Gemeinsam mit dem wissenschaftlichen Partner Uni Leipzig reichte der MfV eine Bewerbung im Bereich Sekundär- und Tertiär-Suizidprävention ein. Aktuell zeichnet sich eine positive Zustimmung durch das Bundesministerium für Gesundheit ab.

Die MUT-TOUR, seit 2012 etabliert, bot über 70 Betroffenen und Angehörigen Raum für Austausch und Empowerment. Auf zwölf Etappen durch Deutschland wurden etwa 3.000 Menschen durch Infostände, Mitmachaktionen und Gespräche informiert – im Fokus standen psychische Erkrankungen, Genesung und Selbsthilfestrukturen.

Der Verein verstärkte 2024 gezielt die Förderung von Selbsthilfegruppen, die nicht durch Selbsthilfekontaktstellen organisiert sind. Eine eigens dafür eingesetzte Mitarbeiterin ermöglichte die Weiterentwicklung der Vereinsstrukturen. Das Mitgliederwachstum lag bei 30 %.

In der Öffentlichkeitsarbeit erzielte die MUT-TOUR weiterhin hohe Resonanz: Trotz rückläufiger Printmedien entstanden 286 Zeitungsartikel (Auflage 5,4 Mio.), 17 TV- und Radiobeiträge sowie 374 Online-Berichte mit einer Gesamt-Reichweite von etwa 27,7 Millionen Menschen. Die wachsenden Anforderungen durch steigende Teilnehmer- und Ehrenamtlichenzahlen stellten den Verein jedoch zunehmend vor strukturelle Herausforderungen.

Personelle Veränderungen und weitere Herausforderungen

Im Dezember 2023 begannen Lucy W. und Tilo B. ihre Mitarbeit beim MfV, die sich im Jahr 2024 bewährten. Im September folgte mit Regine L. eine weitere Koordinationskraft für MUT-TOUR und MUT-ATLAS. Für den ausgeschiedenen IT-Mitarbeiter Leon F. konnte Daniel A. als Nachfolger ab Dezember gewonnen werden. Ende 2024 beschäftigte der Verein acht Mitarbeitende in Teilzeit- und Minijob-Verträgen. Regelmäßige Mitarbeitendengespräche stärkten dabei Kontinuität und Zufriedenheit im Team.

Ehrenamtliche Mitarbeit

Ehrenamtlich Engagierte unterstützen die Arbeit des MfV insbesondere durch:

- Umfangreiche telefonische Erstkontakte mit interessierten Betroffenen
- Begleitung der MUT-TOUR Kennenlern-Wochenenden
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung für psychische Erkrankungen
- Teilnahme und Austausch bei deutschlandweiten MUT-TOUR-Treffen
- Planung und Umsetzung der MUT-TOUR
- Tätigkeit als MUT-SCOUTS beim MUT-ATLAS zur Erfassung und Validierung niedrigschwelliger Hilfsangebote

Regelmäßig durchgeführte Maßnahmen

Neben seinen eigenen SHG hat der MfV im Jahr 2024 folgende regelmäßig stattfindenden Maßnahmen ausgerichtet:

- Die Kennenlern-Wochenenden der MUT-TOUR finden seit 2017 jährlich zwei- bis dreimal zwischen März und Mai statt und sind grundsätzlich für alle Menschen offen, die an der MUT-TOUR interessiert sind. Rund 95 % der Teilnehmenden sind selbst betroffene Personen, von denen im selben Jahr etwa 65 % an einer der Etappen aktiv teilnehmen. Von den insgesamt 51 Personen, die 2024 an den Wochenenden teilnahmen, stellte das Workshop-reiche Wochenende für 15 Teilnehmende (30 %) die einzige Teilnahme bei uns und zeitgleich eigenständige Erfahrung dar.
- Die MUT-TOUR-Etappen werden seit 2012 regelmäßig zwischen Mai und September durchgeführt. Laut verschiedener Bachelor- und Masterarbeiten sowie anonymer Evaluationen, die wir seit über zehn Jahren regelmäßig durchführen, leisten die Etappen einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Betroffenenkompetenz der Teilnehmenden. Zu jedem Zeitpunkt sind etwa 60 Menschen aktiv im MUT-TOUR-Netzwerk engagiert. Betrachtet man die intensive Zeit, die Teilnehmende während einer durchschnittlichen Etappe miteinander verbringen, gemeinsam Sport treiben und sich durch aktive Öffentlichkeitsarbeit kontinuierlich mit ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinandersetzen, ergeben sich rund 90 Stunden Kontaktzeit. Dies entspricht einem Äquivalent von etwa 30 Monaten (bei angenommener monatlicher Kontaktzeit von 3 Stunden in einer Selbsthilfegruppe) – also fast drei Jahren. Obwohl dies nicht direkt vergleichbar ist, verdeutlicht es, wie intensiv innerhalb einer einzigen Etappe gesundheitlich relevante Betroffenenkompetenz vermittelt wird.
- Das Bundestreffen mit Ehrenamtlichen, das sogenannte „Herbsttreffen“, fand im November 2024 in Bad Hersfeld statt. An diesen Treffen, die seit 2017 ein- bis zweimal jährlich stattfinden, nehmen jeweils zwischen 15 und 30 Menschen teil.
- Darüber hinaus versendet die MUT-TOUR bereits seit Jahren regelmäßig kostenloses Informationsmaterial zu eigenen Aktivitäten sowie zum Thema

psychische Erkrankungen auf Anfragen, die über die Webseite www.mut-tour.de gestellt werden.

Öffentlichkeitsarbeit

Neben der regelmäßigen Presse- und SocialMedia- Öffentlichkeitsarbeit hat der MfV auch auf folgenden Tagungen und Kongressen Vorträge gehalten und sich vernetzt:

- **17.04.2024:** Vorstellung MfV und MUT-ATLAS auf der Fachtagung der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. („Psychische Krise – Wer hilft in Niedersachsen!?“)
- **04.07.2024:** Der MfV nahm mit einem Vortrag am digital festival Nürnberg teil.
- **09.10.2024:** Sebastian B. stand beim „Konzert für die Seele“ der Selbsthilfe Garbsen im Pavillon Hannover auf der Bühne und warb für die MUT-TOUR.
- **15.10.2024:** Die MUT-GRUPPE Bremen-Leiterin Andrea R. nahm an der Online-Talkrunde des BApK zum Thema Einsamkeit teil.
- Im **November** haben wir 3 Termine der Freiwilligentage in Berlin ausgerichtet.
- **27.-29.11.2024:** Teilnahme am DGPPN-Kongress, bei dem Mut fördern e.V. im NGO-Bereich mit eigenem Stand mit 6 Ehrenamtlichen und 3 Mitarbeitenden vertreten war..

Zusätzlich dazu starteten in 2024 Vorbereitungen für zwei weitere externer Vorhaben, die gut zu unserer Satzung, Öffentlichkeitsarbeit und Antistigmaarbeit passen: Claudia Gliemann bat nach über 10 Jahren Trägerschaft ihrer Lesungen durch die DepressionsLiga beim Mut fördern um Trägerschaft von bis zu 40 Lesungen im Jahr 2025. Leider werden wir dies aus rein organisatorischen Gründen nur zu einem Teil umsetzen können, möchten aber versuchen, dauerhaft Trägerverein zu sein.

Als Repräsentant und Botschafter für den MfV konnte der Kontakte mit ME & THE LION aufgebaut werden, sie werden in 2025 den MfV auf diversen Konzerten repräsentieren.

Ergebnisse projektfinanzierter Initiativen

Neben dem o.g. Arbeits- und Leistungsspektrum ist Mut fördern e.V. als Trägerverein für MUT-TOUR und den diagnose-übergreifenden MUT-ATLAS unverzichtbar. Insgesamt hat der in Bremen eng vernetzte Vorstand auch im Jahr 2024 ca. 30 Anträge aus dem Vorjahr ordnungsgemäß abgeschlossen bzw. neue Anträge für das Folgejahr gestellt - den Großteil für diese beiden Initiativen:

2024 erreichte die MUT-TOUR erneut hohe Wirksamkeit: 286 Zeitungsberichte (Auflage 6 Mio.), 14 Radio-/TV-Beiträge und zahlreiche Online-Artikel führten zu einer Gesamtreichweite von ca. 30 Mio. Menschen. 80 Personen nahmen aktiv an den 12 Etappen teil, bei rund 50 Infostandaktionen kamen ca. 2.000 Menschen in Kontakt mit uns. Etwa 325 Personen beteiligten sich an niedrigschwelligen Mitfahr-/Mitwanderaktionen, bei weiteren 800 Begegnungen entstanden Gespräche am Wegesrand. Evaluationen und eine

Masterarbeit zeigen signifikante Effekte auf Selbstwert, Betroffenenkompetenz und Stigmabewältigung. Die MUT-TOUR ist somit eine niedrighschwellige, nachhaltige Maßnahme zur Stärkung der Selbsthilfe und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Der MUT-ATLAS listete Ende 2024 rund 6.579 psychosoziale Angebote – fast 50 % mehr als im Vorjahr. Die Plattform wurde technisch und strukturell deutlich verbessert: u. a. neue Filter, Menüführung, URL-Parameter, Kooperationsdatenbanken und ein Relaunch des Layouts. Besonders positiv: Das Gesundheitsamt Bodensee plant ein regionales Atlas-Modell auf Basis unserer Daten. Der Atlas wurde auf der Fachtagung Niedersachsen sowie beim DGPPN-Kongress vorgestellt und dort beim „Mental Health Hackathon“ als Best-Practice ausgewählt. Die Gewinnung aktiver MUT-SCOUTS bleibt herausfordernd – ein Großteil der Beiträge stammt derzeit von einer kleinen Kerngruppe mit Ehrenamtszuschale. Ein mit der Uni Leipzig entwickelter Forschungsantrag zur Suizidprävention nutzt Synergien mit dem Atlas.