

Liebe Sammlerinnen und Sammler,
liebe Spenderinnen und Spender,

auch das Jahr 2021 hat uns in vielerlei Hinsicht herausgefordert. Die Pandemie ist noch nicht beendet, hinzu kam im Juli die Flutkatastrophe, die vielen Menschen für lange Zeit das Zuhause genommen hat. Auch wenn staatliche Hilfen hier nicht optimal eingesetzt werden, so hat sich bei all diesen schrecklichen Ereignissen doch gezeigt, wie notwendig das solidarische Miteinander ist, welches die Menschen aufgefangen hat und ihnen Hoffnung gibt.

Viele Eltern und Alleinerziehende, die in den letzten Monaten bis an den Rand der Erschöpfung gegangen sind oder Angehörige, die um sich um ihre pflegebedürftigen Ehepartner, Eltern oder Schwiegereltern gesorgt haben, brauchten insbesondere in dieser Zeit Anlaufstellen, mit denen sie über ihre Probleme sprechen konnten, die ihnen Hilfen anbieten konnten.

Dass dies möglich war, haben wir vor allem auch Ihnen zu verdanken. Dank Ihres Einsatzes und vieler kreativer Ideen haben Sie uns auch im vergangenen Jahr gezeigt, dass wir auch in diesen Zeiten auf Ihre Unterstützung vertrauen können. Sie haben es trotz vieler Einschränkungen geschafft, Menschen für die Anliegen der Müttergenesung zu begeistern, haben Spenden gesammelt und informiert. Ich bin sehr froh, dass wir Ihnen mit diesem kleinen Flyer zeigen können, was im vergangenen Jahr möglich war, wie die Arbeit vor Ort weiter entwickelt wurde und sich den Herausforderungen angepasst hat.

Mit Ihrem Einsatz haben Sie dazu beigetragen, dass dies überhaupt möglich war und helfen uns, mit Familien neue Perspektiven zu schaffen.



Herzlichen Dank!

Ihre Elisabeth Bungartz
Vorsitzende der KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln



In diesen Orten im Erzbistum Köln gibt es
Kurierberatungsstellen oder Beratungsstunden
in Katholischen Familienzentren.

Layout/Grafik/Satz: osterhammel Kommunikation, Kürten - Titelfoto: grafikplusfoto (Adobe Stock)



KAG
Müttergenesung.

**Katholische Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung
im Erzbistum Köln (KAG)**

Postanschrift (keine Besucheradresse):
Georgstraße 7, 50676 Köln

Telefon 0221 2010-148
E-Mail info@muettergenesung-koeln.de

www.muettergenesung-koeln.de

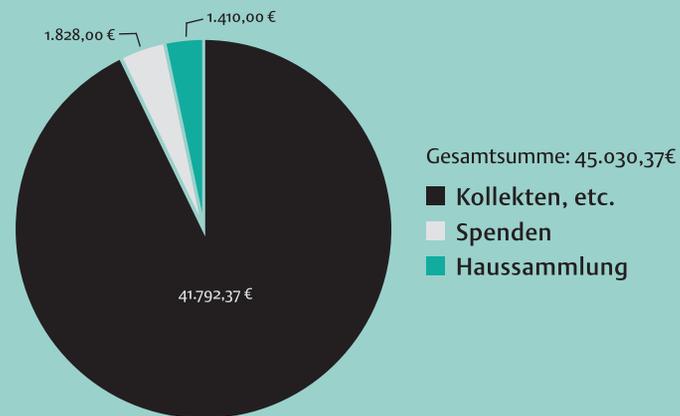


KAG
Müttergenesung.

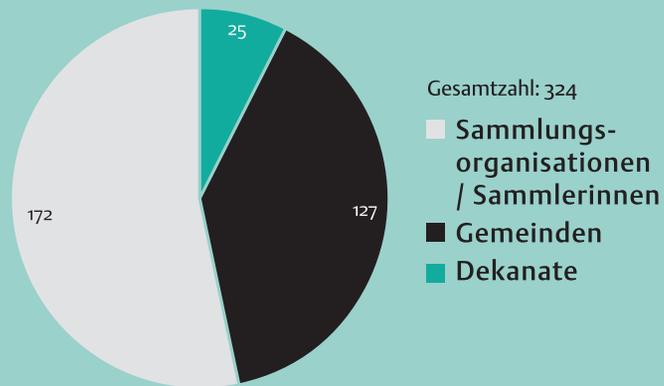
Wir sagen Danke!



Sammlungsergebnis 2021...



Gesammelt haben...



Unsere Angebote 2021

Beratung

Auch im Jahr 2021 haben 23 Beraterinnen aus 13 Caritas- und Sozialverbänden an 26 Standorten Mütter und Väter beraten. Als häufigste Belastungen wurden von den Ärzten attestiert:

- Psychische Störungen
- Erschöpfungs- und Angstzustände, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen,
- Rückenschmerzen, Arthrose, Bandscheibenschäden, Gelenkbeschwerden
- Adipositas, Untergewicht, Diabetes

Die Kombination von Home-Schooling und Homeoffice in den Zeiten des Lockdowns, verbunden mit der Angst um die Gesundheit der Familie hat bei Müttern und Vätern zu enormen Belastungen geführt. Hier war es sehr wichtig, dass die Beratungsstellen durchgehend verfügbar waren. So konnten die Beraterinnen vor Ort zuhören, unterstützen und auf Hilfsangebote hinweisen.

Beratung für pflegende Angehörige / pflegende Familien

In NRW werden $\frac{3}{4}$ der pflegebedürftigen Menschen von ihren Angehörigen zuhause gepflegt. Während der Pandemie hatten unterstützende Hilfe wie Tagespflegen, Gesprächskreise, etc. geschlossen. Für die Angehörigen, die ihre Ehepartner, ihre Eltern oder Schwiegereltern zuhause pflegen, gab es nur sehr wenige bis gar keine Entlastungsangebote. Insbesondere in



dieser Zeit war es wichtig, dass sich Betroffene bei der „Hotline“ für pflegende Angehörige Unterstützung holen konnten, zu möglichen Hilfen informiert wurden.

Darüber hinaus haben wir zusätzlich ein Angebot für „pflegende Familien“ installiert. Viele behinderte und chronisch kranke Kinder und junge Erwachsene bedürfen zuhause einer permanenten Betreuung. Auch hier konnten sich Eltern beraten lassen und nötige Hilfestellungen erhalten.

Wohlfühltag für Frauen

Manchmal reicht bereits ein Tag „Auszeit“ vom Alltag, um neue Kraft zu tanken. Auch 2021 haben wir – in reduzierter Form „Wohlfühltag“ für Frauen angeboten, die sehr dankbar angenommen wurden. Hier hatten Mütter die Gelegenheit, sich mit anderen Frauen auszutauschen und Entspannungstechniken für den Alltag kennen zu lernen. Diese Tage werden an verschiedenen Orten des Erzbistums von erfahrenen Referentinnen angeleitet.

O-Töne von Teilnehmerinnen:

Es war wunderschön

War der beste Tag seit langem, herzlichen Dank!

Bitte öfter solche Veranstaltungen anbieten, sehr hilfreich.

Die Veranstaltung war gewinnbringend für meinen Alltag

