MÜTTER GENESUNGS WERK

stark

Ausgabe Frühling 2023

*Liebe Leser*innen,*

Die ersten Wochen des Jahres waren für das Müttergenesungswerk (MGW) herausfordernd. Bis zu viermal mehr Beratungsanfragen erreichten unsere Beratungsstellen. Kliniken mussten Kuranfragende oft auf Monate hin vertrösten. Eine Kur zu bekommen, um die eigene Gesundheit zu schützen, ist für Mütter, Väter und Pflegende oft nicht leicht. Sie verzweifeln an bürokratischen Hürden sowie fehlender Unterstützung durch Ärzt*innen und Kassen.

Ihre Spenden unterstützen uns dabei, Sorgearbeit Leistenden mit Kurmaßnahmen wieder auf die Beine zu helfen. Ohne unsere individuelle Beratung und finanzielle Unterstützung wäre die Teilhabe oft nicht möglich. In dieser *stark* lesen Sie, wie dankbar Christina N. für die Hilfe der MGW-Beratungsstellen war. Außerdem berichten wir über die Väterkur der Augustinum Vorsorgeklinik. Denn auch Väter benötigen immer häufiger eine Kur.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und bedanke mich schon jetzt für Ihre Hilfe!

Ihre

Yvonne Bovermann
Geschäftsführerin

Müttern Kraft spenden!

Geht es Ihnen auch so? Wohin man blickt, sieht man Krisen und Kriege. Kaum scheint die Pandemie vorbei, stellt uns der Krieg in der Ukraine vor neue Herausforderungen. Trotz aller Krisen möchte ich Sie heute von Herzen um eines bitten: Lassen Sie uns die Gesundheit von Müttern in unserem Land nicht vergessen.

Noch immer sind es in erster Linie die Mütter, die Sorgearbeit leisten. Die Vielfachbelastung durch Familie und Beruf stellt für viele ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Hinzu kommen mit steigenden Lebenshaltungskosten wirtschaftliche Sorgen. So kommt es bei Müttern, aber auch bei Vätern sowie pflegenden Angehörigen, immer häufiger zu Überlastungen und Gesundheitsproblemen. Die seelische und körperliche Erschöpfung besonders der Mütter ist tief.

Rund um den Muttertag rückt das Müttergenesungswerk deshalb die Leistungen und Bedürfnisse von Müttern in den Mittelpunkt. Es macht auf Missstände aufmerksam und fordert die Politik zum Handeln auf. Denn damit Sorgearbeit nicht krank macht, müssen bessere Rahmenbedingungen geschaffen werden.

Solange diese nicht umgesetzt sind, ist eine Kur für viele ein Rettungsanker. Sie schenkt ihnen eine Auszeit, in der sie Kraft tanken und gesunden können. Aber nicht selten scheint eine Kur unerreichbar. Die Antragstellung, die Kliniksuche und die zusätzlichen Kurkosten sind belastend. Vielen Müttern ermöglichen erst die Hilfen der Beratungsstellen und die Förderung aus Spendenmitteln eine Kurteilnahme. Mit über 70 Kliniken und rund 1.000 Beratungsstellen ist das Müttergenesungswerk somit Kraftspender*in, wenn die Kräfte einmal schwinden.

Helfen Sie dem Müttergenesungswerk zu helfen! Mit Ihrer Spende unter www.muettergenesungswerk.de/kraftsammeln werden Sie zur Kraftquelle für die, die sich tagtäglich um ihre Liebsten kümmern.

Ich danke Ihnen für Ihre Unterstützung!

Ihre

Elke Büdenbender
Schirmherrin

© Steffen Kugler

„Ist doch alles nicht so schlimm?“

Christina N., Mutter von zwei Kindern, hatte die Hoffnung auf eine Kur bereits aufgegeben, als diese zunächst abgelehnt wurde. Durch die Beratung im Müttergenesungswerk bekam sie die langersehnte Kur doch noch. In ihrem Erfahrungsbericht lässt sie uns teilhaben, wie es dazu kam und was sich seitdem verändert hat.

Meine Geschichte begann 2019/2020 mit der Ablehnung einer Kur über die Rentenversicherung mit der Begründung: „Ist doch alles nicht so schlimm!“ Ich hatte einen Vollzeitjob, zwei schulpflichtige Kinder und den Haushalt zu führen. Hinzu kamen noch ein paar private Fehlentscheidungen und ein großer Wasserschaden im Keller. Ich war mit meinen Kräften am Ende.

Als ich im Oktober 2020 mit der Mitarbeiterin von der Beratungsstelle telefonierte, bekam ich wieder Hoffnung. Die Mitarbeiterin beriet und unterstützte mich hervorragend und schon nach kurzer Zeit, im Dezember 2020, hatte ich die Genehmigung der Mütterkur. Geplant war der Aufenthalt für September 2021, zum Glück konnte meine Kur kurzfristig aber bereits früher, im Mai, stattfinden.

Was mir an der Kur und der Klinik besonders gefallen hat, war die Tatsache, dass die Mitarbeiter sehr gut ausgebildet waren und viel Erfahrung hatten. Sie waren stets mit Rat und Tat an meiner Seite. Auch die Therapien waren – trotz der Corona-Maßnahmen – hervorragend!

Durch die Kur hat sich bei mir vieles verändert. Man hatte während der Kur viel Zeit zum Nachdenken – im positiven Sinne! Ich habe eingesehen, dass Arbeiten nicht alles im Leben ist. Und, dass man deswegen nicht die eigene Gesundheit kaputt machen sollte. Als ich nach der Kur wieder zu arbeiten anfing, hatte ich gleich wieder einen größeren Absturz, aber der bekräftigte mich nur in meiner Entscheidung. Ich reduzierte meine Arbeitszeit und arbeite jetzt nur noch Teilzeit. Ich nehme mir bewusst mehr Zeit für mich selbst und meine Kinder.

Ich würde jeder (!) Mutter sofort eine Mütterkur empfehlen! Die Mütter in unserer heutigen Zeit stehen unter so großem Erwartungsdruck, dass jede von ihnen eine Auszeit sehr gut gebrauchen kann! Der Druck kommt unter anderem vom „Du musst am besten Vollzeit arbeiten, du musst mit deinen Kindern Hausaufgaben machen, sie überall hinfahren, sie fördern. Du musst natürlich kochen, putzen, waschen usw.“

Mein Tipp für andere Mütter: Natürlich muss man sich als Mutter auch auf die Kur einlassen und offen für Neues sein! Das ist ganz wichtig, um den eigenen Blickwinkel zu ändern und so auch nach der Kur nachhaltig gesund zu bleiben.

„Als ich mit der Beratungsstelle telefonierte, bekam ich wieder Hoffnung.

Christina N.,
Mutter von zwei Kindern

Viele Wege führen zur Kur – aber sie sind nicht leicht zu finden!

Die Ergebnisse unserer Befragung von Müttern und Vätern in den Kurkliniken sind eindeutig: Über die Krankenkassen oder Ärzt*innen erfahren die wenigsten von der Möglichkeit einer Kur. Entweder berichten Freunde oder Bekannte davon, oder eine Beratungsstelle des Müttergenesungswerks (MGW) klärt über dieses Angebot auf.

Für viele Mütter und Väter ist es schwierig Informationen zu Kurmaßnahmen zu bekommen. Einen gleichberechtigten Zugang zu der Gesundheitsleistung schaffen häufig erst die Beratungsstellen im MGW-Verbund.

Aber die Beratungsstellen sind in Gefahr. Sie werden nicht durch die Kassen oder die Gemeinden finanziert. Immer mehr müssen schließen oder sind auf Spenden angewiesen. Dabei leisten sie viel mehr, als es einem Arzt oder einer Ärztin möglich ist: Im geschützten Rahmen klären die Berater*innen die Gesamtsituation der Familie. Welche Faktoren gefährden die Gesundheit? Welche Hilfen und Unterstützungen sind möglich? Ist eine medizinische Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme in einer MGW-Klinik angezeigt, muss geklärt werden, welche individuellen Probleme und Belastungen im Vordergrund stehen. Welche Gesundheitsprobleme liegen vor? Ist der Alltag belastet, weil Kinder besondere Probleme haben oder weil es eine Trennung gab? Liegen neben psychischen Symptomen auch Probleme mit den Gelenken vor? Oder ist eine Ernährungsumstellung angezeigt? Jede Klinik im MGW-Verbund hat einen speziellen Ansatz. Und der Erfolg einer Kur ist umso größer, je passender das Angebot der Klinik auf die Probleme der jeweiligen Familie zugeschnitten ist.

Besonders sensibel gehen die Beratungsstellen mit wirtschaftlichen Nöten der Ratsuchenden um. Haben Mütter oder Väter nur geringe finanzielle Mittel, können sie Zuschüsse zu ihren Kurmaßnahme erhalten.

Häufig ermöglichen nur noch Spendenmittel die Fortführung der MGW-Beratungsarbeit. Gabriele Lengert-Czech, Beraterin beim Caritasverband Braunschweig e.V., formulierte es so: „Ganz herzlich möchte ich mich für die finanzielle Unterstützung des Müttergenesungswerks bedanken. Die Möglichkeit, aus den Spendenmitteln unsere Beratungsstelle zu unterstützen, bringt Ruhe in meine Arbeit. Es ist gut, dass ich nun wieder gestärkt meiner wunderbaren Aufgabe nachgehen kann.“

Die Augustinum Vorsorgeklinik im Berchtesgadener Land stärkt die Väter

Wie eine „Insel der Gesundheit“ liegt die Vorsorgeklinik Augustinum (vormals Insula) in Bischofswiesen, am Fuße des majestätischen Watzmanns. Die Schönheit der Landschaft wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele der Kurgäste. Zu ihnen zählen seit 2020 neben Müttern und pflegenden Angehörigen auch allein reisende Väter.

„Auch wenn es meist die Mütter sind, die die Hauptlast der familiären Sorgearbeit schultern, Väter leiden ebenso, wenn sie versuchen Karriere und Familie unter einen Hut zu bringen und allen gerecht zu werden,“ so Dr. Wolfgang Siegfried, Ärztlicher Klinikleiter. Als Hauptindikation bei den Vätern nennt er das Erschöpfungssyndrom – wie bei Müttern auch. Das Zuviel an Belastung führe häufig zu Depressionen, Übergewicht, Schlafstörungen und Bluthochdruck. Dazu kämen in vielen Familien Erziehungsprobleme, Schulvermeidung und Mediensucht.

Das Augustinum geht auf die Lebenssituationen und geschlechtsspezifischen Bedürfnisse der Väter ein. Mit Maßnahmen wie Physio- und Sporttherapie, Ernährungsberatung und Entspannung wird ihre Gesundheitskompetenz gestärkt. Außerdem werden psychosoziale und ärztliche Gespräche angeboten und der Austausch mit Gleichbetroffenen ermöglicht. Dabei wird auch die „Kommunikation des Schweigens“ hinterfragt. Denn die meisten Männer thematisieren ihre Probleme weniger als Frauen. Gemeinsam werden Wege gesucht und formuliert, die sich positiv auf die eigene Resilienz sowie auch die Vater-Kind- und Paarbeziehung auswirken.

Gutes tun beim Frühjahrsputz – so einfach geht's!

Der Frühling steht vor der Tür. Vielleicht planen Sie einen Frühjahrsputz, wollen Ordnung schaffen, die Winterkleidung verstauen und die Sommerkleidung hervorholen. Dabei fällt Ihnen womöglich das ein oder andere Stück in die Hände, von dem Sie sich trennen möchten, das aber zu schade für die Mülltonne ist. Dann denken Sie bitte an uns!

Über die Online-Plattform DANKEEE haben Sie die Möglichkeit, Dinge des alltäglichen Lebens zu verkaufen und zu kaufen. Aber das Besondere ist, dass Sie bei jedem Verkauf ganz unkompliziert zwischen 5 und 100 % des Verkaufspreises dem Müttergenesungswerk zukommen lassen können. Den Prozentsatz bestimmen Sie selbst.

So handeln Sie gleichzeitig nachhaltig und helfen uns zu helfen:

- *QR-Code rechts oben scannen oder die Internetseite www.dankeee.de aufrufen*
- *Registrieren über den Button in der Navigation*
- *Einloggen und Verkäufer*in werden*
- *Artikel einstellen und beschreiben*
- *Charity-Anteil am Verkaufspreis festlegen*
- *Müttergenesungswerk als Charity-Empfänger auswählen*

Danke, dass Sie mit uns Mütter, Väter und Pflegende stärken!

© DANKEEE

© IURII KRASILNIKOV / istockphoto

Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 7002 0500 0008 8555 04
muettergenesungswerk.de/spenden

Vielen Dank!

Wieder erhältlich: Unser Testamentsratgeber

Wer die Zukunft nach seinen Vorstellungen gestalten möchte, sollte seinen Nachlass in aller Ruhe regeln. Denn ein Testament kann viel bewirken und die Welt ein bisschen besser machen.

Sie möchten kostenfrei und unverbindlich unseren Testamentsratgeber erhalten?
Ansprechpartnerin: Maja Hommrich, Tel. 030 330029-14, hommrich@muettergenesungswerk.de

Impressum

Herausgeberin:
Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Deutsches Müttergenesungswerk
Bergstr. 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

Redaktion: Ute Scharrer, Maja Hommrich
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Yvonne Bovermann

Stand: März 2023