



# Jahresbericht 2025



Stiftung Ita Wegman Mutter-Kind-Haus



## **Inhalt**

Vorwort *Seite 2*

Tätigkeitsbericht 2025 *Seite 3*

Bericht einer Mutter (I) *Seite 5*

Bericht einer Mutter (II) *Seite 6*

Bericht einer Mutter (III) *Seite 7*

Interview mit unserer Köchin *Seite 8*

Rezept *Seite 11*

Bericht einer Mutter (IV) *Seite 12*

Poesie *Seite 14*

Jahreszahlen 2025 *Seite 15*

Spenden 2025 *Seite 15*

Revisionsbericht 2025 *Seite 16*

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser  
Liebe Freunde des Ita Wegman Mutter-Kind-Hauses

Wieviel Mut braucht es, um für etwas „Kleines“ einzustehen, etwas „Kleines“ zu beginnen, etwas „Kleines“ durchzutragen. Könnte das jemand wagen, wenn er nicht zuinnerst, ganz verborgen, die Ahnung – nein, sogar die Gewissheit hätte – „DAS BRAUCHT DIE WELT“.

So begann unser Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen tätig zu werden; damals, als im Oktober 2011 die erste Mutter mit ihrem Neugeborenen ins Mutter-Kind-Haus kam. Mittlerweile sind es genau 596 Mütter.

Katharina Guldemann hat diese Einrichtung damals gewagt und dafür sind wir alle, die damit zu tun haben, und besonders natürlich die grosse Zahl der Familien, die hier Hilfe fanden, tief dankbar.

Ein paar Worte zu unserem Freundeskreis: er ist buchstäblich unsere tragende Kraft. Unsagbar gross ist unsere Dankbarkeit für all die unterstützenden Ideen und Taten dieser vielen Freunde. Auch eine Spende ist nämlich eine Tat.

Vielleicht erreichen diese Zeilen zukünftige weitere Freunde? Das würde uns sehr helfen. Falls Sie sich dazu entschliessen, genügt eine Mail oder ein Telefonanruf, dann schicken wir Ihnen gerne jährlich im Sommer die Freundeskreispost mit Jahresbericht und einem Einzahlungsschein.

„Klein“ aber mit Strahlkraft ist unsere Einrichtung in Gempen. Und so möge es bleiben.

Herzlichen Dank!

Elsbeth Lindenmaier  
*Stiftungsratsmitglied*

## **Tätigkeitsbericht 2025**

von Katharina Guldemann, Leiterin des Ita Wegman Mutter-Kind-Hauses

Warum sind die Mütter, welche zu euch kommen erschöpft? Kinder sind doch etwas so Wunderbares! Diese Frage und Aussage begegnete mir letzthin als ich im Zug mit meinem Gegenüber ins Gespräch kam und klang noch lange in mir nach. Ja, Kinder sind etwas Wunderbares, sie erzählen uns tagtäglich von der Schönheit und dem Wunder des Lebens. Aber sie sind nicht verantwortlich für das Wohlergehen, für die Gesundheit und für das Glück ihrer Eltern.

Viele Menschen unserer Gesellschaft leiden unter dem rasanten Tempo unseres Zeitgeistes. Wir sind ständig damit beschäftigt, Unerledigtes aufzuarbeiten, weil die Zeit in der Vergangenheit dazu nicht reichte. Müssen uns aber auch ständig um das Zukünftige sorgen, weil das Leben ja auch eine gewisse Planung erfordert. Wir bewegen uns also ständig zwischen dem Vergangenen und dem Zukünftigen hin und her, fast pendelartig. Dies in einem immer schneller werdenden Tempo, was die Gefahr in sich birgt, unser Hier und Jetzt, unsere Mitte, nicht mehr wahrzunehmen. Die Gefahr droht dadurch, unsere Stabilität und unser Gleichgewicht zu verlieren. Davon sind auch viele Mütter betroffen. Dies beobachten wir in unserer Arbeit sehr häufig.

In diesem Frühjahr konnten wir einen erneuten Wintereinbruch erleben und dabei beobachten wie die Natur nochmals inne halten musste. Naturkräfte mussten nochmals zur Ruhe kommen. Eine innere Präsenz, eine Stille kehrte ein. Kräfte für das Zukünftige konnten dadurch reifen.

„Ich möchte einfach mal zur Ruhe kommen“, ist ein häufig formuliertes Aufenthaltsziel der Mütter. Tönt doch so einfach, aber wie schwierig das sein kann, kennen wir vielleicht alle selbst.

Diesbezüglich möchte ich auf unser breites pflegerisch therapeutisches Angebot hinweisen, welches die Mütter auch in diesem Prozess unterstützt.

32 Mütter und ihre Kinder durften wir in diesem Jahr begleiten. Viele von ihnen kamen aus entfernten Gebieten der Schweiz. Auffallend ist, dass viel mehr Mütter mit sehr kleinen Kindern, also Säuglingen, bei uns waren. Dies erweckt in mir die grosse Hoffnung, dass betroffene Mütter den Mut haben, frühzeitig uns zu kontaktieren.

Auch dieses Jahr fanden wiederum einige Benefizveranstaltungen statt.

Am 15. Mai war eine Eurythmieaufführung vom Lichteurythmie-Ensemble. Ein erfrischendes Humorprogramm! Am 26. September hat Klaus Höller in seinem äusserst lebendigen und wunderbar anregenden Vortrag „Die Formensprache der Holzgruppe“ künstlerisch betrachtet uns beschenkt. Und am 19. Oktober gab Elisabeth Lindenmaier ein Benefizkonzert in der Klinik Arlesheim.

Alle drei Veranstaltungen waren gut besucht, wurden sehr geschätzt und brachten einen erfreulichen Batzen für das Ita Wegman Mutter-Kind-Haus. Ganz herzlichen Dank!

## Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen

Ich möchte den Begriff „zur Ruhe kommen“ gerne nochmals aufnehmen, aber diesmal in einem anderen Kontext: Im Jahre 2028 werde ich in den Ruhestand gehen. Den Prozess meiner Nachfolgeregelung möchte ich stufenweise gestalten. Im Frühjahr haben wir diese Thematik im Team aufgegriffen und begonnen zu bearbeiten. Dabei wurden wir anfänglich von einer Beraterin begleitet. Im Verlaufe des Jahres arbeiteten wir selbstständig daran. Ich durfte mit grosser Freude und auch Dankbarkeit erleben, wie einige Mitarbeiterinnen bereit waren Verantwortung und neue Kompetenzen zu übernehmen. Ganz besonders freut mich, dass unsere dienstälteste Mitarbeiterin Martina Rozayek-Müller die Teamleitung und die Leitung der Pflegequalität übernimmt. Bezüglich der Prozesse von meiner Nachfolgeregelung bin ich zuversichtlich, dass uns stufenweise die richtigen Schritte gelingen werden. Zuversichtlich blicke ich auch in ein neues Geschäftsjahr. Mögen viele Mütter und ihre Kinder in unsere einzigartige Institution kommen und mögen wir uns als Team weiterhin entwickeln und gemeinsam lernen.



Gempen, im Frühling 2026

Katharina Guldemann  
*Hebamme, Familien- und Sozialberaterin*  
*Stiftungsratsmitglied*

## **Bericht einer Mutter (I)**

Durchhalten, es lohnt sich. Das war der Satz, den mir meine Gotte mitgab, als es mir schlecht ging. Im Mutter-Kind-Haus habe ich nur selten an ihn gedacht, doch nun, fast ein Jahr später, kann ich sagen, ja, es lohnt sich und wie! Ich habe eine anderthalbjährige Tochter und es macht so viel Spass und Freude, sie zu begleiten, bei all ihren kleinen und grossen Fortschritten mitzufiebern. Doch dem war leider nicht immer so. Mitte März 2025 wies ich mich selbständig in die Mutter-Kind-Abteilung des Spitals Affoltern am Albis ein. Ich konnte auch ungestört nicht mehr schlafen und das beunruhigte mich sehr. Für mich, die weder einen längeren Spital- noch Psychiatrie-Aufenthalt kannte, war es kein wohliges Gefühl, dort zu sein. Zimmerkontrollen um 23:00 Uhr und 06:00 Uhr, strikt geregelte Medikamentenausgabe, viele verschiedene Patientinnen mit unterschiedlichsten Diagnosen und Geschichten. Was für andere ein gutes Setting sein kann, für mich war es das zu dem Zeitpunkt nicht, ich wollte weg. Nach zwei Wochen entschied ich also auszutreten. Doch meine Einschätzung, dass wir es zuhause so organisieren könnten, dass es funktioniert, war falsch. Schliesslich konnte ich nach wie vor nicht schlafen, meine Tochter war komplett abhängig von mir und ich wusste schlicht nicht, wie mit einer solchen Situation umzugehen ist. Bei Freunden kamen mein Mann, meine Tochter und ich für rund anderthalb Wochen unter und ich bin ihnen von tiefstem Herzen dankbar dafür, dass sie uns aufnahmen. Schnell wurde allerdings klar, dass ich nach wie vor professionelle Hilfe benötigte. Und so kam ich nach all diesen Umwegen ins Mutter-Kind-Haus in Gempen, das mir von meiner Mütter-/Väterberaterin empfohlen worden war. Ganze 6 Wochen sollten es schlussendlich werden, die ich hier verbringen, Fortschritte und Rückschläge erleben und ganz viel lernen durfte. Die liebevoll eingerichteten Zimmer, die schöne Umgebung mit Garten, Hollywoodschaukel und den umliegenden Wäldern und Feldern, am meisten jedoch die familiäre Atmosphäre und die hingebungsvolle Begleitung durch all die Frauen, bewirkten, dass ich endlich an meinem sicheren Ort angekommen war. Zusammen mit meiner Tochter durfte ich lernen, wie sie ohne Brust in ihrem Bett einschläft und die Tagesschlafchen plötzlich 1-2h dauerten, obwohl sie früher meistens nur eine halbe Stunde am Stück schlief. Wir durften lernen, wie sie Brei isst und Schoppen trinkt. Noch heute empfinde ich es als riesiges Geschenk, dass wir unsere Tochter so problemlos zu Bett bringen können. Brei isst sie mittlerweile nur noch abends, doch ich mag mich erinnern, dass es für mich eine Befreiung war, als auch andere meiner Tochter zu essen geben konnten. Trotz dieser erfreulichen Fortschritte ging es mir physisch und psychisch während meines Aufenthalts in Gempen und auch in der ersten Zeit danach häufig schlecht. Zu meinen Schlafproblemen gesellte sich Übelkeit, Appetitlosigkeit und zwischendurch auch Muskelschwäche. Ich staune, wieviel Unterstützung ich von allen Frauen vor Ort, wie auch meinem Mann erhalten durfte und bin unendlich dankbar dafür. Als ich am Verzweifeln war und mir gar nicht vorstellen konnte, wie ich aus all dem wieder raus kommen könnte, glaubten alle anderen an mich. Meine Tochter wurde im Mutter-Kind-Haus liebevoll betreut, wenn ich Entlastung

benötigte oder eine Körpereinreibung, einen Ingwerwickel oder ein Hüllenbad genießen durfte. Die Frauen vor Ort hatten immer ein offenes Ohr für mich und gaben mir wertvolle Tipps, wie ich mit meiner Situation umgehen konnte. Manchmal brauchte ich auch einfach eine Umarmung. Die durfte ich bei allen Frauen in Anspruch nehmen. Der ganze Aufenthalt in Gempen war auf mich abgestimmt und ich schätzte den Ansatz, alle Ebenen beim Heilprozess einzubeziehen – Körper, Seele und Geist. Nun, ein Jahr später, bin ich eine andere, als ich es in Gempen war. Schlussendlich waren es viele Puzzleteile, die dazu führten, dass es mir heute wieder gut geht. Mein Aufenthalt im Mutter-Kind-Haus war der Grundstein dafür. Und um wieder zum Anfang zurückzukehren – in den schwierigsten Momenten ist mir nicht viel geblieben, ausser mein Wille, durchzuhalten. Kraft gaben mir meine Tochter und mein Mann. Und wisst ihr was? Es hat sich gelohnt, und wie!

A.L.

## **Bericht einer Mutter (II)**

### **Ein Licht am Ende des Tunnels: Meine Zeit im Ita Wegman Mutter-Kind-Haus**

Bevor ich ins Ita Wegman Mutter-Kind-Haus kam, fühlte sich mein Leben wie ein unerbittlicher Kampf an. Verschiedene Syndrome schienen mich gleichzeitig zu überfallen, und ich befand mich in einem Zustand tiefer Erschöpfung. Nach der Geburt meines Kindes setzte eine postpartale Depression ein, die sich unaufhaltsam ausbreitete und mich in ihrer dunklen Wolke gefangen hielt. Parallel dazu zehrte ein schweres Burnout an meinen letzten Kräften, genährt durch den immensen Druck im Geschäftsleben, der oft mit einem Gefühl der Unterdrückung einherging. Panikattacken waren zu ständigen Begleitern geworden, und die Nächte waren von quälenden Schlafstörungen gezeichnet, die mir jede Erholung raubten. Ich funktionierte nur noch, meine Freude und Lebensenergie waren vollständig verschwunden.

Das Ita Wegman Mutter-Kind-Haus war für mich nicht nur ein Ort der Zuflucht, sondern eine wahre Oase der Heilung. In den drei Wochen, die ich hier verbringen durfte, fand ich die lang ersehnte Ruhe und Geborgenheit, die ich so dringend brauchte, um überhaupt wieder atmen zu können. Die liebevolle und kompetente Begleitung durch das gesamte Team half mir, meine zerbrechliche Mitte wiederzufinden. Endlich konnte ich mich ohne Leistungsdruck auf meine Genesung und die Bindung zu meinem Kind konzentrieren. Ich bin froh, dass mein Sohn dabei war; in eine Psychiatrie hätte ich nicht mit meinem Sohn gehen wollen.

Auch wenn der Weg zur vollständigen Genesung noch nicht abgeschlossen ist, habe ich hier wertvolle Werkzeuge an die Hand bekommen. Jeden Tag spüre ich, wie ich ein kleines Stück meiner verloren geglaubten Kraft zurückgewinne. Die

## Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen

individuelle Betreuung und das Verständnis für meine Situation waren von unschätzbarem Wert. Ich lernte, mit meiner Depression umzugehen und Strategien gegen die Panikattacken zu entwickeln. Bis heute führe ich regelmäßig die Atemübungen durch, die ich hier gelernt habe, und erinnere mich an die vielen hilfreichen Ratschläge der Betreuerinnen. Dieses Wissen hilft mir, meinen Alltag besser zu bewältigen und weiterhin erholsameren Schlaf zu finden. Die fachliche Begleitung hat mir geholfen, die Ursachen meines Burnouts und des beruflichen Drucks zu erkennen und neue Perspektiven für mein Leben zu entwickeln.

Ich kann das Ita Wegman Mutter-Kind-Haus von Herzen weiterempfehlen. Es ist ein Ort, der Müttern hilft, ihre innere Stärke und die Freude am Muttersein wiederzuentdecken, auch wenn die Herausforderungen weiterbestehen. Die Zeit hier hat mir nicht nur geholfen, den ersten Schritt aus meiner Krise zu machen, sondern mir auch die notwendige Unterstützung für meinen weiteren Weg gegeben. Es ist schade, dass die Krankenkasse diese wertvolle Unterstützung nicht finanziert.

Meine aufrichtige Dankbarkeit gilt jedem Einzelnen, der diese wertvolle Einrichtung durch seine Unterstützung ermöglicht.

### **Bericht einer Mutter (III)**

#### **Erfahrungsbericht**

Als berufstätige Frau und Mutter von zwei kleinen Kindern (1½ und 4 Jahre alt) war das Mutter-Kind-Haus der Stiftung Ita Wegman meine Rettung in letzter Not. Über längere Zeit hinweg hatte sich bei mir ein Zustand tiefer Erschöpfung entwickelt. Die ständige Verantwortung sowohl im Beruf als auch im Alltag, die gefühlte 24-Stunden-Verfügbarkeit und die scheinbar nie endende Belastung ohne ausreichende Unterstützung raubten mir jegliche Kraft und liessen meine letzten Ressourcen schwinden.

Das Mutter-Kind-Haus auf dem Gempen erwies sich für mich als ein Ort der Ruhe und des Ankommens. Die empathischen Mitarbeitenden, von der Küche bis hin zu den therapeutischen Fachpersonen, schufen eine Atmosphäre des Vertrauens und der Geborgenheit. Die entschleunigte Umgebung inmitten der Natur sowie die ganzheitlichen Therapien ermöglichten es mir, langsam wieder Energie und Stabilität aufzubauen. Auch die Gesprächs- und Psychotherapien waren sehr hilfreich. Ich lernte, nachhaltig für mich selbst zu sorgen und Strategien anzuwenden, die mir guttun. Obwohl diese in unserer hektischen und leistungsorientierten Welt oft nicht beachtet werden, fand ich den Mut, zu mir zu stehen und meinen eigenen Weg, auch im Sinne meiner Kinder, zu gehen. Ebenso war der Austausch mit anderen Müttern eine grosse Wohltat für meine Seele. Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und das Teilen ähnlicher

Lebenssituationen stärkten mich zusätzlich.

All diese Erfahrungen in Kombination mit den psychischen wie auch den körperlichen Therapien ebneten den Weg zur Genesung und zu mehr Nachhaltigkeit.

Ich empfinde dieses Konzept als einzigartig. Meiner Meinung nach sollte ein solches Angebot schweizweit für viele Mütter wie auch Väter zugänglich sein. Gerade Frauen, die im Schweizer System täglich enorm viel leisten, erfahren oft zu wenig Wertschätzung, auch seitens der Krankenkassen, die präventive Angebote wie dieses nicht ausreichend anerkennen. Dabei wären vorbeugende Massnahmen langfristig sinnvoller, für die Mütter selbst, ihre Familien und nicht zuletzt auch für Arbeitgeber. Zudem sind Präventivmassnahmen in der Regel kostengünstiger als krankheitsbedingte Interventionen, was sich wiederum positiv auf die Krankenkassenkosten auswirkt.

Ich bin unendlich dankbar, dass ich dank der Unterstützung von Spenderinnen und Spendern die Möglichkeit hatte, diesen Ort zu besuchen. Den Fördergedanken für Frauen in der Schweiz empfinde ich als besonders wertvoll und unterstützenswert.

K.H.

## **Interview mit unserer Köchin Jarmila Degen**

**Liebe Jarmila, seit wann arbeitest du im Ita Wegman Mutter-Kind-Haus?**

Ich arbeite seit sieben Jahren hier.

**Bist du gelernte Köchin?**

Nein, aber viele Mütter fragen mich danach und sind oft erstaunt, dass ich dies nicht bin.

**Was hat dich zu dieser Arbeit motiviert?**

Dass ich für Mütter und ihre Kinder kochen darf. Als pensionierte Person schätze ich eine Tätigkeit, welche mir Freude macht.

**Die Küche, in der du kochst, ist auch gleichzeitig Ess-, Znüni- und Zvieriraum für die Mütter und ihre Kinder? Du bist also sehr präsent für sie. Was macht dieses Präsentsein mit dir und deiner Arbeit?**

Auch wenn es manchmal turbulent ist, lasse ich mich nicht aus meiner Ruhe bringen. Ich schätze den Kontakt mit den Müttern. Manchmal erlebe ich die Mütter sogar unterstützend.

Sie fragen mich auch oft nach den Rezepten. So kann ich den Müttern vermitteln, dass auch mit wenig Aufwand gesunde Gerichte gekocht werden können. Zwischendurch muss ich meinen Arbeitsraum natürlich auch alleine haben.

**Essen die Mütter und ihre Kinder heute anders als vor sieben Jahren? Hat sich Ernährung verändert?**

Grundsätzlich nicht. Manchmal kumulieren sich die Unverträglichkeiten. Wobei es auch dies vor sieben Jahren schon gab.

**Wie würdest du deine Küche beschreiben?**

Als vegetarische saisonale Vollwertküche.

**Gibt es nicht auch Mütter für welche diese Art sich zu ernähren fremd ist?**

Ja das gibt es. Ich versuche dann auch gewisse Wünsche zu berücksichtigen.

**Was sind deine grössten Herausforderungen?**

Wenn die Gerichte vegan gewünscht sind und gleichzeitig aber auch noch diverse Unverträglichkeiten bestehen.

**Hast du diesbezüglich Weiterbildungen besucht?**

Nein, ich habe viel darüber gelesen und bin mit der Zeit in diese Thematik hineingewachsen.

**Wenn du ein neues Gericht kochst, machst du zuvor zuhause einen Testversuch?**

Nein, ein erstes Mal ist dann auch immer hier.

**Das Pflege- und Betreuungsteam arbeitet meist zu zweit oder sogar zu dritt. Du aber stemmst die Küche alleine. Erlebst du dich trotzdem als ein Teil vom Team?**

Ja, wir unterstützen uns gegenseitig. Es kommt immer mal wieder vor, dass ich spontan gebeten werde für kurze Zeit ein Kind zu betreuen. Andererseits erhalte ich von meinen Kolleginnen Unterstützung wenn es diese in der Küche braucht.

**Wie würdest du deinen Arbeitsort beschreiben?**

Die Lage vom Ita Wegman Mutter-Kind-Haus vermittelt mir Ferienstimmung. Ich erlebe diese immer wieder, wenn ich vom Tal unten auf den Gempen komme. Der Ort strahlt Ruhe aus. Die Natur ringsherum tut gut.

**Wie würdest du die Kompetenzen beschreiben, welche es für deine Arbeit braucht?**

Nächstenliebe, und zwar ganz viel. Empathie, Freude an der Begegnung mit Müttern und ihren Kindern und natürlich Freude am Kochen.

**Wenn du den Müttern etwas auf ihren Weg mitgeben könntest, was wäre dies?**

Mehr Unterstützung in ihrem Alltag. Diesbezüglich, dass unsere Politiker endlich reagieren.

**Was wünschst du dem Ita Wegman Mutter-Kind-Haus für seine Zukunft?**

Dass es als Institution so bleibt, in diesem kleinen Rahmen. Dass der administrative Aufgabenbereich nicht überhand nimmt, wie dies leider in anderen Institutionen der Fall ist. Dass Jahreszeitenfeste wie Ostern, Johanni, die Adventszeit u.a. weiterhin Beständigkeit haben und diese auch gelebt werden.

**Gibt es ein Lieblingsgericht, welches du besonders gerne kochst?**

Oh, da gibt es einige. Eines davon ist ein Gerstengericht mit Randen.

**Würdest du uns das Rezept wissen lassen?**

Sehr gerne.

**Liebe Jarmila, ich danke dir für den Austausch. Gibt es noch etwas, das du uns mitteilen möchtest?**

Ich hoffe, dass ich noch lange hier kochen kann, weil es mir überaus grosse Freude bereitet.

*Das Interview wurde von Katharina Guldemann geführt.*

## Rezept

Jarmilas Rote-Bete-Kokos-Curry mit Gerste, für 4 Personen

### Zutaten:

220g Gerste  
7dl Wasser gesalzen  
1EL Sonnenblumenöl  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
1EL Ingwer fein gehackt  
1EL Curry Paste (rot)  
5dl Kokosmilch  
2dl Randensaft  
300g (oder mehr) Randen gekocht, geschält und gewürfelt

### Zubereitung:

Die Gerste im Salzwasser etwa 15-20min garen und danach abgiessen.  
Im Öl Knoblauch, Ingwer und Currypaste ca. 2min anbraten, dann mit der mit der Kokosmilch ablöschen, den Randensaft dazugiessen und ca. 10min köcheln lassen. Die Randenwürfel und die Gerste dazugeben und noch einmal aufkochen.

Rezept von Meta Hildebrand  
(ohne Zwiebeln und Kokosnuss-Scheiben)

## Bericht einer Mutter (IV)

### Ein Ithaka für Mütter

Wie dieser Ort auf mich wirkte? Es war kein „Ort“ für mich, es war ein Ithaka. Ein Zuhause, an dem ich mich aufgefangen, gehalten und getragen fühlen durfte – in einer Phase, in der ich mich mit meinen zwei- und vierjährigen Kindern nach mehreren Jahren aus einem Umfeld häuslicher Gewalt getrennt habe.

Ich hatte alles versucht zusammenzuhalten, die Hoffnung nicht zu verlieren, die Person neben mir heilen zu können und den Traum von Familie, so wie ich ihn mir wünschte, nicht aufgeben zu müssen. Aber ich habe gelernt, dass es vielleicht gar nicht darum geht. Vielleicht ist es, wie Jessica Jocelyn in ihrem Gedichtsband *Paper Flowers* so schön schreibt:

*“Maybe in this life, I only have one purpose: to block the hand off. To stand between everything we endured and everything my children never will. If I was made to feel both sides of the wound just so they never have to, then so be it.”*

Ich durfte das Tagesangebot des Mutter-Kind-Hauses besuchen, das für mich zu einem wichtigen Anker im Alltag wurde. Zweimal in der Woche konnte ich dort auftanken, und am Nachmittag durfte ich einen wohltuenden Ganzkörperwickel erleben, der mir half, gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Ich kam morgens an, wurde erst einmal in die Arme genommen und mit einem liebevollen „Wie schön, dass du da bist“ empfangen. Die Kinder stürmten ins Spielzimmer und ich durfte mir einen zubereiteten Tee einschenken. Wenn im Inneren alles zerbricht, dann sind es die Kleinigkeiten, die heilen: eine Berührung, ein Tee, ein Lächeln, das Wärme schenkt.

Es ging weiter mit dem Morgenkreis, in dem man versuchte, noch die letzte Stärke aufzubringen, um den richtigen Ton zu treffen. Die Lieder waren Mutmacherlieder für die Kinder – aber nicht nur für sie, sondern auch für unser „inneres Kind“, das in diesem Moment am meisten Trost brauchte. In die Augen der anderen Mamas zu blicken, die genauso mit ihrem Päckchen ankamen, und Tränen fließen zu sehen, machte es zu einem sicheren Ort. Ein Ort, an dem man wusste, dass man verstanden wird, obwohl man das, was man erlebt hat, nicht immer in Worte fassen konnte.

Wenn man keine Kraft mehr hat und an einen Ort kommt, an dem man sich nicht erklären muss, sondern mit Berührung, Natur und gutem Essen umsorgt wird, setzt Heilung automatisch ein. Manchmal weiss man selbst gar nicht mehr, wie man loslassen kann. Wie oft wurde mir gesagt: „Jetzt gehst du dir einen Kaffee einschenken und setzt dich 30 Minuten draussen auf die Schaukel. Wir passen auf deine Kinder auf.“ Es waren die Momente, in denen alles herauskam.

Katharina und die tollen Frauen in ihrem Team kamen manchmal mit einer Tasse Kaffee heraus und setzten sich einfach daneben. Ohne Worte, einfach um da zu

## Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen

sein. Ich bin eigentlich ein sehr optimistischer Mensch, aber in dieser Zeit wusste ich nicht mehr, wie ich meine Kinder und mein Leben tragen sollte.

Was ich mit nach Hause nehmen durfte, ist die Erkenntnis, dass Selbstfürsorge und Stabilität im Alltag Grundpfeiler sind. Dass in der Ruhe die Kraft liegt und in der Kraft das Glück. Dass ich – wenn ich vernünftig bin – mich als Schale und nicht als Kanal erweisen muss. Denn eine Schale gibt weiter, was bei ihr überfließt, ohne selbst Schaden zu nehmen. Dass ich aus Fülle helfe – und wenn nicht, mich schonen muss (Bernhard von Clairvaux). Der Text hing im Spielzimmer neben Raffaels *Sixtinischer Madonna* und hat mich jedes Mal aufs Neue tief berührt.

Ich durfte mein Lächeln wiederfinden und die Kraft fühlen, die in mir wohnt. Auch wenn es nur eine kurze Zeit war, durfte ich zu einer starken Mama heranwachsen, die ihren Kindern beibringt, dass man in schwachen Momenten auch loslassen darf, da man nie tiefer fallen wird als in Gottes Hand.

Im selben Monat durfte ich vier Maturklassen begleiten und mich darüber freuen, dass alle meine Schüler bestanden haben. Ich durfte zwei wundervolle Mütter kennenlernen, die zu Freundinnen geworden sind – Menschen, die ich jederzeit anrufen kann und die für mich da sind, so wie ich für sie da bin, wenn man gestärkt oder getragen werden muss.

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, auf ein „Wie geht es dir?“ ehrlich und ohne Filter zu antworten. Denn manchmal wird man überrascht, wie viel Liebe da ist, wenn wir lernen, die Masken abzulegen und authentisch miteinander zu sein.

Es war eine sehr feine Linie zwischen Aufgeben und Weitergehen. Obwohl ich ein lebensbejahender Mensch bin, wusste ich in diesem Moment nicht mehr vor und zurück. Katharina und ihr Team von unglaublichen Frauen stand aber da – und ich durfte erleben, wie es sich anfühlt, in ein Netz der Liebe zu fallen, in dem man gehalten und getragen wird, um dann mit neuer Lebenskraft wieder weiterzureisen.

Es ist kein Ort. Es ist ein Ithaka – eine Heimat, in der man merkt, wie weit man gekommen ist. Die Reise hat einen verändert. Man ist nicht mehr ganz derselbe Mensch wie am Anfang. Wenn man an einem Ort ankommt, an dem man sich stärken kann und wundervolle Menschen trifft, mit denen man weiterreisen darf, und wenn man sieht, wie stark die Frauen um einen herum auch in ihrem Schmerz sind, dann macht das etwas mit einem. Es macht stark. Es füllt – sodass man aus dieser Fülle weitergeben kann.

Für mich bleibt dieser Ort ein Ithaka – ein Ort der Stärkung, den ich von Herzen weiterempfehlen kann.

## Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen

Zwischen oben, zwischen unten  
Schweb' ich hin zu muntre'r Schau;  
Ich ergötze mich am Bunten,  
Ich erquicke mich im Blau.

Und wenn mich am Tag die Ferne  
luft'ger Berge sehnlich zieht,  
Nachts das Übermaß der Sterne  
Prächtig mir zu Häupten glüht.

Alle Tag' und alle Nächte  
Rühm' ich so des Menschen Los;  
Denkt er ewig sich ins Rechte,  
Ist er ewig schön und groß.

*Johann Wolfgang von Goethe*

## ICH BIN MIR SELBST EIN UNBEKANNTES LAND

Ich bin mir selbst ein unbekanntes Land  
und jedes Jahr entdeck ich neue Stege.  
Bald wandr' ich hin durch meilenweiten Sand  
und bald durch blütenquellende Gehege.  
So oft mein Ziel im Dunkel mir entschwand,  
verriet ein neuer Stern mir neue Wege.

*Christian Morgenstern*

# Ita Wegman Mutter-Kind-Haus in Gempen

## Jahreszahlen Betriebsjahr 2025

<b>Einnahmen</b>	Beiträge für Unterkunft/Betreuung	CHF	256'969.55
	Spendeneingänge	CHF	225'230.70
	Übriger Ertrag	CHF	<u>20.35</u>
		CHF	482'220.60
<b>Ausgaben</b>	Personalaufwand (Löhne, Sozialvers.)	CHF	431'762.75
	Betriebsaufwand	CHF	68'937.56
	Verwaltungsaufwand	CHF	3'690.66
	Abschreibungen/Diverses	CHF	<u>1'490.00</u>
		CHF	505'880.97
<b>Verlust</b>		CHF	23'660.37
<b>Aktiven</b>	Umlaufvermögen	CHF	247'990.67
	Anlagevermögen	CHF	<u>4'470.00</u>
		CHF	252'460.67
<b>Passiven</b>	Fremdkapital	CHF	86'341.90
	Eigenkapital	CHF	<u>166'118.77</u>
		CHF	252'460.67

## Spenden 2025

Einen grossen Dank an alle, die unsere Einrichtung mit Spenden ermöglichen.

Stiftung Amaari / Claire Sturzenegger-Jeanfavre Stiftung / Ceres / Weleda / Anthrosana / Artabana Schaffhausen / Evangelische Kirchengemeinde Dornach / Einwohnergemeinde Aesch / Confoedera / Stiftung Corymbo / Gemeinde Arlesheim

Verschiedene Benefizkonzerte und -veranstaltungen, Verkauf und Kleinspenden  
Freundeskreis mit sowohl einmaligen, wie monatlichen Spenden

**Total CHF 225'230.70**

Spenden an die gemeinnützige Stiftung Ita Wegman Mutter-Kind-Haus können von den Steuern abgezogen werden.

## Revisionsbericht

**BMF ProConsulting AG**  
Treuhanddienstleistungen

Stiftungsrat der  
STIFTUNG ITA WEGMAN MUTTER-KIND-HAUS  
Höflweg 16  
4145 Gempen

Basel, 10. März 2026

### **BERICHT DER REVISIONSSTELLE ZUR EINGESCHRÄNKTEN REVISION AN DEN STIFTUNGSRAT DER STIFTUNG ITA WEGMAN MUTTER-KIND-HAUS**

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung und Anhang) der STIFTUNG ITA WEGMAN MUTTER-KIND-HAUS für das am 31. Dezember 2025 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Stiftungsrat verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht schweizerischem Gesetz, der Stiftungsurkunde und den Reglementen entspricht.

**BMF ProConsulting AG**

  
Nadja Nemeth  
Zugelassene Revisionsexpertin  
Leitende Revisorin

  
Melina Rodriguez  
Revisorin

- Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung und Anhang)

Steinengraben 81 | CH-4051 Basel | T +41 61 273 84 85 | F +41 61 273 84 86 | kontakt@bmfag.ch | CHE-104.127.516 MWST



## Bankverbindung für Spenden

Freie Gemeinschaftsbank Basel  
Stiftung Ita Wegman Mutter-Kind-Haus  
Konto-Nr.: 401.077.9  
IBAN CH09 0839 2000 0040 1077 9

Stiftung Ita Wegman Mutter-Kind-Haus  
Höfliweg 16 4145 Gempen  
Telefon 061 701 54 80  
[www.itawegman-mutterkindhaus.ch](http://www.itawegman-mutterkindhaus.ch)  
[info@itawegman-mutterkindhaus.ch](mailto:info@itawegman-mutterkindhaus.ch)

Dieser Jahresbericht wurde mit freundlicher Unterstützung von  
**Bloch AG**, Arlesheim  
gedruckt.