MÜTTER GENESUNGS WERK

75 Jahre

Für Mütter, Väter und pflegende Angehörige

stark

Ausgabe Herbst 2025

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

© MGW

die Sommerpause neigt sich dem Ende zu. Während viele im wohlverdienten Urlaub waren, haben wir uns im Müttergenesungswerk (MGW) weiter dafür eingesetzt, dass Mütter, Väter und pflegende Angehörige ihren Anspruch auf eine stationäre medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme wahrnehmen können. Wie hilfreich eine solche Maßnahme sein kann, lesen Sie auf Seite 2 dieser *stark-Ausgabe*.

Zudem können wir Ihnen berichten, welche Aktionen und Veranstaltungen unser Jubiläumsjahr 2025 begleiten. Besonders freuen wir uns darüber, dass wir als Interessenvertretung für die Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen auch durch die Politik große Wertschätzung erfahren. Auf dem Jubiläumsfestakt, zu dem unsere Schirmherrin Elke Büdenbender einlud, wurde unsere Gründerin Elly Heuss-Knapp mit einer vom Finanzministerium herausgegebenen Sondermünze geehrt.

Jubiläum heißt für uns allerdings nicht nur feiern, sondern vor allem: vollen Einsatz für Menschen zeigen. Ein Beispiel ist die vom MGW mitinitiierte Kampagne „100.000 Mütter vor dem Brandenburger Tor“, die sich zum Ziel gesetzt hat, Mütter zu stärken.

Herzlichst, Ihre

Rebekka Rupprecht
Geschäftsführerin

Engagement, das uns trägt

Nach 75 Jahren gibt es das Müttergenesungswerk immer noch – weil man uns als Interessenvertretung für die Gesundheit von Müttern und inzwischen auch von Vätern und pflegenden Angehörigen braucht und weil wir uns erfolgreich für die Anliegen dieser Menschen einsetzen.

In unserem Jubiläumsjahr freut es uns sehr, die vielen Menschen innerhalb und außerhalb des Müttergenesungswerks zu erleben, die unsere Arbeit feiern, in den Austausch mit uns gehen und von ihren Erfahrungen, aber auch Herausforderungen berichten.

Uns motiviert es, immer wieder zu sehen, wie sich auch junge Menschen für das Müttergenesungswerk und seine Anliegen stark machen: So durften wir in diesem Jahr dabei sein, als u. a. in der bayerischen Stadt Fürth Schüler*innen für ihr Engagement, mit der Spendendose für das Müttergenesungswerk zu sammeln, ausgezeichnet wurden. Auch in Straubing wurden Schüler*innen im Rahmen einer Jubiläumsveranstaltung für das MGW geehrt. Das Engagement vor Ort in den Kommunen trägt uns.

Selbstverständlich ist unser 75. Jubiläum auch geprägt von vielen Feierlichkeiten: So ehrte uns Anfang Juli unsere Schirmherrin Elke Büdenbender mit einer Einladung zu einem Festakt ins Schloss Bellevue. Dort brachten wir Vertreter*innen verschiedener Organisationen, die sich auf unterschiedliche Weise für Mütter, Väter, Kinder und Pflegende einsetzen, zum gemeinsamen Austausch zusammen. Bundesministerinnen betonten dabei die Bedeutung des Müttergenesungswerks. Bei einer weiteren Jubiläumsveranstaltung des Frauenwerk Stein e.V. unternahmen wir dann eine Reise zurück zu unseren Wurzeln an den Gründungsort Stein bei Nürnberg.

Wir sind sehr dankbar für all diese Erlebnisse sowie die breite Unterstützung und gehen weiter mit neuer Kraft voraus!

„Köstlich viel zu tun – und Arbeit, die Freude macht, weil sie nützt.“

Elly Heuss-Knapp
Gründerin des Müttergenesungswerks

„Alleine schon die Freiheit, mich um mich kümmern zu können ..."

Dauerhafte Überlastung und mangelnde Selbstfürsorge haben Inga* dazu bewogen, eine Kur zu beantragen. In der Klinik St. Winterberg war sie eine von 14 Frauen in ihrer Gruppe, die eine Kurmaßnahme für pflegende Angehörige machten.

Inga, mit welchen täglichen Herausforderungen sind Sie konfrontiert? Können Sie uns Ihren Alltag kurz schildern?

Ich habe einen Sohn mit körperlicher Behinderung. Er braucht viel Unterstützung im Alltag, was mich an meine körperlichen Grenzen bringt. In den letzten zehn Jahren hatte ich drei Bandscheibenvorfälle.

Außerdem arbeite ich 20 bis 25 Stunden pro Woche, bin selbstständig und trage viel Verantwortung. Mein Mann hat seit zwei Jahren eine depressive Erkrankung und kann mich im Alltag nicht so sehr unterstützen, wie ich es mir wünschen würde. Wir haben noch einen zweiten Sohn und einen Hund und keine Großeltern oder Familienangehörigen in der Nähe.

Es bleibt wenig Zeit für mich, für meine Gesundheit und meine Bedürfnisse. Ich bin immer wieder sehr erschöpft, bewege mich nur zwischen der Arbeit und zuhause.

Können Sie uns ein besonders emotionales und belastendes Erlebnis aus ihrem Alltag schildern, das ein Auslöser war, die Kur zu beantragen?

Ich hatte Streit mit meinem Mann um Verantwortlichkeiten und nicht erledigte Aufgaben, die uns im Nacken saßen. Die gegenseitigen Vorwürfe und das Gefühl, mir so viel Mühe zu geben, die aber nicht gesehen wird, haben dazu beigetragen, die Kur zu beantragen.

Wie haben Sie die Zeit in der Kur erlebt? Was hat Ihnen besonders gut gefallen?

Ich habe die Kurzeit sehr genossen. Alleine schon die Freiheit, mich um mich kümmern zu können, ohne dass jemand anderes etwas von mir will, war für mich eine große Erholung.

Auch das Miteinander mit den anderen Frauen habe ich durchweg als sehr bereichernd erlebt. Alle waren sehr respektvoll, es gab in drei Wochen nie ein böses Wort, keine Konflikte, dafür ganz viele und gute Gespräche und sehr viel Spaß. Ich habe schon lange nicht so viel gelacht. Besonders emotional und positiv waren die „Teeküchengespräche" mit zwei anderen Frauen. Diese Verbindung wird sicher noch anhalten.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kurklinik waren sehr herzlich, kompetent und hatten immer ein offenes Ohr. Das Essen war abwechslungsreich und lecker. Nicht kochen und aufräumen zu müssen, war sehr entlastend.

Können Sie das in der Kur Erlernte im Alltag integrieren?

Ich bin jeden Tag dabei und übe mich in Grenzsetzung und Selbstfürsorge. Meine Familie findet es nicht immer gut und sieht eine große Veränderung bei mir.

Inga, wieso würden Sie anderen Müttern, Vätern oder pflegenden Angehörigen eine Kur empfehlen?

Weil man sich im Alltag verliert. Es ist schwer, sich bei all der Belastung selbst treu zu bleiben.

Was hat sich durch die Kur für Sie verändert?

Die Wahrnehmung meiner Baustellen, die Stärkung meiner Grenzen, meine Selbstfürsorge und mein allgemeines Wohlbefinden.

Symbolbild © pressmaster/AdobeStock

> „Ich bin jeden Tag dabei und übe mich in Grenzsetzung und Selbstfürsorge."
>
> ***Inga, Mutter von zwei Söhnen***

*Name auf Wunsch geändert.

© MGW

„100.000 Mütter vor dem Brandenburger Tor" – eine Initiative für echte Gleichberechtigung

Wie sieht eine Gesellschaft aus, die Mütter wirklich stärkt und ihnen die Kraft gibt, für andere da zu sein, ohne sich selbst zu verlieren, in der Gleichstellung kein nettes Wort für Sonntagsreden ist, sondern gelebte Realität?

Am 10. Mai 2025, kurz vor dem Muttertag, wurde es laut in der Hauptstadt: Unter dem Motto „100.000 Mütter vor dem Brandenburger Tor" lud der Evangelische Fachverband für Frauengesundheit (EVA) zusammen mit dem Müttergenesungswerk, dem Arbeitskreis Frauengesundheit (AKF) und der Initiative #MütterMachtPolitik zu einer kraftvollen Aktion in Berlin ein.

Das Ziel: Eine Gesellschaft, die Mütter stärkt, Fürsorgearbeit wertschätzt und echte Gleichstellung lebt. Mütter können in einer solchen Gesellschaft endlich ein wirklich freies und gleichberechtigtes Leben führen. Ihr Alltag ist nicht länger von Zeitdruck, sozialer Abwertung und Armut bestimmt. Sie können gewalttätige Partnerschaften hinter sich lassen, sind finanziell bis ins Alter abgesichert und können auch für ihre Kinder ein inspirierendes Vorbild sein. Dazu gehört auch ein Gesundheitssystem, das Mütter und Sorgearbeit Leistende stärkt und Gesundheitsleistungen wie die stationären medizinischen Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen im Müttergenesungswerk für Mütter, Väter und pflegende Angehörige sichert.

Mehr Informationen finden Sie auf der Kampagnenseite www.hunderttausendmuetter.de.

Wer erbt mein Erbe? Vortrag zur Testamentsgestaltung

Donnerstag, 25. September 2025, 17 bis 19 Uhr
Rathaus Schöneberg, Berlin

Vortragender:
Dr. Daniel Reinke, Fachanwalt für Erbrecht

Veranstaltungsort:
Rathaus Schöneberg
John-F.-Kennedy-Platz 1, 10825 Berlin
2. OG, Theodor-Heuss-Saal, Raum 2107-2108
(Barrierefreier Zugang über Freiherr-vom-Stein-Str.)

© doble.d/iStock

Wer die Zukunft nach seinen Vorstellungen gestalten möchte, sollte seinen Nachlass in aller Ruhe regeln. Denn ein Testament kann viel bewegen und die eigenen Werte weitertragen. Bestimmen Sie, was Ihnen wichtig ist!

Kostenfreie Anmeldung bis 21. September unter www.muettergenesungswerk.de/testamentsvortrag-2025 oder info@muettergenesungswerk.de

Sie können nicht dabei sein? Dann bestellen Sie über die beiliegende Postkarte unseren Testamentsratgeber.

© Bundesregierung/Kira Hofmann

© Fabio Spitzenberg

Eine Gedenkmünze für Elly Heuss-Knapp

Zum 75. Jubiläum des Müttergenesungswerks wurde Gründerin Elly Heuss-Knapp mit einer 20-Euro-Silbermünze der Serie „Prägende Frauen“ gewürdigt.

© MGW

Die Münze erschien am 11. September. Auf der Jubiläumsfeier im Schloss Bellevue wurde sie Anfang Juli bereits vorgestellt. Schirmherrin Elke Büdenbender sowie die Bundesministerinnen Karin Prien und Verena Hubertz würdigten die Arbeit des Müttergenesungswerks und seine Gründerin Elly Heuss-Knapp, die auf dem Münzenrand zu Recht als Pionierin, Netzwerkerin und Visionärin bezeichnet wird.

Die Gedenkmünze ist nicht nur eine besondere Anerkennung für die Vision und das Engagement von Elly Heuss-Knapp sondern auch ein Ansporn, ihren Weg entschlossen weiterzugehen, ganz nach ihrem Motto: „Köstlich viel zu tun – und Arbeit, die Freude macht, weil sie nützt." Für Heuss-Knapp war das Müttergenesungswerk die „Krönung ihres Lebens". Seit 75 Jahren führen wir ihr Erbe im Sinne der Gesundheit von Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen weiter.

Laufend Gutes tun!

Der Berliner Firmenlauf ist eine der größten Sportveranstaltungen Berlins. Viele teilnehmende Firmen nutzen den Lauf nicht nur um gemeinsam aktiv zu sein, sondern auch, um sich gesellschaftlich zu engagieren – dieses Mal für das Müttergenesungswerk!

Im Mai dieses Jahres gingen rund 19.000 Mitarbeitende aus über 1000 Firmen an den Start. Jedes Jahr wird vom Veranstalter SCTF Events eine Spendenorganisation ausgewählt, die teilnehmende Unternehmen unterstützen können. Dieses Jahr fiel die Wahl auf das Müttergenesungswerk und es kamen stattliche 6000 Euro zusammen.

Aber damit nicht genug: Nächstes Jahr soll unsere Stiftung ein weiteres Mal bedacht werden.
Wir freuen uns sehr über diese großartige Unterstützung!

© DisobeyArt/Adobestock

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!

Impressum

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

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

muettergenesungswerk
muettergenesungswerk_mgw
müttergenesungswerk
@mgw-berlin.bsky.social

Redaktion: Ute Scharrer, Dr. Sarah Tapp
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Rebekka Rupprecht

Stand: September 2025