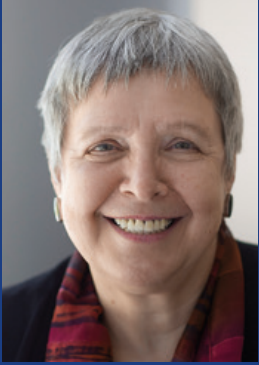




Liebe Unterstützer*innen,



dass die Kur in einer Klinik des Müttergenesungswerks zum Wendepunkt für eine Familie werden kann, zeigt die Geschichte von Mirjam, die Sie in dieser *stark*-Ausgabe lesen können.

Neben der direkten Hilfe, mit der wir Mütter wie Mirjam, aber auch Väter und pflegende Angehörige unterstützen, konnten wir mit Spendengeldern auch einige Herzensprojekte unserer Kliniken finanzieren. Lesen Sie, wie groß die Freude bei der Spielplatzeinweihung in Winterberg war und welche Erleichterung der elektrische Bollerwagen im bergigen Gelände der Klinik St. Altfrid im Sauerland mit sich bringt – beides wichtige Anschaffungen, die nur dank großzügiger Spender*innen wie Ihnen verwirklicht werden konnten.

Denn Ihre Unterstützung sorgt dafür, dass wir nun schon seit fast 75 Jahren die Gesundheit von Müttern und mittlerweile auch die von Vätern und pflegenden Angehörigen stärken können.

Dafür danke ich Ihnen von Herzen und hoffe weiterhin auf Ihre Verbundenheit.

Petra Gerstkamp

Petra Gerstkamp
Stellv. Geschäftsführerin

Ein Herzensprojekt wird wahr – dank Ihrer Unterstützung!

Wie man Kinder und Eltern gleichermaßen glücklich macht, zeigt die Mutter-Kind-Klinik St. Ursula in Winterberg. Zur großen Freude aller, wurde im Rahmen des Sommerfestes am 11. Juli der neu gestaltete Spielplatz eingeweiht.

„Unsere Klinik ist spezialisiert auf Trauerbewältigung von Frauen und deren Kindern“, berichtet Klinikleiterin Karin Krohn. „Das freie Spielen und Toben ist sehr wichtig für die Mädchen und Jungen – auch aus therapeutischer Sicht. Und auch den Müttern tut es gut, ihre Kinder nach den erlebten Schicksalsschlägen unbeschwert spielen zu sehen.“

Der Spielplatz ist damit auch ein Mosaikstein, der den Müttern und Kindern bei ihrer Trauerbewältigung hilft. Mit dem Verlust eines geliebten Menschen haben sie ein einschneidendes Erlebnis zu verkraften, das bei vielen mit Gefühlen wie Ohnmacht, Wut, Schmerz und Angst einhergeht. Dazu kommt, dass Kinder anders trauern als Erwachsene – eine Herausforderung für alle Betroffenen. „Meine Mitarbeitenden und ich sind überglücklich über die Spielplatzerweiterung“, meint Karin Krohn. „Die neue Balancier-Strecke, das Trampolin und der große Spielturm wurden im Sturm erobert und es ist wunderbar zu sehen, wie positiv sich die neue Anlage auf die Familien auswirkt.“

Die Klinik St. Ursula ist eine von 72 Kliniken des Müttergenesungswerks und der Spielplatz beispielhaft für weitere Projekte, deren Verwirklichung durch die Spenden von Unterstützer*innen wie Ihnen ermöglicht wurde.

Wir sind da, wenn Mütter, Väter und Pflegende Hilfe brauchen. Denn unsere Mission ist es, ihre Gesundheit zu stärken und ihnen neue Kraft zu schenken! Danke, dass Sie an unserer Seite stehen!



"Mir hat bei der Kur besonders gut getan, dass Menschen für mich, meinen Kummer, meine Sorgen und meine Ängste da waren und mir zugehört haben."

**Petra F.
Kurteilnehmende Mutter**

„Meine Tochter kämpfte mit einer Essstörung. Jeder Tag war geprägt von Sorge und Anspannung.“

Mirjam F., Mutter von zwei Kindern, war im Frühjahr 2024 in einer Mutter-Kind-Kur in einer MGW-Klinik. Als Sonderpädagogin erlebt sie nicht nur im Familienalltag, sondern auch im Beruf täglich Herausforderungen.

Die Mutter-Kind-Kur im Müttergenesungswerk wurde für uns als Familie zu einem bedeutenden Wendepunkt. Unsere zehnjährige Tochter kämpfte mit einer schweren Essstörung, die nicht nur sie selbst, sondern auch uns als Eltern stark belastete. Jeder Tag war geprägt von Sorge und Anspannung, jede Mahlzeit wurde zu einem potenziellen Konflikt und unsere gemeinsame Zeit war mehr von Therapiebesuchen als von entspannten Momenten geprägt.

Hinzu kommt, dass ich auch als Sonderpädagogin täglich mit einem hohen Druck, der mit meinem Beruf verbunden ist, konfrontiert bin. Diese Belastung hat mich oft an meine Grenzen gebracht und mich teilweise auch in den Feierabend begleitet. Das hat mir gezeigt, dass ich aus diesem Rad ausbrechen und auf meine eigene Gesundheit achten muss.

Nachdem wir – ich und mein Mann – mit verschiedenen Ärzt*innen gesprochen hatten, habe ich mich für eine Mutter-Kind-Kur entschieden. Parallel dazu konnte auch mein Mann eine Vater-Kind-Kur machen. Der Weg zur Kur war allerdings nicht einfach. Letztlich erhielten wir nur dank der Hartnäckigkeit und Hilfe einer Beratungsstelle des Müttergenesungswerks nach Widerspruch die notwendige Genehmigung für die Kur, sowohl für mich als auch für meinen Mann.

Im März dieses Jahres begann dann unsere dreiwöchige Kur. Es war eine Zeit intensiver Betreuung und Entlastung. Was mir persönlich sehr gutgetan hat, war der Austausch mit den anderen Müttern und zu sehen und zu spüren, dass es auch andere Menschen gibt, bei denen nicht alles rund läuft und die Probleme haben. Die Gruppe war sehr harmonisch und ich habe mich gut aufgehoben gefühlt. Besonders wertvoll war es

auch für uns, dass unsere Tochter in der Klinik die Möglichkeit hatte, einfach Kind zu sein, ohne den Druck und die täglichen Herausforderungen des Alltags.

In der Kur hatten wir nicht nur medizinische Betreuung, sondern auch Raum für persönliche Entwicklung und Stärkung der Familienbande. Ich lernte, wie wichtig es ist, sich selbst und den anderen Familienmitgliedern Zeit und Raum für die eigenen Bedürfnisse zu geben. Die therapeutische Unterstützung half dabei, neue Wege im Umgang mit Stress und Konflikten zu finden und unsere Kommunikation als Familie zu verbessern.

Rückblickend betrachtet war die Mutter-Kind-Kur eine entscheidende Erfahrung für uns. Sie stärkte unser Verständnis füreinander und unsere Fähigkeit, als Familie Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Durch die neu gewonnene Balance und Gelassenheit herrscht zu Hause wieder eine harmonische Atmosphäre und ich nehme mir bewusst Zeit für meine Kinder und die Familie, aber eben auch für mich.

”

Was mir persönlich sehr gutgetan hat, war der Austausch mit den anderen Müttern und zu sehen und zu spüren, dass es auch andere Menschen gibt, bei denen nicht alles rund läuft und die Probleme haben.

Mirjam F.

Mirjam F.
(rechts) mit
Mann und
Töchtern



Kliniken fordern Ausbau der Kurplätze

Am 19. Juni 2024 trafen sich Vertreter*innen der über 70 Vorsorge- und Rehabilitationskliniken des Müttergenesungswerks (MGW) in Berlin zur jährlichen Konferenz. Unter dem Motto „Gesunde Familien: (k)ein Ziel der Politik und Gesellschaft?!“ wurden familienfreundliche Rahmenbedingungen gefordert.

Svenja Stadler, Kuratoriumsvorsitzende, hob die Bedeutung des MGW als unverzichtbaren Pfeiler des Gesundheitsangebots hervor. In Keynotes wurden Gleichberechtigung und Teilhabe thematisiert. Prof. Dr. Sina Motzek-Öz, MGW-Kuratorin und Professorin für Klinische Sozialarbeit, sprach über Frauen im Kontext von Migration und Flucht.

In der anschließenden Podiumsdiskussion mit Journalistin und MGW-Kuratorin Sarah Zöllner sowie Sonja Borzel, der Vorstandsvorsitzenden des AWO Bezirksverbands Ober- und Mittelfranken, wurde die Frage nach mehr Kurplätzen im MGW-Verbund diskutiert.



Die Teilnehmenden forderten mehr Verlässlichkeit von Seiten der Politik, insbesondere bei Bundesfördermitteln. Beispielhaft wurde die MGW-Klinik in Bad Windsheim genannt, deren Ausbauprojekt verschoben werden musste, da Fördermittel in Höhe von 8,1 Mio. Euro eingefroren wurden. Petra Gerstkamp, stellvertretende Geschäftsführerin des MGW, betonte, dass Planungssicherheit für den Ausbau des MGW-Verbunds essenziell ist.

Ein Testament kann viel bewegen und die Welt ein bisschen besser machen

Wer die Zukunft nach seinen Vorstellungen gestalten möchte, sollte seinen Nachlass in aller Ruhe regeln. Für den Fall, dass es keine Angehörigen mehr gibt, fällt der Nachlass dem Staat zu. Individuelle Wünsche finden dann keine Berücksichtigung.

Sich mit seinem Testament zu beschäftigen bedeutet, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Das kann einerseits herausfordernd sein. Andererseits gibt es das gute Gefühl, für den Sterbefall alles Wichtige geregelt zu haben. Und es entlastet die Verbliebenen.

Geht ein Erbe – oder ein Teil davon als Vermächtnis – an das Müttergenesungswerk (MGW) wird es zur Kraftquelle für kommende Generationen. Als gemeinnützige Organisation ist das MGW von der Erbschaftssteuer befreit. Das Erbe kommt in vollem Umfang dem Zweck zu Gute, dem es zugedacht ist. Sorgen Sie vor und gestalten Sie mit Ihrem Testament die Zukunft!

Sie haben noch Fragen oder möchten kostenfrei und unverbindlich unseren Testamentsratgeber erhalten? Ich unterstütze Sie gerne!

Dr. Sarah Tapp
Telefon 030 33 00 29-14
tapp@muettergenesungswerk.de



Unterstützen Sie Mütter mit LAUFMAMALAUF!

Bereits zum achten Mal startet LAUFMAMALAUF eine Spendenaktion für das Müttergenesungswerk. Die Fitness-Community hat es sich auf die Fahnen geschrieben, Mütter fit zu machen für den wichtigsten Job der Welt: Mama sein!

"Mamas für Mamas" lautet das Motto, unter dem in den Outdoor-Sportkursen Spenden gesammelt werden. Aber auch Sie können sich beteiligen und gemeinsam mit LAUFMAMALAUF dafür sorgen, dass Gesundheit und Teilhabe nicht am Geld scheitern. Denn 220 Euro beträgt der Eigenanteil für eine Kur. Dazu kommen Aufwendungen beispielsweise für Koffertransporte, Ausflüge, Sportkleidung oder kostenpflichtige Zusatzangebote. Damit diese Kosten nicht zum Kurhindernis werden, unterstützen wir bei Bedarf mit Spendengeldern.

Spenden Sie ganz einfach über den QR-Code oder über muettergenesungswerk.de/spendenaktion-laufmamalauf

Unter allen Spender*innen, die die Aktion bis Ende September 2024 unterstützen, verlosen wir zwei Übernachtungen für zwei Personen mit Frühstück und SPA im Luxushotel Grand Hyatt am Potsdamer Platz in Berlin.

Jetzt LAUFMAMALAUF-Aktion unterstützen.



Bergauf, bergab durch's Sauerland – das macht jetzt richtig Spaß!

Eine Spendenaktion des Müttergenesungswerks verhalf der Klinik St. Altfried zum lang ersehnten elektrischen Bollerwagen. Seit Juni ist er im Einsatz.

Während die Mütter an ihren Maßnahmen und Therapien teilnehmen, sorgen ausgebildete Erzieher*innen für die Betreuung ihrer Kinder. Sowohl für die Mütter als auch für den Nachwuchs steht während ihrer dreiwöchigen Kuren auch viel Bewegung im Freien auf dem Programm.

Die hügelige Umgebung zu erkunden macht den Kindern mit dem Elektro-Bollerwagen besonders viel Spaß. Wer eine Verschnaufpause braucht, steigt einfach ein. So können auch die Kleinsten mit. Und die Betreuer*innen sind froh, nicht mehr so viel Muskelkraft aufwenden zu müssen.

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte!

Was bewegt Sie erschöpften Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen mit Ihrer Spende zur Seite zu stehen?

Sind Sie vielleicht selbst Mutter oder Vater oder pflegen Sie jemanden, der Ihnen nahe steht? Dann wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie anstrengend das Kümern sein kann. Vielleicht kennen Sie auch Menschen, die täglich für andere da sind und sehen deren Belastungen. Oder Sie haben selbst an einer unserer Kuren teilgenommen und so neue Kraft getankt. Gründe, die Arbeit des Müttergenesungswerks zu unterstützen, gibt es viele.

Teilen Sie Ihre persönliche Geschichte mit uns und inspirieren Sie andere dazu, mit einer Spende die Gesundheit von Müttern, Vätern und Pflegenden zu stärken.

Wir freuen uns auf Ihre Zuschrift per E-Mail an info@muettergenesungswerk.de oder per Post an Müttergenesungswerk, Bergstraße 63, 10115 Berlin

Achtung:
Neue Konto-
nummer!

SozialBank

IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04

muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Impressum

Herausgeberin:

Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstraße 63
10115 Berlin

T 030 330029-0
E info@muettergenesungswerk.de
W www.muettergenesungswerk.de
Kurteléfono: 030 330029-29

f [muettergenesungswerk](https://www.muettergenesungswerk.de)
@ [muettergenesungswerk_mgw](https://www.muettergenesungswerk.de)
m [muettergenesungswerk](https://www.muettergenesungswerk.de)
X [mgw_berlin](https://www.muettergenesungswerk.de)

Redaktion: Ute Scharrer, V i. S. d. P: Petra Gerstkamp
Fotos: Titel rechts: © Caritasverband Brilon;
S. 3 unten: © vasiliki_iStock; alle anderen © MGW
Stand: August 2024