



Foto: Gudrun Heyder

## **Tätigkeitsbericht der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Hier finden Sie eine Zusammenfassung der Tätigkeitsberichte aus den Jahren 2008 bis 2012. Die einzelnen Jahresberichte senden wir Ihnen gerne zu.

Im Dezember 2007 gründete Professor Dr. Werner Maaßen mit seinen beiden Töchtern die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung.

### **Jahr 2008**

#### **Überblick: Stiftungskonsolidierung und Präsentation**

Das Jahr 2008 galt der Konsolidierung der Stiftung: Der Stiftungsrat tagte mehrfach und knüpfte erste Kooperationen. Außerdem wurde 2008 ein Pilotprojekt als Vorlauf zum Stiftungsprojekt entwickelt, durchgeführt und eine wissenschaftliche Begleitevaluation vereinbart. Mit einem Imageflyer und einem Vortrag präsentierte sich die Stiftung erstmals nach außen.

#### **Eigenes Stiftungsprojekt (Pilotphase 2008, seit 2009 fortlaufend)**

**Zur Wahl des Themas:** Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu der größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Bereits 2008 gab es Zahlen, die eine herausragende Bedeutung

des Themas belegen. Daraufhin entschied der Stiftungsrat, die Themen Chronischer Stress und Burn-out in den Mittelpunkt des Stiftungsprojektes zu stellen.

**Damalige Datengrundlage:** Von arbeitsbedingtem Stress waren in der Europäischen Union im Jahr 2000 fast ein Drittel der Arbeitskräfte betroffen. Gemäß einer EU-Erhebung litten 33 Prozent der Angestellten an Rückenschmerzen sowie 28 Prozent an stressbedingten Gesundheitsproblemen. Die Mitarbeitenden blieben deswegen durchschnittlich vier Tage der Arbeit fern: Insgesamt 600 Millionen Arbeitstage gingen in den EU-Ländern verloren. In den damals 15 Mitgliedstaaten verursachten Stress am Arbeitsplatz und die psychosomatischen Folgen jährlich Kosten zwischen drei und vier Prozent des Bruttoinlandsprodukts.

Eine Schweizer Untersuchung (SECA Studie) belegt, dass Studienteilnehmer, die angeben, ihren Stress nicht zu bewältigen und darunter zu leiden, pro Kopf die höchsten Gesundheitskosten verursachen.

#### Quellen:

- WHO Europa 2004 Psychische Gesundheit und Arbeitsleben Kopenhagen
- [www.osha.eu.int](http://www.osha.eu.int). download, 5.5.2005
- [www.eurofound.ie](http://www.eurofound.ie) Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen,
- SECA Studie zitiert in: R. Steinmann: Psychische Gesundheit – Stress, 2005, [www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/strategy/Psych.Gesundheit\\_de.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/strategy/Psych.Gesundheit_de.pdf)

In welchem Ausmaß das Erleben von Stress und chronischer Überlastung zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen kann, nahm die Stiftung somit bereits 2008 in den Blick, bevor dieses ab ca. 2010 ein anerkanntes und in den Medien zunehmend präsenteres gesundheitliches Thema wurde.

**Vorarbeit zur Themenwahl:** Grundlegend für die Themenwahl waren auch Erfahrungen, die die Stiftungsrätin Anette Maaßen-Boulton als Heilpraktikerin und Leiterin eines Gäste- und Seminarhauses in den Jahren 1990 bis 2007 machte.

Viele Menschen mit gesundheitlichen Belastungen fanden im Gästehaus einen Rückzugs- und Rege-nerationsort sowie professionelle Beratung. Die damalige systematische Befragung der Gäste ergab, dass viele unter chronischem Stress und psychosomatischen Symptomen litten, unter anderem aufgrund ihrer Arbeitsbedingungen. Die Befragung ergab ferner, dass die persönliche Begleitung ihnen wichtige Veränderungsimpulse vermittelte, und sie lieferte Erkenntnisse darüber, welche Elemente der Unterstützung für die Gäste hilfreich waren.

Der Stiftungsrat beschloss deshalb, die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse mit der Maaßen-Stiftung in neuer Form umzusetzen und weiterzuführen.

Träger des Gästehauses war der gemeinnützige Verein »Passage e.V.«. Stiftung und Verein vereinbarten, im Projekt zusammen zu arbeiten.

**Umsetzung:** Als Konsequenz aus den oben genannten Daten und Vorerfahrungen entwickelte die Stiftung als Pionierprojekt einen Kurs zur Stressbewältigung und Burn-out Prävention. Von Projekt

wird deshalb gesprochen, weil die Inhalte empirisch entwickelt wurden, interdisziplinär sind und der Kurs entsprechend der wissenschaftlichen Evaluation ständig weiter entwickelt wird. Der sozialwissenschaftliche Ansatz des Kurskonzeptes umfasst verschiedene Ebenen einer guten Stressbewältigung: die persönliche Wahrnehmungs-, Erlebens- und Handlungsebene, die institutionelle Ebene und die Werteebene.

Die Zielgruppen für das Kursangebot werden beständig erweitert.

Die Stiftung lässt das Projekt vom Generation Research Program der Ludwig-Maximilians-Universität München begleiten, um seine Wirksamkeit zu erforschen.

## **Erste Öffentlichkeitsarbeit im Jahr 2008**

Die Stiftung präsentierte sich im Oktober 2008 erstmals mit einem öffentlichen Vortrag in Lörrach. Dr. Marie-Luise Gander, Oberärztin der Klinik für Psychosomatik in Bern (»Inselspital«), referierte zu den Ergebnissen der Stressforschung und der Wirkung von Achtsamkeitspraxis. Im Vorfeld der Veranstaltung, bei der auch das Forschungsprojekt der Stiftung vorgestellt wurde, leistete die Stiftung umfangreiche Pressearbeit.

Außerdem nahm die Stiftung Kontakt mit fünf im Raum Südbaden ansässigen Firmen des mittelständischen produzierenden Bereichs auf. Ziel war es, das Stiftungsprojekt anzubieten und eine Zusammenarbeit im Rahmen ihres Gesundheitsmanagements anzuregen. Eine Firma konnte für weitere Gespräche gewonnen werden. Bei den anderen Unternehmen machte die Stiftung die Erfahrung, dass sie in starker Konkurrenz zu gewerblichen Weiterbildungsanbietern steht. Außerdem wurde deutlich, dass die Problematik von stressbedingten Erkrankungen trotz seiner gesellschaftlichen Brisanz 2008 in den Führungsetagen noch nicht aktiv in den Blick genommen wurde.



Foto: Wolfgang Wick

## Jahre 2009 bis 2012

### Weiterführung des Stiftungsprojektes zur Burn-out Gefährdung

Nach der Pilotphase wurde das Kursangebot optimiert und 2009 angeboten. Danach fand die erste wissenschaftliche Evaluation statt, und daraufhin wurde das Konzept noch einmal zur gegenwärtigen Form verbessert.

Von 2009 bis 2012 führten Stiftung und Passage e.V. gemeinsam jährlich jeweils zwei, einmal drei Kurse zum Thema »Wenn alles zu viel wird – Gesund bleiben im Stress« durch. Für Absolventen der Stiftungskurse bietet die Stiftung regelmäßige Übungsabende zu speziellen Themen an. Diese Angebote fördern die Nachhaltigkeit der Kursarbeit.

**Evaluation:** Die erste Auswertung im Jahr 2009 untersuchte die Wirksamkeit der Kurse unter den Aspekten: Vitale Erschöpfung und Burn-out Gefährdung, Gratifikationskrisen, Wahrnehmung sozialer Unterstützung, Sinnempfinden (Kohärenzsinn) und Achtsamkeit. Alle Parameter entwickelten sich positiv; insbesondere die Zunahme der Achtsamkeit war signifikant.

Das positive Ergebnis ermutigte dazu, das Kursangebot auszubauen und weiter zu evaluieren (Fragebögen und qualitative Interviews). Im Sommer 2012 wurde eine repräsentative Zahl von Daten erreicht. Die Evaluation 2013 ergibt eine statistisch signifikante Abnahme vitaler Erschöpfung, die anderen Variablen zeigen positive Tendenzen.

- Einen ausführlichen Projektbericht von 2009 senden wir Ihnen gerne zu.
- Die schriftliche Evaluation des GRP München finden Sie als Download unter Veröffentlichungen auf unserer Internetseite **[www. maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)**  
Wir senden Sie Ihnen auch gerne zu.

Der Begriff Burn-out wurde 1972 erstmals in England für den Pflegesektor formuliert. Gerade Pflegende mit ihrer zwendungsintensiven Arbeit, die gleichzeitig eine geringe Bezahlung und Wertschätzung erfahren, sind besonders gefährdet, auszubrennen. 2009 führte die Stiftung ihr Kursangebot für den »Ambulanten Pflegedienst Schloss Rheinweiler« in Bad Bellingen durch. Der dreimonatige Kurs wurde genau dessen Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten entsprechend umstrukturiert und von der Stiftung finanziell bezuschusst.

**Zertifizierung durch die Krankenkassen:** Im Frühjahr 2011 wurde der Stiftungskurs von den Krankenkassen nach § 20 SGB (Prävention) zertifiziert. Dank der Zertifizierung kann die Stiftung die Kosten für diejenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter reduzieren, für die bereits der stiftungsgeförderte Kursbeitrag eine finanzielle Hürde darstellt. Die Zusammenarbeit mit ortsansässigen ÄrztInnen und Beratungsstellen wurde intensiviert. Infolgedessen stiegen die Teilnehmerzahlen. Auch die Nachfrage nach Beratungsgesprächen nahm zu.

**Pläne für 2013:** Die Stiftung möchte im Jahr 2013 ihren Kurs zusätzlich in den Räumen des gemeinnützigen Vereins »Bodenseekolleg Freiburg e.V.« anbieten.

Außerdem ist geplant, das Kursangebot überregional als Kompaktangebot von fünf Seminartagen anzubieten.

Für 2013 hat die Stiftung eine Kooperation mit dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband geschlossen. Der Stiftungskurs wird dort unter dem Thema: »Gesundheit als Führungsaufgabe« speziell für Führungskräfte angeboten. Die Stiftung erhofft sich davon, Führungskräfte zu sensibilisieren und zu trainieren, damit mehr Prävention in den Firmen selbst geschieht. Das Angebot des DPWV richtet sich insbesondere an Berufsgruppen im sozialen Bereich, bei denen der finanzielle Druck durch knappe öffentliche Geldmittel die Burn-out Gefährdung erhöht.

Ein weiteres Ziel ist es, in Nordrhein-Westfalen Seminare zur Burn-out Prävention für ÄrztInnen anzubieten. Dazu werden derzeit Gespräche mit der Ärztekammer in Düsseldorf geführt. Für die Zusammenarbeit bei diesem Angebot konnte die Stiftung eine Ärztin aus Wuppertal gewinnen.

## **Neues Themenfeld für die Kursarbeit: Depression**

Das Thema des Burn-out ist eng verbunden mit dem Themenfeld Depression. In Deutschland gibt es im Gegensatz zu angloamerikanischen Ländern keinen eigenen Diagnoseschlüssel für die Burn-out Erkrankung; einige Fachleute sehen sie als eine Ausprägungsform der Depression.

Da insgesamt die Zahlen für psychische Erkrankungen deutlich steigen, engagiert sich die Stiftung im Themenfeld Depression. Sie bietet seit 2011 in Lörrach jährlich zwei Kurse zur Rückfallprophylaxe bei chronischer Depression (MBCT) in Zusammenarbeit mit einer niedergelassenen Psychotherapeutin an. Ansässige niedergelassene PsychiaterInnen und Psychotherapeuten begrüßen das Angebot sehr, da im Landkreis die psychotherapeutische Versorgung unzureichend ist.

## **Fazit der Kursangebote**

Angesichts der zunehmenden Brisanz, die die Zunahme psychischer und psychosomatischer Erkrankungen mittlerweile unter persönlichen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aspekten hat, freut sich die Stiftung, ihre Angebote im südlichen Dreiländereck (Basel–Weil–Grenzach–Lörrach–Steinen) so etabliert zu haben, dass hilfeschuchende Menschen davon erfahren und sie wahrnehmen.



Foto: Craig Boulton

## Einzelberatungen

Die Stiftung bietet seit 2009 zusätzlich zu den Gruppenangeboten Einzelberatungen für hilfesuchende Menschen an, die (zum Beispiel) von akutem Burn-out oder akuten Krisen bedroht oder betroffen sind. Auch Menschen, die Unterstützung bei einer Neuorientierung oder Anregungen für ihre Gesunderhaltung suchen, kommen zu Beratungen.

Dieses niederschwellige und kurzfristig mögliche Angebot konnte bereits vielen Menschen helfen. Gerade angesichts langer Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sind die Beratungen eine schnelle und unbürokratische Unterstützung.

## Vorträge

Um über ihre Arbeit zu informieren und zu Themen psychischer Gesundheit aufzuklären, lädt die Stiftung zu Vorträgen ein. Sie vermitteln Informationen und Wissen über psychische Gesunderhaltung, dienen dem fachlichen Austausch und machen auf die Angebote der Stiftung aufmerksam. 2010 bis 2012 fanden Vorträge zu den Themen »Glück«, »Salutogenese« und »Resilienz« statt. 2012 stellte die Stiftung ihr Konzept zur Burn-out Prophylaxe im Rahmen von psychosozialen Arbeitskreisen in Freiburg und im Markgräfler Land vor. Weitere Vorträge widmeten sich dem Thema »Burn-out Prophylaxe und seelische Gesundheit«.

## Förderung anderer Projekte und Kooperationen

Die Satzung sieht die Förderung anderer Bildungsprojekte vor, die im Bereich des Stiftungszwecks liegen. Entsprechend fördert die Stiftung seit 2008 das gemeinnützige Bodenseekolleg Bregenz, das jährlich Tagungen zum Thema »Mit Sinn und Werten leben« anbietet. Sie unterstützte jährlich zehn bis 20 Teilnehmerbeiträge mit je 20 bis 40 Euro. Außerdem förderte die Stiftung die Einrichtung einer Präsenzbibliothek mit Publikationen zu Philosophie, Psychologie und Gesundheit. 2012 flossen monatliche Zuwendungen in Höhe von 50 Euro an das gemeinnützige »Bodenseekolleg Freiburg e.V.«.

Seit 2008 arbeitet die Stiftung mit dem gemeinnützigen Netzwerk »TASK« zusammen. Sie förderte einen Tagungsband zum Thema »Spiritualität transdisziplinär – Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit«, der 2011 im Springer Verlag erschienen ist.

Außerdem wurden Gespräche mit dem »Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene / Forschungsschwerpunkt Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie« im Hinblick auf eine Zusammenarbeit geführt. Daraus ergaben sich Kooperation und regelmäßiger Austausch. Eine Spende von 200 Euro ging an das Institut, um eine Studie zur Auswirkung von Achtsamkeitspraxis in der Palliativpflege zu unterstützen. Für weitere Informationen zu den aufgeführten Institutionen siehe Kooperationen unter **[www. maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)**



Foto: Wolfgang Wick

## Neue Organisationsform der Stiftung innerhalb der GLS Treuhand e.V.

Ende 2011 wurde die Stiftung von der gemeinnützigen Aktiengesellschaft »Phineo gAG« zu einem Audit eingeladen, gemeinsam mit 23 anderen gemeinnützigen Organisationen, die sich im Themenfeld »Depression« engagieren. Phineo ist nach eigenen Angaben ein unabhängiges Analyse- und Beratungshaus für wirkungsvolles gesellschaftliches Engagement ([www.phineo.org](http://www.phineo.org)). In ihrem Analysebericht würdigte Phineo die inhaltliche Arbeit der Stiftung im Themenfeld Depression und Burn-out ausdrücklich, benannte aber auch Schwächen in der Organisationsstruktur der Stiftung. Diese Kritik regte den Stiftungsrat und die Gesellschafterinnen der gGmbH dazu an, die Stiftungsstruktur zu ändern. Sie beschlossen, die Stiftung in der bisherigen Form aufzulösen und das Stiftungsvermögen in einen Stiftungsfonds bei der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V. einzubringen.

Die Option, die Stiftung aufzulösen und das Vermögen in eine andere gemeinnützige Organisation einzubringen, war ausdrücklich als Möglichkeit in der Stiftungssatzung vorgesehen.

Die Satzungsziele und Werte der gemeinnützigen GLS Treuhand e.V. decken sich in vielen Aspekten mit denen der Maaßen Stiftung. Durch günstigere Anlagemöglichkeiten der Treuhand werden die Erträge des Stiftungsvermögens steigen, was der inhaltlichen Arbeit zugutekommt. Zudem bietet die Zusammenarbeit neue Vernetzungsmöglichkeiten. Die Übertragung des Stiftungsvermögens erfolgt zum 3. Januar 2013.

Die Stiftung wird ihren Namen um den Zusatz ergänzen: »Ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V.«. Die Erträge des Stiftungsvermögens werden an die gemeinnützige Maaßen Stiftungs-gGmbH fließen. Diese gewährleistet die Weiterführung der bisherigen Stiftungsprojekte.



### **Ihre Ansprechpartnerin bei der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Anette Maaßen-Boulton | Am Mühlenbach 4 | D-79682 Todtmoos  
Telefon 07674 – 88 73 | [maassen\(at\)maassen-stiftung.de](mailto:maassen(at)maassen-stiftung.de)

### **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken  
in der GLS Treuhand e.V. | Postfach 100829 | 44789 Bochum

Die Dachstiftung für individuelles Schenken ist unter der Steuernummer:  
306/5808/0359 mit Bescheid vom 09.03.2012  
Finanzamt Bochum als gemeinnützig anerkannt.