



Liebe Spender*innen,



seit einem Jahr ist unser Alltag von der Corona-Pandemie geprägt. Die Pandemie und ihre Auswirkungen halten uns im Müttergenesungswerk (MGW) auf allen Ebenen in Atem. Wir kämpfen unermüdlich für die extrem belasteten Mütter und für den Erhalt unseres Klinik-Netzwerks, um weiterhin so viele Mütter wie möglich für Kuren aufnehmen zu können. Unsere Spendeneinnahmen sind stark zurückgegangen, so dass wir auch wirtschaftlich sehr gefordert sind. Und gleichzeitig ist unsere Arbeit für Mütter, Väter und Pflegende wichtiger denn je.

Mehr zur Situation im MGW und wie aufbauend die Kuren in den MGW- Klinken sind, können Sie in der vorliegenden stark lesen. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung in dieser für uns alle herausfordernden Zeit.

Ihre

Anne Schilling
Geschäftsführerin

Das Müttergenesungswerk ist seit über 70 Jahren aktiv und sagt: **Mütter sind für unsere Gesellschaft system-relevant**, aber auch Väter und pflegende Angehörige. Das weltweit einzigartige Recht für Mütter, Väter und pflegende Angehörige, einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kurmaßnahme zu haben, ist ein Erfolg der Stiftungsarbeit. Aber auch die Stiftung ist von den Auswirkungen der Pandemie gezeichnet. Die traditionelle Muttertags-sammlung konnte im letzten Jahr nur reduziert stattfinden, und so ist die Stiftung noch mehr auf Ihre Hilfe angewiesen. Jegliche Unterstützung des Müttergenesungswerks ist gerade jetzt von großer Bedeutung, um die Familien in unserem Land in diesen herausfordernden Zeiten und darüber hinaus zu stärken.

Wir bitten Sie daher – mehr denn je: Unterstützen Sie uns! Egal auf welche Weise. Helfen Sie uns mit einer klassischen Spende, einer Dauerspende oder der Teilnahme an unserer



#gemeinsamstark Spendensammeln zum Muttertag

Nichts hält uns seit über einem Jahr so in Atem wie das Corona-Virus. Es ist eine Zeit zwischen Bangen und Hoffen, Einschränkung und Aufatmen, Isolation und Solidarität. Es ist eine Zeit im Ausnahmezustand – für viele Mütter, aber auch zahlreiche Väter ein Dauerzustand. Sie organisieren, motivieren und jonglieren. Ihr Alltag ist geprägt von frühem Aufstehen und bis spät in die Nacht Arbeiten, begleitet von gleichzeitigem "Home-everything" von Haushalt bis Kinderbetreuung.

Viel zu oft wird diese alltägliche Familienarbeit, die ein wichtiger Beitrag zu unserem gesellschaftlichen Leben ist, als selbstverständlich hingegenommen. Durch die Pandemie rücken Mütter und ihre täglichen Herausforderungen ins Licht der Öffentlichkeit und erfahren eine nie dagewesene Aufmerksamkeit und auch Wertschätzung. Diese Wertschätzung sollten wir uns auch über die Pandemie hinaus erhalten.



© Steffen Kugler

Spendenkampagne www.gemeinsam-stark.social/sammlung. Jeder Euro zählt ganz konkret. Mit beispielsweise 10 Euro spenden Sie einer Mutter mit Kind einen erholsamen Kurtag, den sie sich ohne finanzielle Hilfe nicht leisten könnte.

Indem wir Mütter und Väter unterstützen, unterstützen wir die Kinder in unserem Land und leisten einen Beitrag für eine bessere Zukunft. Lassen Sie uns diese Zukunft gemeinsam gestalten. Lassen Sie uns #gemeinsamstark sein. Ganz herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihre

Elke Bündenbender
Schirmherrin



„3 Wochen nur für mich“ Kurbericht einer Pflegenden

Nachdem Frau S. (56) ihre inzwischen erwachsene Tochter allein großgezogen hatte, pflegte sie jahrelang ihren kranken Vater. Letzten Sommer nahm sie an einer Kur für pflegende Angehörige in der evang. MGW-Klinik „Die Insel“ auf Juist teil.

Nach 20 Jahren des Alleinerziehens neben einem Vollzeitjob kam ich in eine Lebensphase, in der ich plötzlich einen sehr kranken Vater pflegen und meine Mutter unterstützen musste. Ich habe funktioniert, meinen Vater bis zu seinem letzten Atemzug begleitet, die Bestattung organisiert – die anderen Familienmitglieder waren überfordert und ich fühlte mich alleine gelassen. **Diese Zeit hat körperliche und seelische Spuren hinterlassen.** Bei einer Routineuntersuchung brach ich unvermittelt in Tränen aus und erhielt den ärztlichen Rat: RAUS aus dem sozialen Umfeld! Zeit NUR für mich beanspruchen! Sich um NICHTS kümmern! Diese drei Ausrufezeichen haben mich auf meinem Weg zur Kur bestärkt. Meine Kur habe ich über eine Beratungsstelle der AWO beantragt. Die Mitarbeiter*innen in der Beratungsstelle wissen über die neuesten Bestimmungen Bescheid und man wird bei der Antragsstellung unterstützt. Gleichzeitig werden einem zur Indikation passende mögliche Kurkliniken und eventuell freie Kurplätze genannt.

Kurz nach meiner Kurzusage kam die Corona-Pandemie und alles war unsicher. Meine Kurklinik musste Mitte März schließen. Ob meine Kur stattfinden würde, war bis zehn Tage vor Antritt noch unklar. Nach dem Anruf, dass ich im ersten Kurdurchgang nach der Schließung dabei sein konnte, gab es kein Zögern: Das war ein Geschenk des Himmels!

In den drei Wochen meiner Kur hatte ich endlich einmal Zeit nur für mich. Die drei Ausrufezeichen meiner Ärztin bewahrheiteten sich. Sozialtherapeutische Gruppenangebote, Einzelgespräche, Kreativ- und Sportangebote wie Rückenfit, Atemtherapie, Walken und Yoga am Strand – unter Einhaltung der Hygieneregeln – wirkten Wunder. Das Programm ließ genügend Gelegenheit, mit dem gemieteten Rad die Insel zu erkunden, Robben zu beobachten, Muscheln zu sammeln und stundenlang nicht zu funktionieren und mich

auf mich zu besinnen. Ebbe und Flut waren für mich Zeichen der Lebensläufe. Ich konnte Frieden finden mit dem Verlust meines Vaters, habe meine Prägungen reflektiert, bin durch zig Radkilometer körperlich fitter geworden und auch mental ausdauernder.

Hilfreich waren auch die Gespräche mit anderen Frauen: Man tauscht unterschiedliche Lebensgeschichten und Sichtweisen, kann mitfühlen, weinen, aber auch herzlich miteinander lachen. Und immer bleibt Zeit, sich zurückzuziehen. In solchen Stunden habe ich mir das Häkeln beigebracht – dieses Hobby hat sich gefestigt, sodass ich auch weiterhin mit Freude handarbeite und andere kreative Dinge herstelle. Vorher hätte ich mir das niemals zugetraut bzw. zugestanden. Ich bin mutiger und reich an inneren Bildern von wunderschönen Sonnenuntergängen und der Erinnerung an eine Zeit NUR FÜR MICH!

Ich möchte allen Frauen Mut machen: Eine Kur ist ein gesetzlicher Anspruch und das hat seinen berechtigten Sinn. Lasst Euch beraten und bestärken. Habt kein schlechtes Gewissen. Legt bei einer Ablehnung Widerspruch ein. Setzt die Sehnsucht nach Selbstfürsorge um. Nutzt diese Möglichkeit des Krafttankens. Ihr gebt den Daheimgebliebenen damit auch die Möglichkeit, sich selbst zu organisieren und daran zu wachsen. Aus Veränderung kann Neues entstehen.

Ich bin allen Beteiligten von Herzen dankbar für MEINE 3 Wochen.



Die MGW-Kliniken kämpfen weiter

Die über 70 Kliniken im MGW kämpfen seit Corona um ihre Existenz. Die Lage ist ernst: Hygiene- und Abstandsmaßnahmen, Testungen, erhöhter Personaleinsatz und Organisationsaufwand sowie pandemiebedingte Minderbelegungen führen zu erheblichen Mehrkosten in den Kliniken. Durch die Aufnahme der Kliniken in den Rettungsschirm der Bundesregierung im letzten Mai wurden Verluste zum Teil ausgeglichen. Im Herbst war er allerdings für 6 Wochen ausgesetzt und danach wurde er mit nur noch 50% wieder aktiviert. Die Mütter- und Mutter-Kind-Kliniken stehen mit vielen Defiziten da.

Ein im Dezember 2020 verabschiedetes Gesetz soll eine Lösung schaffen. Die Umsetzung davon weist aus Sicht des MGW allerdings erhebliche finanzielle Nachteile für die Kliniken auf, weshalb das MGW Bundesgesundheitsminister Spahn hierfür um Unterstützung bittet sowie um die Verlängerung des Rettungsschirmes. (Stand: 03.03.)

Ein Lichtblick in herausfordernden Zeiten

Im November 2020 konnten wir mit der ev. Vorsorgeklinik Insula eine neue Klinik unter dem Dach des MGW begrüßen. In der Klinik im Berchtesgadener Land werden Müttermaßnahmen – und zu bestimmten Terminen Väter-Maßnahmen durchgeführt. Damit ist sie die erste Klinik im Müttergenesungswerk, die reine Vätermaßnahmen – ohne Kinder – anbietet. Wir freuen uns, so noch mehr Menschen mit einer Kur zu neuer Kraft verhelfen zu können.



Im Alltag bei Kräften bleiben

Wächst Ihnen aktuell alles über den Kopf? Hier ein paar Alltagsstipps zum Auftanken:

- ✓ **Freiraum ohne Alltagsstress**
Schaffen Sie täglich eine kleine Auszeit nur für sich und Ihr Kind, z.B. zum Spielen
- ✓ **Jetzt komme ich! Und das ist gut so.**
Erlauben Sie sich feste Zeiten nur für sich z.B. zum Lesen, Hobbies etc.
- ✓ **Probier's mal mit Gemütlichkeit!**
Schaffen Sie kleine Ruheinseln im Alltag, z.B. einmal in der Stunde 3 tiefe Atemzüge (stellen Sie sich die Uhr!) oder in Ruhe eine Tasse Tee trinken
- ✓ **Wer zuletzt lacht, lacht am besten!**
Auch wenn uns derzeit nicht zum Lachen zumute ist, versuchen Sie mal die Perspektive zu wechseln und Humor zu pflegen – ein Schmunzeln tut schon Wunder



Jubiläumsvideo



70 Jahre
MÜTTER
GENESUNGS
WERK



Geburtstage sind im Jahr 2020 ganz anders oder gar nicht gefeiert worden. So auch der 70. Geburtstag des Müttergenesungswerks. Umso mehr freuen wir uns über die Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSJ) in Form eines ganz besonderen Films über das Wirken der Stiftung. Wir bedanken uns herzlich beim BMFSJ!

Den Film können Sie hier anschauen:
muettergenesungswerk.de/film.

Ihre Spende wirkt – aktuell mehr denn je

Herausforderungen des Müttergenesungswerks als Spendenorganisation

Elly Heuss-Knapp sagte „Wir sind der Stimme der Mütter“. Seit über 70 Jahren machen wir uns für die Gesundheit von Müttern stark. Vor dem Hintergrund der Mehrbelastung von Müttern, Vätern und Pflegenden in der Corona-Krise ist diese Arbeit wichtiger und dringender benötigt denn je.

Gleichzeitig sehen wir uns vor großen Herausforderungen: Unsere Spendeneinnahmen sind dramatisch zurückgegangen. Unsere traditionelle Muttertags-sammlung, eine unserer Haupteinnahmequellen, war aufgrund der Pandemie geradezu nicht existent. Seit nunmehr einem Jahr verwenden wir einen großen Teil unserer Energie darauf, unser Klinik-Netzwerk zu erhalten (s. Artikel S. 2). Viele Menschen wissen weder von unserer wertvollen Arbeit, noch dass diese nur mit Hilfe von Spenden möglich ist. Umso dankbarer sind wir für die ausgesprochene Treue und Großzügigkeit unserer Spender*innen. Vor dem Hintergrund der beschriebenen Situation und der wichtigen Hygiene-regeln machen wir verstärkt online auf unsere Unter-stützungsangebote aufmerksam.

Lassen Sie uns diese Krise
#gemeinsamstark meistern!



Auf diesen Wegen können Sie mit uns #gemeinsamstark sein:

- Eine einmalige oder Dauerspende auf das unten angegebene Konto
- Eine Spendenaktion anlässlich z.B. Ihres Geburtstages, Hochzeit oder Firmenjubiläum: muettergenesungswerk.de/spendenaktion
- Eine Spenden-Challenge starten (z. B. 10.000 Schritte am Tag für Ihre Gesundheit) und Familie und Freunde zum Mitmachen animieren: gemeinsam-stark.social

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE13 7002 0500 0008 8555 04

muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Sie möchten aktiv werden und sich für Mütter, Kinder, Väter oder Pflegenden stark machen, wissen aber nicht so recht wie? Unsere Kollegin Maja Hommrich hilft Ihnen gerne weiter: 030 330 029 14 oder hommrich@muettergenesungswerk.de.

Impressum

Herausgeberin:

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

T 030 330029-0 | **Kurzteléfono:** 030 330029-29
M info@muettergenesungswerk.de
W www.muettergenesungswerk.de

Facebook: [muettergenesungswerk](https://www.facebook.com/muettergenesungswerk)
Instagram: [muettergenesungswerk_mgw](https://www.instagram.com/muettergenesungswerk_mgw)
Twitter: [mgw_berlin](https://twitter.com/mgw_berlin)

Redaktion: Svenja Dosch, Julia Weninger
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Anne Schilling
Stand: März 2021