



Liebe Spenderinnen und Spender,

unsere Gründerin, Elly Heuss-Knapp, die Frau des ersten Bundespräsidenten, hatte eine Vision: Jede Frau sollte, unabhängig vom Einkommen, an einer notwendigen, kraftspendenden Kurmaßnahme teilnehmen können. Dafür setzt sich das Müttergenesungswerk (MGW) seit seiner Gründung 1950 ein. Meilensteine auf diesem Weg waren unter anderem: 1989 die Anerkennung von Mütter-/Mutter-Kind-Kurmaßnahmen als Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen und seit 2007 die Anerkennung als Pflichtleistung. In diesem Jahrgang ein weiterer Meilenstein: Ab 01. Oktober 2018 gelten für Mütter und Väter bundesweit einheitliche Attestformulare, die den Zugang zur Kurmaßnahme erleichtern.

Mit dem Erbe von Elly Heuss-Knapp überdauern ihre persönlichen Werte die Zeit. „Erben und Vererben“ und die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit sind Themen, über die zu Lebzeiten keiner gerne spricht. Und doch ein wichtig, um die eigenen Angelegenheiten geregelt zu wissen und Auseinandersetzungen in der Familie oder unnötige steuerliche Belastungen zu vermeiden. Im Interview mit Herr Dr. Balzer, Fachanwalt für Erbrecht in Nürnberg, möchten wir Sie in Ihrer Auseinandersetzung damit unterstützen.

Ihrer Unterstützung ist es zu verdanken, dass das Erbe unserer Gründerin, Elly Heuss-Knapp die Zeit überdauert. Dafür danke ich Ihnen.

Ihre



Anne Schilling
Geschäftsführerin Müttergenesungswerk

Woche der Müttergesundheit

Mütter sind die Familienmanagerinnen. Und das 24 Stunden 7 Tage die Woche. Aufopfernd stellen sie die Belange der anderen Familienmitglieder an erste Stelle und vergessen dabei allzu oft ihr eigenes Wohl und ihre eigene Gesundheit. In der letzten Woche im September soll dieser Situation besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden und in das Licht der Öffentlichkeit gerückt werden. Vom 24.-30. September 2018 findet bereits zum zehnten Mal die Woche der Müttergesundheit statt. Bundesweit öffnen Kliniken im MGW-Verbund ihre Türen und laden zum Kennenlernen ein. Die Kliniken informieren über die besonderen Gesundheitsleistungen und Kurangebote. Ziel ist es, Mütter rund um das Thema physische und psychische Gesundheit aufzuklären.

Eine Kurmaßnahme in einer vom MGW anerkannten Klinik hilft erschöpften

Müttern nachhaltig und gibt wichtige Impulse für Änderungen im Alltag. MGW-Geschäftsführerin Anne Schilling betont: „Wir wollen Mütter in der ‚Woche der Müttergesundheit‘ nicht nur über passende Kurangebote informieren, sondern auch verstärkt das Bewusstsein für die eigene Gesundheit wecken.“ Die Beratungsstellen im MGW-Verbund helfen und unterstützen dabei. Sie beraten kostenlos zu allen Fragen rund um die Kurmaßnahme.

Kliniken nutzen die Woche der Müttergesundheit, um auf Möglichkeiten und Grenzen ihres Angebotes hinzuweisen und lokal um Spenden für das Müttergenesungswerk zu werben. Spenden werden etwa benötigt, um den Mütter- oder Kinderbereich auszustatten, aber auch um besondere Sport- und Therapiegeräte anzuschaffen oder die hauseigene Bibliothek aufzustocken.



Sie möchten selbst aktiv werden?

Die Möglichkeiten hierzu sind vielfältig. Um Kliniken oder Beratungsstellen vor Ort zu unterstützen, starten Sie eine persönliche Spendenaktion zu Ihrem Geburtstag, Hochzeit, Firmenjubiläum oder Weihnachten.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie Maja Hommrich per Telefon 030 330029-14 oder per Mail hommrich@muettergenesungswerk.de

Muttertagssammlung – ein Herzstück des Müttergenesungswerks

Schirmherrin Elke Büdenbender lobt Engagement beim Schulwettbewerb



Dieser Kinderwunsch hatte einen langen Weg.



Schirmherrin Elke Büdenbender lobt Engagement beim Schulwettbewerb.

Seit Elly Heuss-Knapp das Müttergenesungswerk 1950 gegründet hat, engagieren sich jedes Jahr zahlreiche Sammlerinnen und Sammler, um rund um den Muttertag Spenden für kurbedürftige Mütter zu sammeln. Auch 2018 wurde wieder fleißig gesammelt. Viele Kommunen, Frauenverbände, Schülerinnen und Schüler, Vereine und engagierte Frauen und Männer haben sich Zeit genommen, um die Arbeit des Müttergenesungswerks bekannter zu machen und Spenden für diejenigen zu sammeln, die sich zum Beispiel den gesetzlichen Eigenanteil zur Kur oder Sportkleidung für ihren Aufenthalt nicht leisten können.

Dafür sagen wir: Danke!

Neu war in diesem Jahr die Online-Aktion zur Sammlung. Kliniken und Beratungsstellen, aber auch jede/r Einzelne konnte auf der Website des Müttergenesungswerks eine eigene Spendenaktion erstellen und sich direkt für Mütter einsetzen. Besonders die jüngere Generation hat diese Möglichkeit wahrgenommen – im nächsten Jahr wollen wir noch mehr Menschen zum Mitmachen

begeistern. An Muttertag selbst haben viele vom MGW anerkannte Kliniken ihre Pforten geöffnet und zu informativen Aktionen eingeladen. Mit einer tollen Luftballonaktion verschafften sie allen anwesenden Müttern, Vätern und Kindern einen schönen Tag.

Eine besondere Spendenaktion ist der Schulwettbewerb anlässlich der Haus- und Straßensammlung, bei welchem sich SchülerInnen aktiv für Mütter einsetzen. In diesem Jahr wurde nahezu zeitgleich die Schule, die 2017 die meisten Spenden sammelte, im Schloss Bellevue geehrt. 24 SchülerInnen des St. Anna Gymnasium aus Wuppertal folgten der Einladung unserer Schirmherrin, Elke Büdenbender, ins Schloss Bellevue. In einem lebhaften Austausch mit Elke Büdenbender berichteten die SchülerInnen von ihren Sammlungserfahrungen. Unser Dank geht auch an die Firma mytoys, die für 2017 die Sachpreise in Höhe von 200, 300, 500 Euro für die 3 Schulen, die bundesweit die meisten Spenden sammelten, zur Verfügung gestellt hat.

Großer Erfolg unserer Arbeit:

Neues, einheitliches Attestformular für Vorsorgemaßnahmen

Bereits seit 2012 verhandelt das Müttergenesungswerk mit dem GKV-Spitzenverband Bund der Krankenkassen über neue Atteste für Vorsorgemaßnahmen für Mütter und Väter. Nun wurden die Verhandlungen im Frühjahr 2018 abgeschlossen. Das Müttergenesungswerk ist glücklich über diesen großen Erfolg unseres Einsatzes für Mütter und Väter. Mit dem bundesweit einheitlichen Attestformular entsteht mehr Transparenz für Betroffene und Vergleichbarkeit in

Antragsverfahren. So wird Müttern und Vätern der Zugang zu einer Kurmaßnahme erleichtert.

Für Kinder, die in der Kurmaßnahme des Elternteils mitbehandelt werden, wird es ebenfalls ein neues Formular „Ärztliches Attest Kind“ geben. Ab 1. Oktober 2018 werden die beiden neuen Formulare verbindlich bundesweit zur Verfügung stehen und als Muster auf der Website des Müttergenesungswerks einsehbar sein. www.muettergenesungswerk.de/kur-angebote



Was Ihre Spende im Jahr 2017 bewirkt hat

130.000 Mütter wurden bundesweit in 1.200 Beratungsstellen beraten.

- ca. 48.000 Mütter und ca. 68.000 Kinder haben an Kurmaßnahmen teilgenommen
- ca. 1.800 Mütter und 3.000 Kinder wurden mit Zuschüssen aus Spendengeldern geholfen
- ca. 9.000 Väter wurden beraten, davon ca. 1.600 haben an einer Vater-Kind-Maßnahme teilgenommen

Ihr Wille zählt: Im eigenen Namen etwas Gutes tun.

Herr Dr. Balzer, Rechtsanwalt für Erbrecht in Nürnberg,
erklärt die Vorteile und Unterschiede von Testamentsspende und Zustiftung.



© Müttergenesungswerk

Herr Dr. Balzer, warum sollte jemand ein Testament aufsetzen?

Wer sich mit seinem Testament beschäftigt, setzt sich mit der eigenen Endlichkeit auseinander. Das kann sehr herausfordernd und verunsichernd sein. Ich kann nur raten sich bei Zeiten darum zu kümmern, vor allem wenn Kinder da sind.

Aber auch Alleinstehenden lege ich eine Regelung ihrer Angelegenheiten nach ihrem Wunsch ans Herz. Die Zahl der Alleinstehenden wächst über die Altersgrenzen hinweg. Das heißt, immer mehr Menschen haben keine sogenannten Erben erster Ordnung. Diese Menschen sagen sich: „Lieber vererbe ich mein Vermögen an eine gemeinnützige Organisation wie das Müttergenesungswerk als dem Staat. Da weiß ich, was mit meinem Geld passiert. Außerdem habe ich dann jemanden, der sich nach meinem Tod um alles kümmert, die Wohnung auflöst, Bankkonten kündigt etc.“

Warum sollte man das Müttergenesungswerk in seinem Testament bedenken?

Eine Testamentsspende ist ein Herzensanliegen, sich über den Tod für die eigenen Werte einzusetzen. Die einen tun dies aus Dankbarkeit und Wertschätzung der eigenen Mutter gegenüber, die anderen schätzen die Arbeit des Müttergenesungswerks. Bereits in den 60er Jahren setzte es sich dafür ein, Kurmaßnahmen für Mütter, Väter und pflegende Angehörige zu einer Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen zu machen. Diese Menschen möchten sichergehen, dass diese Personengruppen auch zukünftig einen starken Fürsprecher für Ihre Gesundheit haben.

Was gehört in ein Testament?

Ein Testament muss entweder handschriftlich verfasst und mit Datum, Ort sowie Unterschrift versehen werden oder von einem

Notar beurkundet werden. Seien Sie genau in ihren Angaben. Wenn Sie das MGW zum Beispiel mit einem Vermächtnis von 5.000 Euro bedenken wollen, dann schreiben Sie das exakt so rein. Das gleiche gilt, wenn Sie es als Erben einsetzen wollen. Ganz wichtig: Geben Sie den korrekten Namen und die Anschrift der Geschäftsstelle des Müttergenesungswerks in Berlin an, sonst kann es zu Verwechslungen kommen und Ihrem Wunsch kann vielleicht nicht entsprochen werden.

Wie verhindere ich, dass mein Testament in die falschen Hände gerät?

Das Testament sollten Sie bei einer Vertrauensperson hinterlegen. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, hinterlegen Sie es beim zuständigen Amtsgericht. Falls Sie ihr Testament bei einem Notar beurkunden lassen, kümmert sich der Notar darum. Dieser kommt auch ins Seniorenheim oder ins Krankenhaus.

Warum kann ich mein Vermögen nicht einfach spenden oder zustiften?

Selbstverständlich kann schon zu Lebzeiten Vermögen verschenkt werden: das ist eine Spende oder wenn Sie es wünschen eine Zustiftung.

Im Gegensatz zu Nachlässen, müssen Spenden in der Regel innerhalb von 2 Jahren nach Ende des Zugangsjahres verwendet worden sein. Langfristiger und damit nachhaltiger kann ein Vermögen aus einem Nachlass eingesetzt werden.

Was ist eine Zustiftung?

Eine Zustiftung erhöht das Grundstockvermögen der Stiftung. Nur aus den Erträgen der Zustiftung dürfen die festgelegten Zwecke erfüllt werden. Flexibler angelegt ist ein Vermögen aus einem Nachlass. Andererseits können Spenden und Zustiftungen viel eher dem Zweck zugeführt werden, so dass Sie als Spender beobachten können, wie sie wirken.

Gibt es weitere Vorteile?

Das MGW ist gemeinnützig anerkannt und somit von der Erbschafts- und Schenkungssteuer befreit. Ihr gespendetes, zugestiftetes oder vererbtes Vermögen kommt in vollem Umfang dem Zweck zu Gute, den Sie ihm zugedacht haben. Außerdem sind Spenden und Zustiftungen bei Ihnen als Spender steuerlich absetzbar.

Vielen Dank Herr Dr. Balzer für das informative Gespräch.

Veranstaltung „Vorsorgen, Erben und Vererben“

Warum sollte ich eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht, warum ein Testament aufsetzen? Was muss ich dabei beachten? Diese und andere Fragen beantwortet Dr. Balzer, Rechtsanwalt für Erbrecht, mit Ihnen im Rahmen der Veranstaltung.

Termin: Donnerstag, 15. November 2018, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: eckstein
Haus der evang.-luth. Kirche in Nürnberg
Burgstraße 1-3
90403 Nürnberg

Die Veranstaltung ist **kostenlos** und die Plätze sind begrenzt.

Melden Sie sich bitte telefonisch (030 3300290) oder schriftlich an (hommrich@muettergenesungswerk.de).



Meine Frau und ich haben drei Kinder (2, 5 und 7). Mein Beruf als Sozialarbeiter ist mir sehr wichtig, nicht nur weil ich der Hauptverdiener bin. Aber ich möchte mich auch intensiv um meine Familie kümmern. Ich habe den Spagat, allem gerecht zu werden, nicht mehr geschafft. Mir wuchs alles über den Kopf.

Ich brauchte unbedingt mal wieder Zeit für mich selbst, aber auch Zeit, um mich mit den Bedürfnissen meines Sohnes, der ADHS hat, auseinanderzusetzen. Über einen Bekannten habe ich von der Vater-Kind-Kur beim Müttergenesungswerk gehört. Meine größte Hoffnung war eine Stärkung der Beziehung zu meinem Sohn und eine Entlastung vom Alltag. Vom ersten Augenblick an fühlten wir

„Mit der Zeit wuchs mir alles über den Kopf“

Andreas M.* berichtet von seinem Aufenthalt in der Kurklinik

uns in der vom MGW anerkannten DRK-Kurklinik Arendsee in Sachsen-Anhalt sehr wohl. Ich finde es sehr gut, dass Mütter und Väter getrennt behandelt werden und wir von der Begrüßungsrunde bis zur Abschiedsrunde unter uns Männern waren. Auch war es für mich eine riesige Erleichterung zu hören, dass ADHS kein Erziehungsfehler ist. Mit dieser Gewissheit konnte ich ein Stück befreiter in die Kur starten. Das Verhalten meines Sohnes stieß in der Klinik auf großes Verständnis. Als „Therapiekind“ genoss er eine besondere Betreuung, so dass ich ihn gut aufgehoben wusste. Neben den therapeutischen Angeboten hatten wir viel gemeinsame Zeit. Am Ende sagte Janik* zu mir „Papa, das war so schön so viel Zeit mit Dir zu haben.“ Besonders gut hat mir der Zusammenhalt in der Gruppe der Väter gefallen. Ich bin dankbar, dass ich mich mit anderen Vätern ganz frei austauschen konnte.

Dabei war die Unterstützung durch die KurbegleiterInnen mit Seminaren und Beratung sehr hilfreich.

Zusammenfassend war die Zeit in der Kurklinik Arendsee sehr bereichernd und ich habe meine Kurzziele alle erreicht. Das gute Essen, die Nähe zum See und Freundlichkeit und Fürsorge der Angestellten taten ihr Übriges. Jetzt hoffe ich, dass ich die Impulse in den Alltag übertragen und langfristig festigen kann – zum Beispiel mehr Selbstfürsorge, Stressreduzierung und körperliche Fitness. Ich kann jedem Vater, der mit Mehrfachbelastungen im Alltag zu kämpfen hat, eine Vater-Kind-Kur in einer vom MGW anerkannten Klinik nur empfehlen.

*Name geändert

Gemeinsam stark für Mütter, Väter und pflegende Angehörige

Nur mit Ihrer Hilfe können wir die notwendige Arbeit erfolgreich fortsetzen.

Rendezvous mit dem Alltag – 6 Schritte zu mehr Gelassenheit

Erinnern Sie sich? Alexa W. aus Xanten hat in der letzten Ausgabe der „stark.“ im Frühjahr diesen Jahres von ihrer Mutter-Kind-Kur berichtet. 6 Monate nach Ihrer Kur berichtet Sie wie Sie die Impulse der Kur in besonderer Weise im Alltag umsetzt.

Welche Mutter kennt das nicht: Die Tage sind zu kurz, die Nächte manchmal auch. Wie sehnlich wünschen wir uns im Alltag ein bisschen mehr Gelassenheit. Doch was ist Gelassenheit eigentlich? Sie wird oft mit innerer und äußerer Ruhe und Ausgeglichenheit umschrieben. Mit einem Quäntchen mehr Gelassenheit können wir uns besser um uns selbst kümmern, auch mal über uns selber lachen und Entscheidungen besser treffen.

Auch heute habe ich noch meine Maria-Meeresstern-Momente. Eine bewusste Tasse Tee oder eine Entspannungsanleitung von der mitgebrachten CD, die mir helfen Gelassenheit zu leben. Darüber hinaus haben mir die folgenden sechs Schritte sehr geholfen, einen Vertrag für mehr Gelassenheit im Alltag mit mir selbst abzuschließen. Vielleicht helfen sie auch anderen, die sich oft gestresst fühlen.

Schritt 1: Machen Sie sich die 3 wichtigsten Situationen bewusst, die Sie wiederholt „auf die Palme“ bringen.

Schritt 2: Klären Sie je Situation, warum Sie in der jeweiligen Situation gelassener werden möchten. Was würden Sie dadurch gewinnen?

Schritt 3: Im Wort Gelassenheit findet sich das Wort ‚lassen‘. Wenn es um die jeweilige Situation geht, fragen Sie sich: Was LASSE ich sein, um in der jeweiligen Situation zu mehr Gelassenheit zu kommen?

Schritt 4: Was tue ich konkret, wenn eine dieser Situationen wieder auf mich zukommt?

Schritt 5: Suchen Sie sich eine mobile Erinnerungshilfe z. B. einen Schlüsselanhänger, ein PC- oder Handyhintergrundbild, das Sie an ihren „Gelassenheitsvertrag“ erinnert.

Schritt 6: Feiern Sie jede geglückte Situation, in der Sie gelassener und somit selbstbestimmter durchs Leben gehen.

Ich wünsch Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit!

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.

Spendenkonto

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

www.muettergenesungswerk.de

Impressum

Herausgeberin: Elly Heuss-Knapp-Stiftung,
Deutsches Müttergenesungswerk,
Bergstraße 63, 10115 Berlin
Tel.: 030 3300290, Fax: 030 330029-20
E-Mail: info@muettergenesungswerk.de

Kur-Informationen: 030 330029-29

Redaktion: Maja Hommrich

Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Anne Schilling

Fotos: MGW, Dmitry Melnikov/shutterstock,
Halfpoint/Fotolia