**Fast jede:r Fünfte bekommt Depressionen:  
Radtouren sollen das Thema mentale Gesundheit enttabuisieren**

**Die mentale Gesundheit ist für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit mindestens ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Aber es ist viel schwieriger, darüber zu reden. Deshalb will die ehrenamtliche Organisation „Kelly’s Heroes“ aus England mit zwei spektakulären Radtouren Gespräche über das Thema anstoßen. Unterstützung bekommt sie dabei auch aus Musterstadt.**

Fast jede:r Fünfte leidet mindestens einmal in seinem Leben an Depressionen. „Wenn man das auf unser Unternehmen umrechnet, könnten bis zu 10 der 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betroffen sein“, sagt Max Mustermann, Geschäftsführer bei der Firma Mustermann aus Musterstadt. „Deshalb müssen wir das Problem beim Namen nennen.“ Denn viele psychische Beschwerden sind heute gut behandelbar. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man offen darüber spricht und sich Hilfe sucht.

**Zweimal um die Welt für die mentale Gesundheit**

Die Organisation „Kelly’s Heroes“ wurde von John Hewitt ins Leben gerufen, einem ehemaligen Fensterhersteller aus England. Er hat 2018 seine Tochter Kelly durch Suizid verloren und es sich seitdem zur Aufgabe gemacht, sich für die Aufklärung über die Themen Depression und Selbstmordprävention stark zu machen. Kelly’s Heroes veranstalten dazu in diesem Jahr zwei große Radtouren durch Europa und die USA. Dabei sollen insgesamt 83.000 Kilometer zurückgelegt werden – das entspricht einer Fahrt zweimal um die Welt.

**Alle sind zum Mitmachen eingeladen**

Wer Kelly’s Heroes unterstützen möchte, kann selbst auf Rad steigen, laufen, wandern oder mit Inlineskates fahren. Über die vom Hauptsponsor VEKA zur Verfügung gestellte Webseite veka-mentale-gesundheit.de kann man die zurückgelegten Kilometer in das Gesamtergebnis einbringen. Auf diese Weise beteiligt sich auch die Firma Mustermann an der Kampagne. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind begeistert und haben insgesamt XY Kilometer gesammelt“, sagt Geschäftsführer Mustermann. „Außerdem spenden wir XY Euro für Organisationen, die über Depressionen und Selbstmordprävention aufklären – also einen Euro für jeden Kilometer, den unsere Beschäftigten zurücklegen.“

**Die Kampagne soll Gespräche anstoßen**

Durch das gemeinsame Radfahren und das Sammeln von Spenden sollen vor allem Gespräche angestoßen werden. Jeder persönliche Austausch, aber auch jeder Beitrag in den sozialen Medien trägt schließlich dazu bei, das Thema mentale Gesundheit ein Stück weit zu enttabuisieren und damit einen Trend zu verstärken, der sich immer deutlicher abzeichnet: Weil sich viele Menschen durch die Corona-Pandemie an der einen oder anderen Stelle überfordert gefühlt haben, ist es inzwischen üblicher als früher, über das Thema mentale Gesundheit zu sprechen. „Wir hoffen, dass sich dieser Trend fortsetzt“, sagt Mustermann. „Für uns hat die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter höchste Priorität – egal, ob es um die körperliche oder die mentale Gesundheit geht.“

*406 Wörter, 2919 Zeichen zzgl. Headline*

*Abb.: Mitarbeiter:innen auf dem Fahrrad*

*Bildunterschrift:*

Zweimal um die Welt radeln, laufen oder wandern für den guten Zweck – das ist durchaus machbar, wenn genügend Freiwillige mitmachen. Die Beschäftigten der Firma Mustermann haben insgesamt XY Kilometer zur Kampagne von Kelly’s Heroes beigetragen und dabei sichtlich Spaß gehabt.

**Über VEKA:**

VEKA hat sich seit der Unternehmensgründung 1969 von einem regionalen Kleinbetrieb zum Weltmarktführer für Kunststoffprofilsysteme für Fenster und Türen entwickelt. Die internationale Unternehmensgruppe hat heute 40 Standorte inkl. 24 Produktionswerke auf 4 Kontinenten. 6.200 Mitarbeiter:innen erwirtschafteten 2020 weltweit einen Jahresumsatz von 1,1 Mrd. Euro. Allein in Sendenhorst, dem Stammsitz der Unternehmensgruppe mit einer Gesamtfläche von 250.000 m², davon über 80.000 m² Produktions- und Lagerfläche, sind 1.400 Mitarbeiter:innen tätig.