MÜTTER GENESUNGS WERK

75 Jahre

Jetzt ist Mama dran!

Wir stärken die Gesundheit von Müttern – und auch die von Vätern und pflegenden Angehörigen!

Lassen Sie uns Mütter, Väter und Pflegende, diese Kraftquellen unserer Gesellschaft, gesund halten. Lassen Sie uns ihre Herausforderungen ernst nehmen.

Elke Büdenbender,
Schirmherrin des Müttergenesungswerks

Wir ebnen Müttern den Weg zur Kur!

Kristin ist sicher: „Die Kur war ein Rettungsanker für uns alle." Zweieinhalb Jahre vor Kurantritt war ihr Mann verstorben. Seitdem ist sie alleinerziehende Mutter dreier Kinder, eines davon mit Downsyndrom.

Zur Mehrfachbelastung durch ihren Beruf, die Erziehung der Kinder und den Haushalt kommen die Kämpfe, die Kristin immer wieder für ihre Tochter mit Behinderung ausfechten muss. Bei ihrem Ringen um eine Mutter-Kind-Kur stand Kristin eine Beraterin des Müttergenesungswerks zur Seite. „Meine Heldin", nennt sie Kristin dankbar. „Ohne sie hätte diese Kur sicherlich nicht stattgefunden."

Außerdem finanzierte das Müttergenesungswerk aus Spendenmitteln eine Integrationskraft, die sich während der Kur um Kristins Tochter mit Downsyndrom kümmerte. Nur durch diese Unterstützung, die von der Krankenkasse verwehrt wurde, konnte genug Freiraum für Kristins Therapien und Anwendungen geschaffen werden. Rückblickend meint sie: „Ich bin so dankbar, dass wir diese Zeit erleben durften und gestärkt in unseren Alltag zurückkehren konnten."

Die Kur war unbeschreiblich wertvoll für mich. Sie hat meinem Leben eine neue Richtung gegeben.

Wir sind auch für Väter da!

In unseren Maßnahmen für Väter gehen wir auf ihre spezifischen Bedürfnisse ein. Gemeinsam mit ihnen suchen wir Wege, die sich positiv auf ihre Resilienz, die Vater-Kind- oder ihre Paarbeziehung auswirken.

Silvio erzieht seinen 11-jährigen Sohn allein. In einer Klinik für Mutter- und Vater-Kind-Kuren erzählt er: „Meine persönliche Belastungsgrenze ist oft erreicht. In meinem Umfeld stoße ich auf Unverständnis und mangelnde Akzeptanz, weil ich nur in Teilzeit arbeiten kann. Ich kam hier zur Kur, genervt, gestresst und meine Gesundheit angeschlagen. Und ich gehe mit einem Lächeln und als der fröhliche Mann, der ich einmal war!“

Pflegende Angehörige tanken bei uns neue Kraft!

Seit 2013 bietet das Müttergenesungswerk auch Kuren für Menschen an, die ihre Angehörigen pflegen. Wie wichtig dieses Angebot ist, zeigt die Geschichte von Marlies.

„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 Sorgen um mich. Auch meine Hausärztin unterstützte mich bei der Beantragung der Kur. Ein Kurzzeitpflege-Platz für meinen Mann wurde ebenfalls gefunden. Den haben wir allerdings nicht mehr in Anspruch genommen: Mein Mann ist knapp zwei Monate vor meiner Kur gestorben.

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.“

Ich nehme mit nach Hause, dass ich nicht allein bin, dass es nicht schlimm ist, sich Hilfe zu holen und dass es wichtig ist, sich Zeit für sich zu nehmen!

Mit uns bewegt sich was!

Die Freude im Team der Mutter-Kind-Klinik Gode Tied auf Büsum war groß, als das Müttergenesungswerk Spendenmittel zum Bau einer Bewegungsanlage zugesagt hat.

Denn bei vielen Kindern beobachtet das Klinikteam Adipositas, Haltungsschäden, Kopf- und Rückenschmerzen. Seit 2022 wird die Bewegungsanlage von den Kurkindern begeistert angenommen. Netze, Schaukeln, Hangelgriffe, Kletterseile und vieles mehr lassen immer wieder neue motivierende Bewegungsparcours entstehen.

Wir sorgen dafür, dass Gesundheit und Teilhabe nicht am Geld scheitern!

220 Euro beträgt der Eigenanteil für eine Kur. Dazu kommen Aufwendungen beispielsweise für Ausflüge, Sportkleidung oder kostenpflichtige Zusatzangebote. Damit diese Kosten nicht zum Kurhindernis werden, unterstützen wir bei Bedarf mit Spendengeldern.

Sandra, Mutter von vier Kindern, bekam von uns einen Kurzuschuss. „Meine Kinder haben sogar einen Schwimmkurs gemacht! Meine große Tochter hat nun das Bronze-Abzeichen und die Kleinen das Seepferdchen. Man ist viel besser integriert in die Gruppe. Das wäre sonst nicht möglich gewesen."

Wir bauen Barrieren ab!

Im Müttergenesungswerk gibt es viele Kliniken, die sich auch um Mütter und Väter mit besonderen Bedürfnissen kümmern. Viele Angebote werden durch Spenden finanziert.

Claudia, Mutter einer Tochter, zählt zu den rund 80.000 gehörlosen Menschen in Deutschland. Sie kommuniziert in Gebärdensprache. Damit sie eine Kur antreten und alle therapeutischen Angebote wahrnehmen konnte, stellte ihr das Müttergenesungswerk eine Gebärdensprachdolmetscherin zur Seite. Diese fungierte als Bindeglied zwischen ihr und den Hörenden – bei Fragen, Arztgesprächen, Therapien, Bewegungsangeboten und beim Austausch mit anderen Müttern.

In der Gruppentherapie berichtet Claudia von ihrer Erschöpfung. Durch die erschwerte Kommunikation mit ihren Mitmenschen fühlt sie sich oft missverstanden oder übergangen. Ihr täglicher kräftezehrender Kampf um Selbstbestimmung wirkt sich auch auf das Familienleben aus. Der Austausch mit den anderen Müttern und der Therapeutin tut ihr gut. Am Ende der Stunde legt sie ihre Hand ans Kinn und führt sie in Richtung der anderen Mütter – die Gebärde für ‚Danke'.

Ihre Spende wirkt!

25 Euro helfen uns, politisch Druck zu machen.

100 Euro unterstützen eine Kurberatung oder Kurnachsorge.

300 Euro verhelfen einer einkommensschwachen Mutter zur Kur.

500 Euro ermöglichen einer einkommensschwachen Mutter die Kur mit vorheriger Beratung und Kurnachsorge.

1000 Euro ebnen einer Person mit besonderen familiären oder gesundheitlichen Bedürfnissen den Weg zur Kur.

Höchste Zeit für eine Auszeit?

Kindererziehung, immer für die Familie da sein, einen Angehörigen pflegen, den Haushalt managen: Das ist der Alltag vieler, wenn sie sich um ihre Liebsten kümmern. Nicht selten kommen dazu noch beruflicher Stress, Geldsorgen oder Probleme in der Partnerschaft.

Wenn die vielen kleinen und großen Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können gesundheitliche Probleme auftreten. Häufig sind das Schlafstörungen, Erschöpfungs- oder Angstzustände, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Diese Beschwerden können ein Hinweis sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind. Wirksame Unterstützung ist dann dringend notwendig.

Das Müttergenesungswerk ist da, wenn Mütter, Väter und pflegende Angehörige Hilfe brauchen. Unsere Mission ist es, ihre Gesundheit zu stärken und ihnen neue Kraft zu schenken!

Wir helfen konkret

Eine Kurmaßnahme muss für jede Mutter, jeden Vater und auch für pflegende Angehörige möglich sein. Gesundheit darf nicht am Geld scheitern! Daher unterstützt das Müttergenesungswerk mit finanziellen Zuwendungen, z. B. beim gesetzlichen Eigenanteil, bei Zusatzkosten vor Ort und bei individueller Betreuung während der Kur, wenn familiäre oder gesundheitliche Umstände diese erfordern.

… mit Information und Aufklärung

Die permanente Mehrfachbelastung von Familie, Haushalt und Beruf macht Mütter, Väter und pflegende Angehörige krank. Darauf machen wir aufmerksam und klären auf. Und wir informieren konkret zu den medizinischen Angeboten unseres Verbunds zur Vorsorge und Rehabilitation.

… durch politische Arbeit

Eine der wichtigsten Aufgaben im Einsatz für die Gesundheit von Sorgearbeit Leistenden ist unsere politische Arbeit. Das Müttergenesungswerk weist auf Missstände hin und regt Gesetzesvorhaben an. Kuren für Mütter und Väter gibt es nur in Deutschland – das ist unser Verdienst!

Das Müttergenesungswerk

Das Müttergenesungswerk setzt sich für die Gesundheit von Sorgearbeit Leistenden ein. Die gemeinnützige Stiftung wurde 1950 von Elly Heuss-Knapp, der Frau des ersten Bundespräsidenten, gegründet. Um die Stiftungsziele zu erreichen, baut die Stiftung seit der Gründung auf ein breites Netzwerk.

5 Spitzenverbände der Wohlfahrtspflege

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten fünf Organisationen für die Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen eng zusammen: die Arbeiterwohlfahrt, der Paritätische Wohlfahrtsverband, das Deutsche Rote Kreuz, der Evangelische Fachverband für Frauengesundheit (EVA) sowie die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung (KAG).

Rund 900 Beratungsstellen

Bundesweit bietet das Müttergenesungswerk rund 900 re-gionale Beratungsstellen als Anlaufpunkt für Mütter, Väter und pflegende Angehörige an. Sie helfen kostenlos beim Antragsverfahren, bei der Klinikwahl und der Reservierung eines Platzes sowie allen weiteren Fragen rund um die Kur. Zur langfristigen Sicherung des Kurerfolgs gibt es zusätzlich Nachsorgeangebote.

Über 70 Kliniken für Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen

Über 70 vom Müttergenesungswerk anerkannte Kliniken bieten stationäre Kurmaßnahmen zur Vorsorge und Rehabilitation an. Sie stehen unter der Trägerschaft der fünf genannten Wohlfahrtsverbände, arbeiten ausschließlich gemeinnützig und erfüllen vom Müttergenesungswerk definierte Qualitätskriterien für innovative, ganzheitliche und gendersensible Kuren.

Foto außen: © Mme_Emil/iStock; Fotos innen, von li.: © Steffen Kugler, © LSOphot/iStock, © M. Ahlert, © DGLimages/iStock, © FatCamera/iStock, © Luizela/iStock, © FatCamera/iStock

Das Müttergenesungswerk arbeitet spendenfinanziert.
Für Mütter, für Väter, für Pflegende.
Ihre Spende hilft uns zu helfen!

SozialBank
IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04
muettergenesungswerk.de/spenden

Danke!

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

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