



**Liebe Leser*innen,
liebe Unterstützer*innen,**



hinter uns liegt ein weiteres Jahr mit enormen Belastungen für Familien und diejenigen, die Pflegebedürftige versorgen.

Auch im Verbund des Müttergenesungswerks waren die Belastungen spürbar. Wartezeiten bei den Kliniken verlänger-

ten sich wegen der großen Nachfrage auf über ein Jahr. Und auch unsere Beratungsstellen können nicht mehr alle Anfragen bewältigen.

Dank Ihrer Hilfe konnte das MGW im letzten Jahr helfen: Zahlreiche Mütter und Väter wurden finanziell unterstützt, damit sie ihre bewilligten Kurmaßnahmen antreten konnten. Und auch in den Kliniken haben wir geholfen: Für besondere Hilfs- und Therapiemittel, die sonst nicht hätten angeschafft werden können.

Viel mehr Hilfe ist nötig, damit Mütter, Väter und pflegende Angehörige gesund werden und gesund bleiben. Mit dieser Ausgabe der *stark* lassen wir Sie teilhaben an den positiven Rückmeldungen und an den Geschichten darüber, wo unsere Arbeit geholfen hat.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre! Und danke Ihnen immer wieder ganz herzlich für Ihre Unterstützung, die unsere Arbeit ermöglicht.

Yvonne Bovermann
Geschäftsführerin

Lassen Sie uns den Muttertag zum Anlass nehmen, um denen zur Seite zu stehen, die täglich für ihre Liebsten da sind. Ihre Spende ist nicht nur ein Zeichen der Wertschätzung für Mütter, Väter und pflegende Angehörige, sondern hilft ihnen auch ganz konkret.

Ich danke Ihnen für Ihre Unterstützung.
Ihre

Elke Büdenbender, Schirmherrin



Jetzt ist Mama dran!

„Jetzt ist Mama dran!“ Bewusst haben wir das Motto des diesjährigen Spendenaufrufs zum Muttertag so gewählt. Im Übrigen dürfen sich engagierte Väter mitgemeint fühlen. Wir wissen, dass die Krisen und Kriege dieser Zeit groß sind und uns allen Sorgen bereiten.

Dennoch sollten wir dabei nicht diejenigen vergessen, die jeden Tag dafür eintreten, dass unsere Kinder dennoch in Frieden und sorgenfrei aufwachsen können: die Eltern. Es freut mich, dass es auch immer mehr Väter sind, die sich gleichberechtigt in die Familienarbeit einbringen wollen. Aber noch zeigt sich immer wieder: Es sind weiterhin überwiegend die Mütter, die die Hauptlast der Sorgearbeit tragen. Neben dem Beruf managen sie unermüdlich das Familienleben – manchmal bis an den Rand der körperlichen und mentalen Belastungsgrenze.

Die Zahlen des Müttergenesungswerks zeigen: Der Bedarf an Kurmaßnahmen ist ungebrochen hoch und seit der Pandemie sogar steigend, die Wartezeiten auf zu wenige Kurplätze sind länger denn je. Aber wir brauchen die Mütter, Väter und pflegenden Angehörigen, denn sie sind ein wesentliches Bindeglied unserer Gesellschaft. Die Gesundheit von Sorgearbeitenden ist nicht verhandelbar.

Das Müttergenesungswerk kämpft seit fast 75 Jahren unermüdlich für die gesundheitlichen Belange von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen. Mit über 70 Kliniken und rund 900 Beratungsstellen im Verbund ist die gemeinnützige Stiftung die helfende Hand, wenn Sorgearbeitende an ihre Grenze kommen. Doch dafür braucht es Ihre Unterstützung. Setzen auch Sie mit Ihrer Spende ein aktives Zeichen für die Wertschätzung von Sorgearbeitenden. Sagen Sie Danke! Unterstützen Sie die Arbeit des Müttergenesungswerks durch ihren Beitrag unter www.muettergenesungswerk.de/spenden. Jeder Euro hilft. Schon 10 Euro ermöglichen einer einkommensschwachen Mutter oder einem Vater und einem Kind einen erholsamen Kurtag – ein Tag, der ohne finanzielle Hilfe nicht möglich wäre.



Neue Kraft für pflegende Angehörige: Zwei Erfahrungsberichte aus dem Müttergenesungswerk

Ein Großteil der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wird innerhalb des eigenen Zuhauses von Angehörigen, insbesondere Frauen, gepflegt. Dahinter steht oft der Wunsch, ihren geliebten Menschen die bestmögliche Betreuung zukommen zu lassen.



“

Ich versuche von dieser positiven Energie ganz viel mit nach Hause zu nehmen und nicht mehr so viel zu hadern mit der Situation und den damit verbundenen Problemen.“

Andrea, 56 Jahre alt, pflegt ihre 80-jährige, an Demenz erkrankte Mutter und konnte während einer Kurmaßnahme in einer Klinik des Müttergenesungswerks neue Kraft tanken.

„Die dreiwöchige Kur in der Frauen- und Mütterklinik in Bad Wurzach hat mir die einzigartige Chance gegeben, mich zum ersten Mal komplett aus meinem Alltag auszuklinken.

Für mich war wichtig, dass ich weit weg von zuhause und in einer schönen Umgebung bin. Innerhalb von sechs Stunden war ich in einer komplett neuen Welt. Mit 46 anderen Frauen, die alle in einer ähnlichen Pflegesituation wie ich sind. Wir haben einen geschützten Raum vorgefunden, in dem wir von den Mitarbeiter*innen rundum versorgt bzw. verwöhnt wurden. Das helle, moderne Haus, das gemütliche Zimmer mit Balkon, die einzigartige Natur drumherum und in meinem Fall noch das tolle Wetter, ließen mich ganz schnell in den Entspannungsmodus kommen. Hier kommen Körper und Seele zur Ruhe. Die Anwendungen sind wohltuend und die Gesprächskreise tröstlich und aufbauend.

Ganz besonders bleiben mir auch die Gespräche und Unternehmungen mit anderen Mitkurenden in Erinnerung. Viele schwere Schicksale, aber trotzdem haben wir es während der Kur geschafft, dass sich in der Gruppe eine Fröhlichkeit und Lebensfreude entwickeln konnte. Unvergessen die Tanzabende in der Klinik oder die Ausflüge an den Bodensee oder in die Berge.“

Diese Aufgabe erfordert immense Anstrengungen und Energie. Wenn die vielen kleinen und großen Belastungen jedoch zu dauerhaftem Stress führen und die eigenen Kraftreserven erschöpft sind, können bei den Pflegenden gesundheitliche Probleme auftreten.

Hier setzt das Müttergenesungswerk an und unterstützt seit mehr als 10 Jahren auch pflegende Angehörige durch politische Arbeit sowie kraftspendende Kuren. In sieben Kliniken im Verbund des Müttergenesungswerks werden aktuell spezielle Kuren für pflegende Frauen und Männer angeboten.

Andrea und Marlies lassen uns an ihren Erlebnissen während ihren Kuren in Bad Wurzach teilhaben und den positiven Veränderungen für ihr Leben teilhaben.

Marlies, 75 Jahre alt, pflegte ihren dementen Mann, der kurz vor ihrer Kurmaßnahme verstarb. Die Kur in Bad Wurzach half ihr das Erlebte zu verarbeiten und ihre angeschlagene Gesundheit wieder zu stärken.

„Fast sieben Jahre lang habe ich meinen Mann durch die Demenz begleitet. Das war in jeder Phase eine Herausforderung. Besonders das letzte Jahr ist bei mir an die Substanz gegangen. Mehrere Freunde und Bekannte machten sich mittlerweile Sorgen um mich: 'Wenn du nicht endlich etwas für dich tust, klappst du noch zusammen. Damit ist niemandem geholfen.'“

Auch meine Hausärztin unterstützte mich bei der Beantragung der Kur. Ein Kurzzeitpflegeplatz für meinen Mann wurde ebenfalls gefunden. Den mussten wir allerdings nicht mehr in Anspruch nehmen: Mein Mann ist knapp zwei Monate vor meiner Kur gestorben – begleitet von mir und einem Palliativ-Team.

Die Kur hat mich wieder aufgebaut und meinen Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert. Ich habe viel gelernt und werde jetzt meine Gesundheit im Blick behalten können und dafür sorgen, dass meine Kinder nicht so bald 'pflegende Angehörige' werden müssen.“



Beratungsstellen – heute so nötig wie früher!

Leider ist der Trend unübersehbar: Die Zahl der Beratungsstellen im MGW-Verbund verringert sich seit Jahren.

Von über 1000 sind inzwischen noch rund 900 aktiv, bei den unterschiedlichen Trägern der Caritas, Diakonie, dem DRK, der AWO oder dem Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Dabei ist die Zahl der ratsuchenden Mütter, Väter und pflegenden Angehörigen auf einem neuen Höhepunkt. Über 120.000 Beratungen wurden in den Beratungsstellen durchgeführt, knapp 45.000 Anträge auf eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme bei den Krankenkassen unterstützt.

Dabei ist die Kur doch inzwischen eine Krankenkassenleistung – wofür ist die Beratung wichtig? Frau Maria Meisterernst, Leitende Sozialarbeiterin einer DRK-Beratungsstelle in Berlin erzählt: „Viele Elternteile sind bereits so erschöpft, dass sie kaum noch den Alltag bewältigen. Den Antrag stellen und sich mit der Krankenkasse auseinandersetzen – für viele nicht denkbar und nicht zu schaffen. Gerade die, die eine Maßnahme so besonders dringend brauchen, können ohne Beratung oft ihren Anspruch nicht durchsetzen“.



© MGW

Die Beraterinnen begleiten solche Mütter und Väter oft über eine lange Zeit und unterstützen immer wieder, wenn sich Hürden auftun. Und auch nach einer Kurmaßnahme können Beratungsstellen helfen, wieder im Alltag anzukommen, ohne sich gleich wieder zu verlieren: Nachsorgeangebote wie fortlaufende Gruppen oder einzelne Workshop-Tage helfen, im Familienalltag die eigene Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren. Ermöglicht werden solche Angebote durch Spendenmittel. Und auch die Entwicklung von neuen Angeboten, um die große Zahl der Anfragen besser zu bewältigen, kann durch Spenden realisiert werden.

Stark im Verbund – die Bauförderung für die MGW-Kliniken bleibt erhalten!

Mit vereinten Kräften konnten wir erreichen, dass die Baufördermittel für den Ausbau bzw. die Sanierung der Kliniken im MGW-Verbund erhalten bleiben.

Durch den engagierten Einsatz unserer Schirmherrin Elke Büdenbender und der Kuratorinnen, allen voran der Vorsitzenden Svenja Stadler, MdB, sowie des Verbundes, wurde die Förderung nun neu im Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB) verankert.

„Familien sind am Anschlag und brauchen unsere Hilfe dringend. Das sollte sich die Bundespolitik zur Priorität machen und die Unterstützung unserer Arbeit nicht als Kann-Investition betrachten: Sorgearbeit darf nicht länger krank machen. Nicht zuletzt aus wirtschaftlicher Sicht. Wir müssen die Rahmenbedingungen für Eltern und pflegende Angehörige so schaffen, damit sie Care-Arbeit und Beruf vereinbaren können und dabei auch gesund bleiben“, appelliert MGW-Geschäftsführerin Yvonne Bovermann an die Politik.



MGW



Feiern für den guten Zweck

Geburtstag, Taufe, Hochzeitstag? Es gibt so viele Anlässe, die man mit Familie, Freunden und Bekannten teilen möchte. Nutzen Sie ein Ereignis um Gutes zu tun! Sammeln Sie Spenden für das Müttergenesungswerk!

Dabei haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- 1.** Bitten Sie Ihre Gäste in der Einladung um **Spenden statt Geschenke**. Wenn die Spendenden einen eindeutigen Verwendungszweck angeben, zum Beispiel "75. Geburtstag von Max Mustermann", können wir Ihnen im Nachgang sagen, wie viele Spenden bei uns eingegangen sind.
- 2.** Stellen Sie auf Ihrer Feier eine **Spendenbox** auf und überweisen Sie den gesammelten Betrag im Nachhinein auf unser unten genanntes Spendenkonto.
- 3.** Über eine **Spendenaktion auf unserer Facebook-Seite** facebook.com/muettergenesungswerk können Sie Verwandte, Freunde und Bekannte zum Spenden motivieren. Dabei können Sie selbst festlegen, wie viel Geld Sie sammeln möchten und wie lange die Aktion laufen soll.

Mit einer Dauerspende besonders wirksam helfen

Je mehr Menschen sich für regelmäßige Spenden entscheiden, desto besser können wir planen und desto zuverlässiger können wir helfen.

Und dank der geringeren Verwaltungskosten bei Daueraufträgen können wir mehr Geld dort einsetzen, wo es am Dringendsten gebraucht wird.

Haben Sie einen Dauerauftrag eingerichtet, müssen Sie sich nicht mehr um die Zahlungen kümmern. Sie müssen also nicht mehr daran denken, Überweisungen rechtzeitig zu veranlassen.

Wie viel und in welchem Rhythmus Sie spenden möchten, entscheiden Sie selbst. Und selbstverständlich kann Ihre Dauerspende jederzeit geändert oder gelöscht werden.

Sie wollen regelmäßig spenden?

Richten Sie über Ihre Bank einen Dauerauftrag ein. Nutzen Sie dafür bitte die unten genannte Kontoverbindung. Oder veranlassen Sie Ihre Dauerspende ganz einfach online: muettergenesungswerk.de/spenden

Stärken Sie die Gesundheit von von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen!



SozialBank

Achtung! Neue Kontonummer:
IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04
muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Jetzt ist Mama dran!



© MmeEmil/iStock

Impressum

Herausgeberin:
Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstr. 63
10115 Berlin

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

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

Redaktion: Ute Scharrer, Dr. Sarah Tapp
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Yvonne Bovermann

Stand: März 2024