



Liebe Spenderinnen und Spender,

die Gründerin unserer Stiftung, Elly Heuss-Knapp, war eine politisch denkende und handelnde Frau und setzte sich auf vielen Ebenen für die Rechte von Frauen ein.

Auch in unserer täglichen Arbeit spielt die politische Dimension eine wichtige Rolle: Wir setzen uns dafür ein, dass möglichst viele Mütter sowie Väter und Pflegende, die im Familienalltag an ihre Grenzen kommen, professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen können. So haben wir im letzten Jahr beispielsweise erreicht, dass pflegende Angehörige zumindest bei Rehabilitationsmaßnahmen den gleichen rechtlichen Anspruch auf eine stationäre Kurmaßnahme haben wie Mütter und Väter. Welchen Erfolg eine solche Kur konkret bewirken kann, erfahren Sie im Erfahrungsbericht einer Pflegenden im Innenteil.

Genauso wie wir auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen eingehen, pflegen wir als Stiftung eine lange Tradition: Auch dieses Jahr findet rund um den Muttertag, am 12. Mai, unsere Haus- und Straßensammlung statt. Vielleicht möchten Sie sich mit uns engagieren?

Für unsere Arbeit ist diese Spendenaktion sehr wichtig, denn das Müttergenesungswerk erhält keine öffentliche Regelförderung und finanziert sich überwiegend aus Spendengeldern. Daher danke ich Ihnen für Ihre Verbundenheit und Unterstützung unserer Arbeit.

Ihre

Anne Schilling
Geschäftsführerin Müttergenesungswerk

Auch Alltagsengel brauchen neuen Schwung

Traditionelle Spendensammlung zum Muttertag

Oft unbemerkt schlüpfen sie von einer Rolle in die andere. Ganz selbstverständlich ist die Mutter Beschützerin, Organisatorin, Köchin, Reinigungskraft, Pädagogin, liebevolle Freundin und scheinbar immer da – eben wie ein Engel. Doch manchmal wird alles zu viel. Tiefe Erschöpfung, dauerhafte Übermüdung und das Gefühl von „ausgebrannt-sein“ machen sich breit: Dann brauchen Mütter neuen Schwung.

Genau hier setzt die Arbeit des Müttergenesungswerks (MGW) an. Seit fast 70 Jahren hat die Stiftung mittelbar und unmittelbar viel für die Gesundheit von Müttern erreicht: Mittelbar von der Verbesserung der gesetzlichen Rahmenbedingungen über die gesellschaftliche Aufklärung bis hin zur Unterstützung der betroffenen Mütter. Unmittelbar, indem allein im letzten Jahr 48.000 Mütter eine Kurmaßnahme in einer der 74 vom MGW anerkannten Kliniken wahrgenommen haben. Und insgesamt wurden 130.000 Mütter in den bundesweiten Beratungsstellen im MGW-Verbund kostenlos beraten.

Es freut mich, dass dieses Engagement inzwischen auch Vätern und pflegenden Angehörigen zugutekommt. Allerdings ist dieser Einsatz nur mit Hilfe engagierter Menschen und zuverlässigen Spenderinnen und Spendern möglich.

So bringen sich beispielsweise jedes Jahr unermüdliche Helferinnen und Helfer bei der traditionellen Haus- und Straßensammlung rund um den Muttertag tatkräftig ein. Mit ihrem bürgerschaftlichen Engagement zeigen diese Menschen ihre Anerkennung und Wertschätzung



für Mütter. Dafür danke ich ihnen von Herzen.

Elly Heuss-Knapp, die Frau des ersten Bundespräsidenten, hatte eine Vision: Jede Frau sollte, unabhängig vom Einkommen, an einer notwendigen, kraftspendenden Kurmaßnahme teilnehmen können. Doch oft fehlt das nötige Geld für den gesetzlichen Eigenanteil. Schon 10 Euro ermöglichen einer Mutter mit ihrem Kind einen Kurtag – Sie sehen, jeder Euro hilft.

Deshalb bitte ich Sie heute: Spenden Sie Müttern neuen Schwung. Mütter sind eine wichtige Stütze der Gesellschaft – ihre Gesundheit darf nicht am Geld scheitern.

Ich danke Ihnen von Herzen.

Ihre

Elke Büdenbender
Schirmherrin

Sie möchten selbst aktiv werden und zum Muttertag Spenden sammeln?

Menschen in Ihrem Umfeld um Spenden bitten, ist genau Ihr Ding? Petra Gerstkamp unterstützt Sie gerne dabei: 030-330029-12 oder gerstkamp@muettergenesungswerk.de.

Sie möchten lieber online Spenden sammeln? Alle Infos dazu finden Sie hier: www.muettergenesungswerk.de/sammlung

Die eigenen Akkus aufladen im Allgäu

Kur-Erfahrungsbericht der Pflegenden Elisabeth M.*

Ich war sowas von erschöpft und habe einfach nur noch funktioniert. – Das war vor meiner Kurmaßnahme für pflegende Angehörige im letzten Jahr in der Mütterklinik in Wertach/Allgäu.

Ich pflege seit drei Jahren meine 83-jährigen Eltern. Mein demenzkranker Vater ist nach einem langen gemeinsamen Abschied im letzten Jahr verstorben. Er benötigte eine „Rund-um-die-Uhr-Betreuung“, wollte aber nicht von fremden Leuten gewaschen oder versorgt werden. Ich habe ihm versprochen, alles erdenklich Mögliche in seinem Sinne zu tun und ihn nicht in ein Pflegeheim zu geben. Meine gehbehinderte Mutter konnte die Pflege selbst nicht mehr leisten und ist selbst pflegebedürftig.

Allerdings brachte mich mein Versprechen an den Rand meiner Kräfte und darüber hinaus. Morgens vor der Arbeit – ich arbeite Vollzeit – fuhr ich zu meine Eltern, versorgte meinen bettlägerigen Vater, der nur noch langsam und sehr geschwächt meinen Bitten folgen konnte. Ich ließ meiner Mutter das von mir vorgekochte Mittagessen da und ging zur Arbeit.

In der Mittagspause oder nach der Arbeit ging ich rasch einkaufen, fuhr wieder zu meinen Eltern und versorgte meinen Vater für die Nacht. Dazu kam die Organisation der Pflegemittel, Medikamente und ärztlichen Versorgung. Zum Glück habe ich eine verständnisvolle Arbeitgeberin, die mir flexible Arbeitszeiten ermöglicht.

Aber immer mehr merkte ich, dass meine Kräfte schwanden, die Sorge um meine Eltern ließen mich nicht mehr schlafen und ich hatte keine Zeit, etwas für mich zu tun. Ich ging nicht mehr zum Sport, nahm durch den Stress und das unregelmäßige Essen an Gewicht zu und funktionierte nur noch wie eine Maschine. Ich war ausgebrannt und wusste nicht, wie



lange ich das noch durchhalten kann. Als mein Vater verstarb, organisierte ich die Beerdigung und Behördensachen für meine Mutter. Ich räumte die Wohnung um und passte sie den Bedürfnissen meiner Mutter an.

Ich hatte von der Möglichkeit gehört, dass das Müttergenesungswerk auch Kuren für pflegende Angehörige anbietet und stellte einen Antrag bei meiner Krankenkasse. Nach drei Wochen erhielt ich die Zusage. Mit meiner Mutter, einer Tagespflegeeinrichtung und meiner Familie organisierte ich die Versorgung meiner Mutter während der Kur. Natürlich hatte ich ein schlechtes Gewissen, aber ich brauchte dringend eine Auszeit.

In der Mütterklinik in Wertach habe ich mich vom ersten Moment an sehr wohl gefühlt. Die Wertschätzung und herzliche und warmherzige Art der MitarbeiterInnen hat mich sehr berührt. Die Klinik ist hell und freundlich und ich hatte ein sehr schönes Zimmer mit Blick auf die Alpen.

In der ersten Woche habe ich neben den behutsam ausgewählten Therapieangeboten praktisch nur geschlafen und wollte niemanden hören oder sehen. Ich war total erschöpft. In der zweiten Wochen bin ich so langsam wieder aufgetaucht, wurde umsorgt und nahm mehr und mehr Therapieangebote an: Kneippen,

Massagen, Walken, Einzel- oder Gruppengespräche, Trauerverarbeitung, der Austausch mit anderen Pflegenden – die Angebote waren vielfältig. Einige Frauen fingen wieder mit Stricken oder Tanzen an, auch Malen oder Filzen – alles Dinge, die wir lange nicht mehr gemacht haben. Wir waren eine tolle Gruppe von Frauen, die sich super verstanden und sich über die Dinge austauschen konnten, die uns im Alltag als Pflegende beschäftigen.

Mir haben vor allem die Einzel- und Gruppengespräche mit der Sozialpädagogin und Psychologin gut getan. Sie hat uns Familienstrukturen erklärt und bewusst gemacht, welche verschiedenen Persönlichkeiten wir in uns haben (z. B. die Königin) und wie sie wieder harmonisieren können. Aber auch Möglichkeiten, trotz der Pflege unserer Angehörigen wieder mehr auf uns zu achten und die Balance zu halten.

In der dritten Woche spürte ich meine Kraft und Energie wieder, nahm an Stepp- und Yogakursen und an der Wassergymnastik teil. Abends tanzten wir ausgelassen im Sportraum und hofften, dass uns niemand sieht.

Sie benötigen eine Kur?

Kurtelefon: 030 330029-29
www.muettergenesungswerk.de

Ich bin wieder aufgeblüht in der Klinik, konnte Kraft und Optimismus tanken. Ich habe gelernt, wieder mehr auf mich zu achten und trotz des stressigen Alltags einen Teil des Tages etwas für mich zu tun, auch wenn es manchmal nur Kleinigkeiten sind. Und ich konnte den Schmerz über den Tod meines Vaters besprechen und in Dankbarkeit und Stolz umwandeln.

Ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte, diese Kurmaßnahme zu machen. Ich danke vor allem den MitarbeiterInnen der Klinik sehr für die wertschätzenden Begegnungen und die tolle, professionelle Arbeit. Aber auch dem Müttergenesungswerk, das diese Kurmaßnahmen erst ermöglicht.

*Name geändert

Neue Energie für Pflegende

„Ich konnte mir während meiner Kurmaßnahme Ziele und Wünsche erarbeiten, um meinen Alltag und die Pflege meiner Mutter wieder mit voller Zuversicht und Energie anzugehen. Danke an das Müttergenesungswerk für seine wichtige Arbeit für Mütter und Väter, aber auch Pflegende wie mich!“

Elisabeth M.*, 55, nach ihrer Mütterkur mit Schwerpunkt Pflege

Spezielle Kurmaßnahmen für pflegende Angehörige und Väter

Das MGW setzt sich auch für politische Rahmenbedingungen ein

Mit der Zustiftung Sorgearbeit macht sich das Müttergenesungswerk (MGW) seit 2013 auch für pflegende Angehörige und Väter stark. Pflegende, das sind zu 80 Prozent Frauen, von denen sich die meisten zusätzlich in Erziehungsverantwortung befinden. Diese Lebensphase ist oft geprägt von extremen Belastungen. Ein Drittel der Pflegenden erkrankt schließlich selbst: Erschöpfungszustände und psychische Belastungen, aber auch körperliche Beschwerden sind oft die Folge. Hinzu kommt, dass viele pflegende Frauen nicht ausreichend über Unterstützungsangebote informiert sind. Hier setzen wir mit unserer Arbeit an.

Der erste Schritt ist Informations- und Aufklärungsarbeit, zum Beispiel durch Flyer in Arztpraxen, sowie eine Stärkung der

Arbeit der Beratungsstellen. Im zweiten Schritt folgt die konkrete Kurmaßnahme. Bereits fünf vom MGW anerkannte Kliniken bieten Mütterkuren mit einem Schwerpunkt für pflegende Angehörige an. Hier konnten wir politische Erfolge erzielen: Im vergangenen Jahr wurde im Pflegepersonal-Stärkungs-Gesetz festgeschrieben, dass bei Rehamaßnahmen für pflegende Angehörige der Grundsatz „ambulant vor stationär“ nicht mehr gilt; dies ist bei Müttern und Vätern schon seit Jahren der Fall. Somit haben betroffene Pflegende auch ohne ambulante Maßnahmen direkt einen Anspruch auf eine stationäre Kurmaßnahme. Wie wertvoll eine solche stationäre Auszeit mit therapeutischer Unterstützung ist, können Sie im Erfahrungsbericht lesen.

Politisch bleibt einiges zu tun, denn auch für Vorsorgekuren darf der Grundsatz „ambulant vor stationär“ für pflegende Angehörige nicht gelten. Mit diesem Hinweis werden viel zu oft Kuranträge von den Krankenkassen abgelehnt. Außerdem gibt es bislang kein spezifisches Verordnungsfeld und keine Statistik der Gesetzlichen Krankenversicherung über den Erfolg der Kuranträge oder die Ausgaben. „Dafür setzen wir uns auch in Zukunft ein“ sagt Anne Schilling, Geschäftsführerin des MGW. „Bislang sind die Kurmaßnahmen für pflegende Angehörige im Verbund des MGW einzigartig mit ihrem geschlechtsspezifischen Qualitätsprofil und eine wichtige Stütze für Pflegende.“

Kompetente und individuelle Beratung vor Ort

Besuch in einer Berliner Beratungsstelle

Erste Anlaufstelle und eine kostenlose Beratung zu Fragen rund um die Kurmaßnahme bieten die rund 1.200 Beratungsstellen im Verbund des MGW. Eine von diesen durften wir besuchen: Die Beratungsstelle des Kreisverbands Berlin-Wedding/Prenzlauer Berg e.V. vom Deutschen Roten Kreuz. Maria Meisterernst ist hier die leitende Sozialarbeiterin. Sie hat uns einen Einblick in ihren Arbeitsalltag gewährt. Dabei geht es nicht nur um Formalitäten, die für eine Mütter- oder Mutter-Kind-Kur geklärt werden müssen, sondern Frau Meisterernst fängt die Mütter auf, die erschöpft und mitunter auch verzweifelt sind, und zeigt ihnen eine Perspektive auf, indem sie über die Kurmaßnahme berichtet.

Einige Mütter kommen mit ihren Kindern zur Beratung, weil sie in dieser Zeit keine Kinderbetreuung haben. Auch darauf ist Maria Meisterernst bestens vorbereitet: Für kleine Kinder gibt es Spielzeug und für größere Kinder, denen das Gespräch Angst machen könnte, einen separaten Raum bei Bedarf. Kommen die Mütter mit ihren Babys, finden die Gespräche auch gern auf einer Matte statt. „Ich passe mich dem Bedarf individuell an, damit sich die Mütter im Gespräch wohl fühlen“, erklärt die Beraterin.



Der Bedarf nach Mutter-Kind-Kuren ist anhaltend hoch, weshalb die Termine oft erst einen Monat nach Vereinbarung stattfinden können. Meist besteht eine komplette Beratung aus ein bis drei Gesprächen von der ersten Unterhaltung über die Beantragung bis hin zur Klinikauswahl. Manchmal werden Kuranträge abgelehnt, aber auch beim Widerspruch

hilft die Beratungsstelle. Nach dem Aufenthalt in einer Kurklinik gibt es auch Nachsorgeangebote über die Beratungsstelle.

In 2018 wurden circa 130.000 Mütter in den Beratungsstellen des MGW-Verbunds kostenlos beraten. Maria Meisterernsts große Sorge ist, dass die Beratungsarbeit trotz des hohen Bedarfs eher zurückgeht, da einige Beratungsstellen immer weniger besetzt sind: „Es gibt keinerlei Refinanzierung von öffentlichen Stellen. Das Personal für die Beratungsstelle wird entweder vom jeweiligen Träger des Wohlfahrtsverbands, dem die Arbeit wert ist, oder über Spenden finanziert. Zudem ist es schwer, geeignete SozialarbeiterInnen zu finden“, sagt sie. Maria Meisterernst wünscht sich mehr Beratungsstellen und vor allem Personal, damit die Mütter umfassend beraten und ihnen geholfen werden kann.

Einsatz für flächendeckende Beratung im MGW-Verbund

Um Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen weiterhin kompetente Beratung vor Ort anbieten zu können, setzt sich das MGW für eine gesetzlich festgeschriebene vor- und nachstationäre Betreuung und Beratung bei Kurmaßnahmen ein. Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen dazu.

Spenden als gesellschaftliche Herzensangelegenheit

Interview mit Dr. Oliver Lederle, Geschäftsführer der MYTOYS GROUP



Dr. Oliver Lederle ist Gründer und Vorsitzender Geschäftsführer der MYTOYS GROUP. Er ist Vater von drei Kindern und lebt mit seiner Familie in Berlin.

1999 fing alles an: Der damals 30-jährige Oliver Lederle – junger Unternehmensberater und Vater – hatte die Idee, Spielzeug und Produkte für Kinder übers Internet zu verkaufen. Sein Umfeld scherzte: Der Einkauf per Computer sei doch nur etwas für Freaks und nichts für die deutsche Durchschnittsfamilie. Oliver Lederle gründete trotzdem gemeinsam mit vier Freunden den Spielwaren-Online-Shop myToys.de, damals noch mit Sitz in einem kleinen Örtchen.

20 Jahre später sitzt das Unternehmen in Berlin und beschäftigt mehr als 2.000 MitarbeiterInnen. Seit seiner Gründung engagiert sich myToys für verschiedene karitative Einrichtungen, wurde auch selbst aktiv und rief die Initiative „Gemeinsam für Kinder“ auf der digitalen Spendenplattform betterplace.org ins Leben. Über 50.000 Euro wurden hier bisher für Kinderhilfsprojekte gesammelt, unter anderem auch für das Müttergenesungswerk (MGW). Die Interessen von Kindern und Familien liegen myToys sehr am Herzen und das Unternehmen ist sich der besonderen Möglichkeiten, Institutionen und Organisationen zu unterstützen, bewusst. myToys ist der festen Überzeugung, dass die Übernahme von sozialer Verantwortung und gesellschaftlichem Engagement für Unternehmen heute selbstverständlich sein muss.

Wann hatten Sie das erste Mal Kontakt mit dem MGW?

Wir arbeiten seit 2007 erfolgreich mit dem Müttergenesungswerk zusammen.

Was verbindet Sie mit dem MGW?

myToys fördert das Engagement des MGW bereits seit mehr als zehn Jahren. Als Unternehmen mit starkem Bezug zu Familien fühlt sich myToys Familien und Kindern besonders verpflichtet.

Wie unterstützen Sie das MGW?

Wir haben schon viele gemeinsame Spendenaktionen realisiert und konnten so dabei helfen, die Arbeit der Stiftung zu unterstützen. Außerdem nutzen wir regelmäßig unser Netzwerk, um auf Spendenaktionen oder die Arbeit des MGW aufmerksam zu machen.

Warum unterstützen Sie das MGW?

Was bewegt Sie?

Das MGW engagiert sich mit voller Kraft für die Gesundheit und Gesunderhaltung von Müttern und dieses Anliegen halten wir als Unternehmen mit starkem Bezug zu Familien für absolut förderungswürdig und freuen uns, die Stiftung zu unterstützen.

Warum ist die Arbeit des MGWs so wichtig?

Wenn Mütter als Folge der Mehrfachbelastungen in Familie, Haushalt, Partnerschaft und Beruf krank werden, ist dringend Hilfe nötig. Das MGW bietet diese Hilfe mit einem einzigartigen bundesweiten Netzwerk.

Warum sollten mehr Menschen die Arbeit des MGW, die vorwiegend aus Spenden finanziert wird, unterstützen?

Die Anforderungen an Mütter und Väter in der heutigen Zeit sind sehr groß und da fällt es Eltern oftmals schwer, durchzuatmen und sich von den Anstrengungen des Alltags zu lösen. Mit der Unterstützung des MGW können sich SpenderInnen aktiv für die Gesundheit von Müttern und Vätern einsetzen, denn oft brauchen Eltern diese Unterstützung und Verlässlichkeit, um den anstrengenden Alltag zu bewältigen.

Was wünschen Sie sich für Mütter und Väter heute?

Wir von myToys glauben, dass die Zeit mit Kindern das Wichtigste im Leben ist. Und diese Zeit sollten Eltern und Kinder gleichermaßen genießen können. Deshalb hoffen wir, dass das MGW auch weiterhin überlasteten Müttern und Vätern dabei helfen kann, wieder in einen geregelten Alltag zu finden.

Was wünschen Sie dem MGW?

Wo können wir besser werden?

Wir wünschen dem MGW auch für die Zukunft alles Gute und hoffen, die wichtige Arbeit der Stiftung weiterhin tatkräftig unterstützen zu können. Mit neuen Angeboten auch für Väter und pflegende Angehörige sehen wir das MGW gut für die Zukunft aufgestellt und auf dem richtigen Weg.

Wir bedanken uns für das Gespräch.

Sie möchten eine Spendenaktion durchführen?

Einen Grund Gutes zu tun gibt es immer – und unzählige Anlässe zum Spenden auch: Sie feiern die Taufe Ihres Kindes, Ihren Geburtstag, ein Jubiläum oder Goldene Hochzeit und wissen nicht, was Sie sich wünschen sollen? Wünschen Sie sich ein besonderes Geschenk – eine Spende für das Müttergenesungswerk. Sie helfen damit Müttern und Kindern auf dem Weg in eine gesündere Zukunft. Alle Infos unter: www.muettergenesungswerk.de/anlassspende

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
Bank für Sozialwirtschaft München
IBAN: DE1370020500000885504
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: Maja Hommrich, Svenja Dosch
Verantwortlich i. S. d. Presserechts: Anne Schilling
Fotos: MGW, myToys.de