

Ausgabe Frühjahr 2018

Liebe Spenderinnen und Spender,

unsere Gründerin Elly Heuss-Knapp hat sich vor 100 Jahren für das Frauenwahlrecht engagiert. 1919 hatten Frauen das erste Mal die Wahl und durften den Reichstag wählen. Heutzutage gilt es für Mütter, die eigene Gesundheit zu wählen, sich Zeit für sich zu nehmen und in Krisensituationen helfen zu lassen.

Damals wie heute geht es um Wertschätzung. Wertschätzung für die Rolle der Frau und die Rolle der Mutter in unserer Gesellschaft, aber auch um Wertschätzung für sich selbst. Dafür setzt sich das Müttergenesungswerk seit 1950 ein. Wir helfen Müttern gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Dies leisten wir über individuelle Information und Beratung, gendersensible Kurmaßnahmen in qualitätsgeprüften Kliniken und Nachsorge am Wohnort.

Unsere Arbeit können wir nur leisten, weil großzügige Menschen wie Sie uns unterstützen. Eine von ihnen, Prof. Dr. Hermes, möchten wir heute vorstellen. Sie sammelte bereits vor mehr als 60 Jahren mit ihrer Schulklasse Spenden für das MGW. Auch dieses Jahr finden rund um den Muttertag, am 13. Mai, unsere traditionellen Haus- und Straßensammlungen statt. Vielleicht möchten Sie sich mit uns engagieren?

Für unsere Arbeit ist diese Spendenaktion sehr wichtig, denn das Müttergenesungswerk finanziert sich überwiegend durch Spenden. Daher danke ich Ihnen für Ihre Verbundenheit und Wertschätzung unserer Arbeit.



Ihre



Anne Schilling
Geschäftsführerin Müttergenesungswerk

Was wirklich zählt: Schenken Sie Wertschätzung Spendensammeln zum Muttertag hat Tradition



© Müttergenesungswerk

2,1 Millionen Mütter und 230.000 Väter sind kurbedürftig – Jährlich sind ca. 49.000 Mütter und 1.600 Väter in MGW-Kurmaßnahmen – Von den Müttern sind: 81 % erwerbstätig – 26 % alleinerziehend – 13 % pflegen auch Angehörige – 87 % leiden unter Erschöpfung bis zum Burn-Out.

Hinter jeder Zahl steht ein persönliches Schicksal. Insbesondere Mütter befinden sich im Spagat zwischen Familie, Hausarbeit und Beruf. Häufig sind sie alleinerziehend oder pflegen zusätzlich Angehörige. Was ihnen oftmals auch fehlt, ist die Wertschätzung. Es sind die vielfältigen Belastungen des Alltags, die krank machen.

Das Müttergenesungswerk setzt sich als gemeinnützige Stiftung für die Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen ein. Durch Aufklärungsarbeit, Beratung, Kurmaßnahmen und Nachsorge konnten wir Generationen von Müttern neue Perspektiven für sich und die ganze Familie aufzeigen und sie begleiten. Mit Spenden unterstützen wir auch ganz direkt, wenn zum Beispiel das Geld für Kurkleidung, den gesetzlichen Eigenanteil oder Fahrtkosten fehlt.

Unsere Arbeit ist deshalb so wirkungsvoll, weil hilfsbereite Menschen uns unterstützen. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, Müttern eine so dringend benötigte Kur zu ermöglichen. Eine Maßnahme, die der ganzen Familie Kraft schenkt. Das Müttergenesungswerk finanziert seine wertvolle Arbeit vor allem durch Spenden, Erbschaften und Zustiftungen.

Besinnen wir uns darauf, was wirklich zählt. Es ist die Wertschätzung für Mütter, Väter und pflegende Angehörige, die tagtäglich eine so wichtige Aufgabe für unsere Gesellschaft und unsere Zukunft wahrnehmen. Helfen Sie mit Ihrer Spende und schenken Sie diese Wertschätzung.

Ich danke Ihnen von Herzen

Ihre



Elke Bündenbender

Sie möchten selbst aktiv werden und Spenden sammeln?

Die Möglichkeiten hierzu sind vielfältig. Wir unterstützen Sie gerne dabei, die richtige für sich zu entdecken. Kontaktieren Sie Maja Hommrich per Telefon 030-330029-14 oder per Mail hommrich@muettergenesungswerk.de

Spenden als gesellschaftliche Herzensangelegenheit

Interview mit einer treuen Spenderin



© Prof. Dr. E. Hermes

Frau Prof. Dr. Hermes aus Karlsruhe ist ehemalige Rektorin der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und engagiert sich seit vielen Jahren auf vielfältige Weise für Frauen. Das betraf vor allem ihr berufliches Umfeld. Zudem hielt sie Seminare für Frauen (an denen auch Männer teilnehmen konnten) zu frauen- und damit gesellschaftspolitischen Themen. Zu ihrem Engagement für Frauen gehört auch, dass sie regelmäßig an das Müttergenesungswerk spendet. Im Interview erzählt sie, was ihre Beweggründe dafür sind und warum ihr das Müttergenesungswerk am Herzen liegt.

Wann hatten Sie das erste Mal Kontakt mit dem Müttergenesungswerk?

Das erste Mal bewusst mit dem Müttergenesungswerk in Berührung gekommen bin ich während meiner Schulzeit. Mein Gymnasium beteiligte sich an der traditionellen Straßensammlung und ich als Schülerin wusste zwar, dass ich für Mütter sammle, im Vordergrund stand aber der Spaß am Sammeln mit der Büchse.

Was verbindet Sie mit dem MGW?

Es ist die Verbundenheit mit Müttern und dem Muttersein. Ich bin als das älteste von fünf Kindern aufgewachsen. Mein Vater war Arzt und entsprechend oft außer Haus, während meine Mutter uns fünf aufgezogen hat. Das war mit Sicherheit oft eine Herausforderung und mit sehr viel Arbeit verbunden. Wenn ich heute die Familie meiner Tochter

betrachte, die zwei Töchter hat, sehe ich, dass sich vieles verändert hat. Die beiden Eltern stehen jeden Tag vor vielfältigen Herausforderungen – sie sind berufstätig und sehr bewusst für ihre Kinder da, meine Tochter engagiert sich beispielsweise in der Elternvertretung. Insgesamt haben die Erwartungen an Eltern und insbesondere an Mütter aus meiner Sicht zugenommen.

Wie unterstützen Sie das MGW? Seit wann?

Ich spende seit vielen Jahren regelmäßig für das MGW, um die wertvolle und wichtige Arbeit für Mütter zu unterstützen. Wann ich angefangen habe, kann ich nicht mehr ganz genau sagen, aber das müsste zu Beginn meiner Berufstätigkeit gewesen sein, also vor mehr als 40 Jahren.

Warum unterstützen Sie das MGW? Was bewegt Sie?

Ich bin der Meinung, dass in unserer Gesellschaft viel zu viel zu Lasten der Mütter geht, dabei steht und fällt so vieles mit ihnen. Beispielsweise sind 90 Prozent der Alleinerziehenden weiblich. Auch Altersarmut betrifft nach wie vor hauptsächlich Frauen und Mütter. Ich spende für das MGW, weil Müttern so geholfen werden kann, mit den Herausforderungen des Alltags fertig zu werden. Abgesehen davon ist Spenden aber auch eine gesellschaftliche Notwendigkeit und für mich eine selbstverständliche Herzensangelegenheit.

Warum sollten mehr Menschen die Arbeit des MGW, die vorwiegend aus Spenden finanziert wird, unterstützen?

Das Müttergenesungswerk setzt sich für die Gesundheit von Müttern ein und ermöglicht ihnen Kurmaßnahmen. Gleichzeitig macht es aber auch auf die Arbeit und die Belastungen von Müttern aufmerksam. Meiner Ansicht nach ist es für das Wohl von Kindern sehr wichtig, dass sie in einer stabilen Umgebung aufwachsen, in der vor allem auch die Mutter, die überwiegend für das seelische Wohl der Kinder da ist, selbst psychisch und körperlich stabil ist. Nur dann kann sie für ihre Kinder eine Stütze sein.

Wie sehen Sie das Müttergenesungswerk im Laufe der Zeit?

Im Laufe der Jahrzehnte ist das Müttergenesungswerk meiner Ansicht nach immer mit der Zeit gegangen. Die Öffnung für Väter und pflegende Angehörige durch die

Zustiftung Sorgearbeit im Jahr 2013 ist für mich absolut gerechtfertigt. Auch Väter, die in derselben belastenden Situation sind wie viele Mütter, sollten die Möglichkeit haben, sich mit einer Kur zu erholen.

Was wünschen Sie sich für Mütter und Väter heute?

In erster Linie die Möglichkeit für eine verringerte Arbeitszeit in Zeiten, in denen die Kinder noch klein sind. Hier sehe ich auch Arbeitgeber in der Pflicht, flexiblere Arbeitszeiten für die Eltern zu ermöglichen. Dabei finde ich es wichtig, dass auch Vätern die Möglichkeit für Teilzeit eingeräumt wird. Was ich mir außerdem besonders für die Mütter wünsche, ist mehr Anerkennung für die Arbeit, die sie außerhalb ihres Berufs in der Familie leisten. Dieser „Liebesdienst“ wird nicht entlohnt und ist für viele deshalb nichts wert. Hier muss noch immer ein Umdenken stattfinden.

Was wünschen Sie dem MGW?

„Vivat, crescat, floreat“, wie man so schön sagt, also es lebe, wachse und blühe. Dabei wünsche ich mir, dass es weiterhin sichtbar ist für jene, die das Müttergenesungswerk brauchen, um wieder gesund zu werden, aber auch in der Gesellschaft, um auf die mangelnde Anerkennung der Mütter aufmerksam zu machen.

SpenderInnen hautnah

Als Jüngster von 7 Kindern (geb. 1939), der Vater 1944 gefallen, bin ich ohne Vater, aber behütet und geprägt durch meine Mutter aufgewachsen. Sie war eine starke Frau, alleinerziehend, geprägt von schweren Schicksalsschlägen sowie Ereignissen des Krieges und der Nachkriegszeit, aber nie klagend oder verzweifelt – zumindest vor uns Kindern. Sie starb 1983. Ähnlich erging es meiner Schwiegermutter. Bewundernswert, was die Generation der „Kriegsmütter“ geleistet hat! Unsere „bescheidene“ Spende für das MGW verstehen wir als Dank und Erinnerung an unsere Mütter, als kleine Hilfe für die Mütter von heute, die Hilfe brauchen.

Joachim Krech

Zum Krafttanken nach Maria-Meeresstern

Erfahrungsbericht einer Mutter

Alexa W. fuhr mit ihren beiden Kindern, Jos (2 Jahre) und Matilda (5 Jahre), vom Niederrhein Richtung Ostsee zur 3-wöchigen Mutter-Kind-Kur. Ihre Akkus waren durch die Doppelbelastung durch Job und Familie vollkommen leer. Doch nach kurzer Zeit waren sie in der Kurklinik Maria-Meeresstern wahrlich angekommen und die Tage reich gefüllt. Hier ihr Bericht:

Jos und Matilda waren in der Kinderbetreuung liebevoll versorgt. Von 8 bis 14 Uhr war ich mit der Erfüllung meines individuellen Kurplanes ausgefüllt: besonders hilfreich empfand ich das morgendliche Kneippen, Massage, Entspannungs- und Bewegungstherapie. Es tat sehr gut, dem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In Gesprächskreisen konnten wir uns über Stressbewältigung, soziale Kompetenz sowie Ernährung informieren. Es tat gut zu hören, wie andere Frauen mit den Herausforderungen des Alltags umgehen und ihr Leben meistern.

Viele Angebote fanden abends statt. Auf unserem Flur gab es immer Mütter, die im Wohnzimmer saßen, und die mein Babyphone übernahmen, sodass ich an den Angeboten teilnehmen konnte. Wir hatten eine tolle Flurgemeinschaft und sind bis heute in Kontakt!

An einem Abend wurden die Kinder auf dem Flur von einer Erzieherin gehütet und wir Frauen waren zum Tanzabend eingeladen. Es war so amüsant und lustig! Einen Abend in der Woche gab es eine sehr schön angeleitete Meditation in der Hauskapelle. Neu habe ich für mich entdeckt, dass das Kreativsein für mich sehr entspannend sein kann.

In der letzten Woche wurden wir Mütter von der Kinderbetreuung in die Turnhalle zum Kinderfest mit einem tollen Programm eingeladen. Den Kindern glühten vor Aufregung die Wangen. Ich war sehr stolz, wie die Beiden alles mitgemacht haben.

Auch am Abschlussabend wurden meine Erwartungen mehr als übertroffen. Die Küche bescherte ein wunderbares Abendessen mit Kerzenschein und kleinem Feuerwerk. Die leitende Schwester fand die richtigen Worte um uns darauf aufmerksam zu machen, was wir aus der Kur mit nach Hause nehmen können.

Dann hieß es Abschied nehmen. Nicht nur unser Auto war voll. Meine Akkus und mein Herz waren erfüllt mit all den tollen Impulsen und Erinnerungen. Auch heute – 4 Monate nach Kurende – gibt es bei mir fast täglich meine Maria-Meeresstern-Momente. Eine bewusste Tasse Tee, eine Entspannungsanleitung von der mitgebrachten CD oder ein Spaziergang oder schöner Text, den ich lese.

Hermann Gmeiner sagte einmal „Da, wo Menschen ein bisschen mehr tun, als sie eigentlich müssten, da kommt GUTES in die Welt.“ Ich danke dem Müttergenesungswerk, dass sie etwas mehr tun als sie müssten, um Frauen Gutes zu tun.



Helpen Sie kranken Müttern. Spenden Sie jetzt!

Mit unseren Mütter- und Mutter-Kind-Kurmaßnahmen sind wir jährlich für rund 49.000 Mütter und über 72.000 Kinder in Deutschland da.

Kur-Information: 030/33 00 29-29

Spendenkonto

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE13 7002 0500 0008 8555 04
BIC: BFSWDE33MUE

Zahlen und Fakten

- 1200 Beratungsstellen beraten p. a. 130.000 Menschen
- In 67% der Fälle konnten unsere Beraterinnen einen erfolgreichen Widerspruch zu einer Ablehnung der Krankenkasse erwirken

Wahlrecht für Frauen und Mütter – damals und heute

1918 warb Elly Heuss-Knapp für das Frauenwahlrecht – auch heute haben Mütter eine Wahl



„Frauen werbt und wählt, jede Stimme zählt, jede Stimme wiegt, Frauenwille siegt!“ Mit diesem Slogan warb Elly Heuss-Knapp – nach Einführung des Frauenwahlrechts 1918 – für die Wahl zum Reichstag der Weimarer Republik im Jahr 1919. Sie engagierte sich im überparteilichen Ausschuss der Frauenverbände für die Wahlkampagne. Zudem ließ sie sich auch selbst als Kandidatin für die Wahl zur Nationalversammlung aufstellen.

Zeit ihres Lebens war Elly Heuss-Knapp sozial und politisch engagiert und setzte sich v. a. für Frauen und Familien ein –

gekrönt hat sie ihr Wirken 1950 mit der Gründung des Müttergenesungswerks. Im Fokus der vernetzten Arbeit des Müttergenesungswerks stand von Beginn an die Gesundheit und Gesunderhaltung von Müttern. Elly Heuss-Knapp machte damals die Belastungen, denen Mütter nach dem Zweiten Weltkrieg ausgesetzt waren, und die Notwendigkeit von Kurmaßnahmen zu einem politischen Thema. 1989 ist es der Stiftung schließlich gelungen, diese Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen im Sozialgesetzbuch zu verankern. Seit 2007 sind Mütterkuren, Mutter-Kind-Kuren und auch Vater-Kind-Kuren Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen.

Wie 1919 Frauen das erste Mal die Wahl hatten, haben sie auch heute eine Wahl: ihre Gesundheit. Die Herausforderungen des heutigen Mutterseins sind sehr real und belastend. Die Folgen sind Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout. Es ist dem Lebenswerk von Elly Heuss-Knapp zu verdanken, dass Mütter heute ihre Gesundheit wählen können und

unter bestimmten Voraussetzungen ein Recht auf eine Kur haben. Doch wie damals nehmen viele Frauen Ihr Wahlrecht nicht an. Sie stemmen heroisch den Alltag und stecken im Hamsterrad fest. Wir möchten Frauen ermutigen, eine Kurmaßnahme zu wählen, die sie für den Alltag stärkt.

2015 wurde das Wunsch- und Wahlrecht explizit auf Mütter- und Mutter-Kind bzw. Vater-Kind-Kurmaßnahmen ausgeweitet. Bei der Wahl der Klinik stehen medizinische Faktoren im Vordergrund. Es fließen Kontextfaktoren wie Trauer, eine Schwerbehinderung des Kindes u. a. wichtige individuelle Bedürfnisse ein. Die 1.200 Beratungsstellen im MGW-Verbund helfen bei der Antragstellung und der Klinikwahl.

Kontakt und Service

Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen sind uns immer willkommen. Möchten Sie Ihre Adressdaten aktualisieren? Oder möchten Sie mehr darüber wissen, wie Sie unsere Arbeit unterstützen können? Kontaktieren Sie uns.

Maja Hommrich, Leiterin Fundraising
Telefon: 030 330029-14
hommrich@muettergenesungswerk.de

Ksenia Fink, SpenderInnenbetreuung
Telefon: 030 330029-16
fink@muettergenesungswerk.de

Spendenkonto

Elly Heuss-Knapp Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE13700205000008855504
BIC: BFSWDE33MUE

Online:

www.muettergenesungswerk.de/jetzt-spenden
www.facebook.com/muettergenesungswerk
www.muettergenesungswerk.de/newsletter

Impressum

Herausgeberin: Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk, Bergstraße 63, 10115 Berlin
Tel.: 030 3300290, Fax: 030 330029-20
E-Mail: info@muettergenesungswerk.de
www.muettergenesungswerk.de
Kur-Information: Tel.: 030 330029-29
Redaktion: Maja Hommrich
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Anne Schilling
Gestaltung: REUTER x BOBETH
Fotos: MGW, Prof. Dr. Dr. E. Hermes, Alexa W.

Durch Spenden zeitlose Werte schaffen

Die Möglichkeiten Gutes zu tun sind vielfältig – Spenden auch

Einen Grund Gutes zu tun gibt es immer – und unzählige Anlässe zum Spenden auch. Diese können persönlich sein, wie ein Geburtstag oder eine Hochzeit, gesellig wie ein Kuchenverkauf oder Flohmarkt. Aber auch sportlich wie ein Spendenlauf oder alltäglich wie Flaschenpfand sammeln. Manchmal kann der Anlass traurig sein. Doch mit einer Trauer- oder Kondolenzspende können Sie anderen Menschen Zuversicht und Unterstützung schenken. Für einen selbst ist es wohlthuend, die Welt ein wenig zu verbessern und Gutes zu tun. Ein weiterer Vorteil für Sie: Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Das MGW finanziert seine Arbeit nicht durch öffentliche Förderungen, sondern überwiegend aus Spenden und Erbschaften engagierter Mitmenschen. Die Gesundheit von Müttern darf nicht am Geld scheitern. Mit einer regelmäßigen Spende per Lastschrift können Sie langfristig und nachhaltig helfen. Das Formular und der Zahlschein liegen bei.

Sie möchten über den Tod hinaus etwas Gutes bewirken? Durch ein Testament überdauern Ihre Werte und Wünsche die Zeit. Es ist eine sehr persönliche Angelegenheit und will gut überlegt sein. Damit ein Testament wirksam ist, müssen einige Formalitäten beachtet werden. Unser kostenloser Ratgeber hilft Ihnen dabei. Bestellen Sie diesen noch heute.

Elly Heuss-Knapp sagte einmal „Es ist wichtig, dass ich mich für die Gesellschaft nachhaltig engagiere“. Als ZustifterIn leisten Sie exakt dies. Sie sorgen dafür, dass Ihre Werte über die Zeit erhalten bleiben. Ihre Zustiftung in das Grundstockvermögen des Müttergenesungswerks wird werterhaltend angelegt und sichert so dauerhaft Ihr persönliches Engagement.

kurz notiert

10.5. Vatertag
13.5. Muttertag
1.6. Internationaler Kindertag