



Liebe Spenderinnen und Spender,

„Billig ist der Weg zur inneren Ruhe niemals zu haben.“ – dieses Zitat der Gründerin unserer Stiftung, Elly Heuss-Knapp, trifft in zweierlei Hinsicht zu: Diejenige, die innere Ruhe sucht, muss selbst Dinge in ihrem Leben angehen und ändern. Wie das im Rahmen einer Kur des MGW aussehen kann und wie sich dadurch langfristig innere Ruhe einstellen kann, erfahren Sie im Bericht von Charlotte S.

Auch im ganz konkreten Sinne braucht es oft finanzielle Mittel, um sich Anregungen zu holen, wie man innere Ruhe finden kann. Wenn man sich diese z.B. in einer Mutter-Kind-Kur holen muss, aber selbst nicht genug Geld für den Eigenanteil hat, bezuschusst das MGW eine Kur auch finanziell.

Dies ist nur möglich, da wir auf vielen Wegen Spenden sammeln und erhalten: In dieser Ausgabe der „stark.“ können Sie lesen, wie eine Sammlerin sich schon seit Jahren bei der Muttertagsammlung engagiert, wie bei einem Benefizkonzert Spenden auch für das MGW gesammelt wurden und wie der Zusammenschluss einiger Service-Clubs einer MGW-Klinik eine Schaukel für Kinder im Rollstuhl beschert hat.

Dies alles und nicht zuletzt Ihre Spende sorgen dafür, dass wir nun schon seit fast 70 Jahren vor allem Mütter dabei unterstützen können, ihre innere Ruhe zu finden. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Verbundenheit.

Ihre

Anne Schilling
Geschäftsführerin Müttergenesungswerk

Woche der Müttergesundheit

Im September bekommen Mütter besondere Aufmerksamkeit

Mütter sind meistens das Zahnrad in einer Familie, das alles am Laufen hält. Und das rund um die Uhr – jahrelang. Aufopfernd stellen sie die Belange der anderen Familienmitglieder an erste Stelle und vergessen dabei allzu oft ihr eigenes Wohl und ihre Gesundheit. In der letzten Woche im September soll dieser Situation besondere Aufmerksamkeit geschenkt und in das Licht der Öffentlichkeit gerückt werden. Vom 23. bis 29. September 2019 findet wieder die Woche der Müttergesundheit statt. Kliniken im MGW-Verbund öffnen 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 Kur 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 zu informieren, um auf ihre Angebote hinzuweisen und lokal um Spenden für das Müttergenesungswerk zu werben. Spendengelder werden beispielsweise benötigt, um besondere Sport- und Therapiegeräte anzuschaffen, den Kinderbereich besser mit Spielsachen auszustatten oder aber auch die haus-eigene Bibliothek aufzustocken.



© Müttergenesungswerk / Klinik Maria am See

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 oder Firmenjubiläum. Alle Infos dazu finden Sie hier: www.muettergenesungswerk.de/anlassspende

Muttertagssammlung – eine lange Tradition beim MGW

Von Mamas für Mamas – Tolle Online-Spendenaktion der LAUFMAMALAUF-Community

Auch in diesem Jahr waren wieder zahlreiche Sammlerinnen und Sammler in ganz Deutschland unterwegs, um rund um den Muttertag am 12. Mai fleißig Spenden für kurbedürftige Mütter zu sammeln. 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.

Am Muttertag selbst haben außerdem einige vom MGW anerkannte Kliniken ihre Pforten geöffnet und zu informativen und kreativen Aktionen eingeladen. So veran-

staltete die paritätische Rehaklinik Zorge für Mutter-Vater-Kind beispielsweise ein Fest für alle Mütter. Im Mutter-Kind-Therapiezentrum in Graal-Müritz bastelten die Mütter in Anlehnung an die MGW Blume „Wünsche-Blumen“ und allen Müttern wurde ein „Schutzengelbuch“ überreicht.

Ein weiteres Highlight war die Online-Spendenaktion von LAUFMAMALAUF – Outdoor-Fitness für Mütter. Die Community hat sich auf die Fahne geschrieben, Mütter fit zu machen, um den wichtigsten Job der Welt gut machen zu können: Mama sein! Dabei geht es keineswegs nur um die rein körperliche Fitness. Rund um den Muttertag wurden darum in den Kursen kräftig Spenden für das Müttergenesungswerk gesammelt



und dabei kamen mehr als 4.500 Euro zusammen! Schon zum wiederholten Mal freuen wir uns sehr über dieses großartige Engagement von LAUFMAMALAUF.

Allen, die sich in diesem Jahr mit uns zum Muttertag für Mütter stark gemacht haben, sagen wir von ganzem Herzen: Danke!

„Schön, dass ihr wieder da seid!“

Interview mit der Sammlerin Annemarie Klein



► Wie sind Sie Sammlerin des MGW geworden?

Als ich 2006 in den Vorstand der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) gewählt wurde und die Verantwortung für die Kasse übernahm, gehörte auch die Organisation der Sammlung mit den Dosen des MGW dazu.

► Warum ist die Arbeit des MGW aus Ihrer Sicht so wichtig und unterstützenswert?

Junge Familien haben es oft nicht einfach und die Belastungen der Mütter steigen, denn alles unter einen Hut zu bekommen, braucht viel Kraft und laugt aus. Bei den

Sammlungen berichte ich immer auch von den Angeboten des MGW und wie hilfreich sie für Mütter und damit für die ganze Familie sind. Manche Mütter haben schon eine Mutter-Kind-Kurgemacht und die Rückmeldungen dazu waren durchweg positiv.

► Was ist besonders und gefällt Ihnen am besten?

Meine Mitstreiterin Doris Noetzel und ich haben 21 Sammeldosen im Umlauf. Gemeinsam mit „unseren kfd-Frauen“, die sich immer wieder bereit erklären, sammeln wir Jahr für Jahr Spenden. Meistens sammeln die Frauen in ihrer Umgebung, wodurch sie einiges an Vertrauen von den SpenderInnen entgegengebracht bekommen. Das macht sich natürlich auch beim Inhalt der Dosen bemerkbar, welcher jedes Jahr ein bisschen mehr wird.

Die Resonanz auf die Sammlung ist überwiegend positiv. Schön ist es, wenn die Haustür geöffnet wird und die Personen schon auf uns gewartet haben und uns begrüßen: „Schön, dass ihr wieder da seid!“. Mit den wenigen negativen Erfahrungen gehen unsere Sammlerinnen sehr gut um.

► Was hat sich in den letzten Jahren verändert?

Das Dorf, in dem ich lebe, wächst seit Jahren

und das ist ein großes Glück für uns. Immer mehr junge Familien mit Kindern ziehen zu. Neben der Infrastruktur ist auch die Sammlung fürs MGW immer größer geworden, weil sehr viele Straßen dazu kamen.

► Was wünschen Sie sich für Mütter,

Väter und pflegende Angehörige heute?

Mütter und Väter sollen offen über ihre Probleme sprechen können. Sie müssen sich nicht schämen, dass sie sich überfordert fühlen. Sie sollen nach Hilfe fragen können, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Für die Menschen, die gepflegt werden müssen, braucht man mehr Personal und mehr Unterstützung.

► Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich bin jetzt 70 Jahre, ich bin gesund und mir geht es gut. Ich freue mich, wenn ich weiter so aktiv am Leben teilhaben und auch andere Menschen unterstützen kann. Das soll noch lange so bleiben – das wünsche ich mir.

► Was wünschen Sie dem MGW für die Zukunft?

Ich wünsche mehr Verständnis bei den Spenden und dass die so wichtige Arbeit des MGW noch viel bekannter wird. Ich hoffe, dass die Sammlung weiterhin ein Erfolg bleibt.

Charlotte S. hat ihre Mütterkur in sehr guter Erinnerung

Auch nach vielen Jahren hat die Kur noch positive Auswirkungen

Charlotte S. hat vor 11 Jahren eine Mütterkur in der Klinik Maria am Meer auf Norderney gemacht. Ihr damaliger Alltag, geprägt von ständigem Stress und dem allgegenwärtigen Druck, alles zu schaffen und es auch allen recht machen zu müssen, insbesondere dem Arbeitgeber, hatte sie ausgelaugt und krank gemacht.

Eine Freundin empfahl ihr damals, eine Mütterkur zu machen. Charlotte S. hat sich daraufhin an eine der bundesweit 1.200 Beratungsstellen des Müttergenesungswerks gewandt und sich im Anschluss das notwendige Attest von ihrem Hausarzt ausstellen lassen. Es lief alles unproblematisch und sie bekam die Bewilligung zur Kurmaßnahme.

Die dreiwöchige Kur hat Charlotte S., wie sie sagt, wieder eingenordet und gesundheitlich und mental gestärkt. Dadurch sei sie wieder zur Besinnung gekommen. In der Klinik hat sie sich auf die Kurmaßnahme eingelassen und das ganzheitliche Angebot wahrgenommen:

Entspannung, Ernährung, Fitness und auch Gespräche zum Umgang mit Stress im Alltag. Sie hat viele Dinge für sich mitgenommen, zum Beispiel, sich Auszeiten zu nehmen und im Alltag einfach mal durchzuatmen. Sport ist nun ebenso wie gesunde Ernährung fester Bestandteil ihres Alltags. Noch heute trinkt sie die gleichen Teesorten wie während der Kur.

Woran sich Charlotte S. besonders gerne erinnert, obwohl sie sich selbst als nicht kirchlich bezeichnet, ist die Morgenandacht: besinnlich und einfach schön. Ins



Schwärmen kommt sie noch heute beim Gedanken an das familiäre Umfeld in der Klinik und unter den Teilnehmerinnen: Sie fühlte sich unter Gleichgesinnten gut aufgehoben. Mit ihr zusammen in der Gruppe waren auch eine pflegende Angehörige und eine andere Mutter mit ähnlichen Herausforderungen. Zunächst durch Leidensdruck verbunden und zusammengeschweißt sind daraus Freundschaften entstanden, die zum Teil noch heute bestehen.

Durch ihren Aufenthalt in der Kurklinik auf Norderney hat Charlotte S. die Liebe zu dieser Insel entdeckt: Seither fährt sie jährlich einmal nach Norderney, um sich eine Auszeit zu gönnen, sich wieder einzunorden und gestärkt weitermachen zu können. Auch im Alltag versucht Charlotte S., immer mal wieder die Uhr aus dem Blick zu verlieren. Diese Kur hat ihr sehr viel gegeben und daher rät Charlotte S. allen Frauen, die sich in der gleichen Situation befinden wie sie damals, zur Teilnahme an einer Kurmaßnahme.

Der Weg zur Kur

Ein Video für Mütter, Väter und pflegende Angehörige

Das Video des MGW möchte Berührungsängste nehmen und Müttern, Vätern und Pflegenden Mut machen, sich in einer Beratungsstelle beraten zu lassen und eine Kurmaßnahme zu beantragen und auch anzutreten.

Beraterinnen erklären den Weg zur Kur: von der Antragsstellung über die Aus-

wahl der Klinik bis zu Nachsorgeangeboten.

Was passiert in der Kur? Ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, eine Heilpädagogin in der Kindertherapeutischen Abteilung sowie eine Psychologin berichten über den Aufenthalt in einer anerkannten Klinik im MGW.

Für die Mütter, Väter und Pflegenden stehen in der Kurmaßnahme unter anderem psychosoziale Therapien, Sportangebote, Ernährungsübungen und Tipps für den Alltag auf dem Programm.

Dieses und weitere Videos des MGW finden Sie hier:

www.muettergenesungswerk.de/videos.



Gesetzliche Krankenkasse muss Kosten für privatversicherte Begleitkinder übernehmen

Gemäß der Entscheidung des Bundessozialgerichts in Kassel vom Mai 2019 können privat versicherte Begleitkinder auf Kosten der Gesetzlichen Krankenkassen mit ihren gesetzlich versicherten Müttern eine Mutter-Kind-Maßnahme antreten. Der Zweck der Mitaufnahme der Kinder in die Klinik besteht darin, der Mutter die Teilnahme an der stationären Maßnahme zu ermöglichen oder ihr die Entscheidung zumindest zu erleichtern. Dementsprechend sieht das Gesetz eine Vollfinanzierung der als Rechtsanspruch ausgestalteten Mutter-Kind-Maßnahme vor, ohne nach der Art der Versicherung der Kinder zu unterscheiden.

Service Clubs spenden für Rollstuhl-Schaukel in Mardorf



Das Therapiezentrum in Mardorf bietet Kurplätze für Mütter und Väter, die Kinder mit Behinderung pflegen und betreuen. In diesem Frühjahr hat die Klinik einen runderneuterten Spielplatz bekommen – mit einem Piratenschiff und sogar einer

Schaukel für Kinder im Rollstuhl. Möglich wurde dies durch das Engagement von sieben regionalen Service-Clubs. Vertreter der Rotarier und Lions aus Nienburg, Neustadt und Stolzenau haben sich zusammengetan, um gemeinsam pflegebedürftigen Kindern und ihren Eltern Lebensqualität zu schenken: Sie haben insgesamt 30.000 Euro gespendet und auch bei den Arbeiten mit angefasst. Anne Schilling, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerkes, war zur Eröffnung vor Ort und zitierte Elly Heuss-Knapp: „Es ist köstlich viel zu tun – und Arbeit, die Freude macht, weil sie nützt...“

Galeria Karstadt Kaufhof- Spendenaktion „Mama ist die Beste“

Die 2016 von Karstadt initiierte Aktion hat 22 Beratungsstellen im MGW-Verband bisher mehr als 700.000 Euro Spendengelder geschenkt. Deshalb freuen wir uns sehr, dass die Aktion nun durch die Fusion der beiden Warenhausketten Karstadt und Kaufhof auf Galeria Karstadt Kaufhof ausgeweitet wurde und seit Anfang Juni Spendengelder gesammelt werden. Das MGW konnte bundesweit sechs Galeria Kaufhof-Filialen für sich gewinnen. In allen Filialen wird unter dem diesjährigen Motto „Montag ist Mama-Tag“ pro Verkaufsbond, der an einem Montag erzeugt wird, 1 Cent an das MGW/die jeweilige Beratungsstelle gespendet. Wir freuen uns sehr über diese Möglichkeit, öffentliche Aufmerksamkeit und Spenden für unsere wichtige Arbeit zu bekommen.



Zum Weiterlesen

Buchtipp: Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen.

Der Ratgeber *Pflege zu Hause* von Carina Frey ist Ende März erschienen und gibt auf 200 Seiten einen Einblick, was Angehörige, die mit einem Pflegefall konfrontiert sind, wissen müssen. Von der Antragsstellung bei der Pflegeversicherung bis zur Organisation des Pflegealltags. Unsere Geschäftsführerin Anne Schilling hat Frau Frey mit mehreren Interviews unterstützt.

Benefizkonzert im Allgäu

Am 31. Mai fand im skywalk allgäu Naturerlebnispark ein Benefizkonzert statt, bei dem über 5.000 Euro Spenden zusammenkamen, von denen ein Drittel dem Müttergenesungswerk zu Gute kam.



Das „Wiesen Open Air“ war Teil der Benefizkonzertreihe „RaumKlangAlpen“ der Band Vuimera und fand bei besten Wetterbedingungen vor der einzigartigen Kulisse der Allgäuer Bergwelt statt.

Anja Beil, Prokuristin des skywalk allgäu, fasst das Konzertereignis wie folgt in Worte: „Es freut uns sehr, dass wir mit dieser Veranstaltung nicht nur unsere Besucher glücklich machen, sondern auch Gutes tun konnten.“

Die MGW-Geschäftsführerin Anne Schilling war vor Ort und nutzte die Gelegenheit, um Aufmerksamkeit für die wichtige Arbeit des Müttergenesungswerkes zu schaffen. Unser Dank gilt den Veranstaltern und Sponsoren sowie den zahlreichen SpenderInnen.

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
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: Svenja Dosch

Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Anne Schilling

Fotos: © MGW sofern nicht anders am Bild gekennzeichnet