

Mitmachen und mitgewinnen!

Kreis Lörrach. Spenden an die Weihnachtshilfsaktion „Leser helfen Not leidenden Menschen“ können Sie per Überweisung auf eines der angegebenen Konten.

Wer bei der Hilfsaktion spendet, tut Gutes und hat die Chance, tolle Preise zu gewinnen. Als Hauptgewinn winkt auch in diesem Jahr ein nagelneues Auto. Zu gewinnen gibt es einen Fiat 500 Hybrid im Wert von knapp 20 000 Euro, gestiftet vom Autohaus Guida in Lörrach und Bad Säckingen. Insgesamt warten Gewinne im Wert von rund 60 000 Euro, gestiftet überwiegend von der heimischen Wirtschaft.

Ab einer Spende von drei



Eine Aktion des Verlagshauses Jaumann Lörrach

Unsere Spendenkonten sind bei der:
Sparkasse Lörrach-Rheinfelden
IBAN DE59 6835 0048 000 1018878
BIC SKLODE66

Sparkasse Markgräflerland Weil a. Rhein
IBAN DE45 6835 1865 0108 4055 15
BIC SOLADES1MGL

Volksbank Dreiländereck
IBAN DE44 6839 0000 0000 5629 63
BIC VOLODE66

Spenden können auch direkt in unseren Geschäftsstellen eingezahlt werden:

Die Oberbadische
Lörrach

Markgräfler Tagblatt
Schopfheim

Weiler Zeitung
Weil am Rhein

Euro landet Ihr Spendenbeleg in der Lostrommel unserer Riesentombola. Bitte schreiben Sie Ihre vollständige Adresse auf den Überweisungsträger, damit wir nach der Ziehung der Riesentombola am Donnerstag, 17. Dezember, schnell die Gewinner ermitteln können.

Sie haben die Möglichkeit, in den Geschäftsstellen des Verlagshauses Jaumann (Die Oberbadische, Lörrach; Markgräfler Tagblatt, Schopfheim; Weiler Zeitung, Weil am Rhein) Ihre Spende zu entrichten – in Weil und Schopfheim coronabedingt nur vormittags. Auch die von Hand ausgefüllten Belege müssen die komplette Anschrift des Spenders enthalten und gut leserlich sein. Die Gewinne können nicht umgetauscht oder in bar ausgezahlt werden.

Die seelische Gesundheit stärken

Schwerpunkt | Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit sind wichtige Faktoren

Ob mit Geld oder ohne, jeder Mensch hat ein Recht auf seelische Gesundheit. Diesem Leitsatz haben sich die „Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung“ und die „Maaßen-Stiftungs-gGmbH“ in Steinen verpflichtet.

Kreis Lörrach. Mit Geschäftsführerin Anette Maaßen-Boulton sprach Veronika Zettler über ein vielgestaltiges Programm rund um seelische Gesundheit, Selbstfürsorge und Depressionsprophylaxe.

Frau Maaßen-Boulton, beeinflussen Corona und die damit verbundenen Einschränkungen die psychische Gesundheit?

Anette Maaßen-Boulton: Für die seelische Gesundheit gibt es drei wichtige Schutzfaktoren und alle drei werden durch Corona in Mitleidenschaft gezogen. Da ist zum einen die Verstehbarkeit, also die Fähigkeit, Dinge begreifen und einordnen zu können. Da ist zweitens die Bewältigbarkeit, also die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen und selbst wirksam zu werden. Und da ist zum Dritten die Sinnhaftigkeit: die Überzeugung, dass unser Leben, unsere Tätigkeiten und Aufgaben Sinn machen.

Bleiben wir einmal bei Punkt eins, der Verstehbarkeit. Inwieweit ist diese beeinträchtigt?

Abgesehen davon, dass wir über das Virus noch längst nicht alles wissen, haben viele Menschen den Eindruck, nicht nachvollziehen zu können, wie und warum etwas entschieden wird. Diese fehlende Verstehbarkeit begünstigt eine Theorie- und Lagerbildung, die wiederum zu Konflikten führt. Wir erleben eine Spaltung in unserer Gesellschaft, mit höchst unterschiedlichen Sichtweisen, manchmal trennt die Familien und Freundschaften und das belastet uns seelisch. Ähnliches gilt in Bezug auf die Bewältigbarkeit. Wir können selbst wenig Einfluss nehmen, außer uns und unsere Lieben zu schützen.

Anette Maaßen-Boulton ist Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Beraterin und Achtsamkeitslehrerin.
Foto: zVg



Es gibt keine Bürgerbeteiligung in Sachen Folgen von Corona. Wir sind unter Umständen in unser Kinder-Ich zurückversetzt; das kann biografische Wunden verstärken.

Auch der dritte Schutzfaktor, die Sinnhaftigkeit, nimmt Schaden?

Wir fühlen Angst: Existenzangst um Arbeitsplatz oder Einkommen, Angst vor eigener Krankheit und Tod und vor der Schuld, andere lebensbedrohlich anzustecken. Einige haben auch Angst vor staatlicher Kontrolle und dem Verlust der Selbstbestimmung. Einsamkeit, soziale Distanz und Ausgrenzung

Im Gespräch mit

Anette Maaßen-Boulton

nehmen zu; dabei sind wir soziale Wesen und auf Gemeinschaftserleben und körperlichen Kontakt angewiesen. Ebenso fehlen Feste und Rituale. Soziale Unterstützung ist aber enorm wichtig für die Resilienz, also die psy-

chische Widerstandskraft.

Was kann man tun, um die psychische Widerstandskraft in diesen Tagen zu stärken?

Gefragt sind kreative Ideen, um die Schutzfaktoren zu aktivieren. Nehmen wir das Beispiel Home Office. Hier ist es ratsam, sich eine gute Tagesstruktur mit genügend Pausen zu schaffen. Wichtig sind gute Ernährung und ausreichend Bewegung. Ich rate, per Telefon oder virtuell aktiv Kontakt zu anderen Menschen zu halten. Die Anzahl der Nachrichten, die man konsumiert, sollte man gut dosieren und sie abschalten, wenn man das Gefühl hat, davon in irgendeiner Form überwältigt zu werden. Gehen Sie viel in die Natur, verabreden Sie sich zu Spaziergängen. Fragen Sie sich: Was tut mir in der Krise gut? Es hilft, sich klarzumachen, dass wir in einer Krisenzeit leben. Stellen Sie sich das vor wie eine Expedition in die Arktis, für die Sie natürlich entsprechende Vorkehrungen treffen würden. Auch die Dankbarkeitspraxis kann ich empfehlen. Fragen Sie sich jeden Abend: Wofür bin ich dankbar? Achtsamkeitsübungen sind ebenfalls hilfreich. Da kann man sich schon mit

Büchern oder CDs gute Anleitungen holen.

Was tun, wenn das psychische Befinden sich verschlechtert?

Isolation, Ängste und Hilflosigkeit können die Entstehung von Depressionen begünstigen. Wenn Symptome wie Schlafstörungen, Ängste, Unruhe oder Suchtverhalten auftreten, ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. Aus der Resilienzforschung weiß man, dass das Hilfefahren können ein wichtiger Schutzfaktor ist. Sich Hilfe zu holen, darüber sollte man sich klar sein, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

Ihr jüngstes Projekt in Steinen ist die „Werkstatt für ein gutes Leben“. Was hat es damit auf sich?

Wir, das sind meine Kolleginnen Ricarda Beilharz, Ute Kröger, Isabell Schäfer-Neudeck und ich, möchten einen Werkzeugkoffer an die Hand geben, wie ein gutes Leben gelingen kann. Wir verstehen uns als Expertinnen-Netzwerk und bieten Beratung, Coaching, Seminare und Gesprächsabende an. Themen sind unter anderem Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, gewaltfreie Kommunikation,

Transaktionsanalyse, Umgang mit Krisen, Gemeinschaftsbildung und Führungskultur.

Auch die Burn-Out-Brücke Beratungsstelle Dreiland ist ein Angebot der Maaßen-Stiftung.

Richtig. Wir haben die Beratungsstelle 2014 gestartet, da im Kreis Lörrach lange Wartezeiten auf Therapieplätze und auf Termine bei psychotherapeutischen Fachärzten bestehen. Wenn man aber akut in der Krise steckt, wird das Warten schwierig. Wir verstehen uns als Brücke, weil die Therapieplätze überlaufen sind, jetzt noch mehr als zuvor. Bei uns erhalten Beratungssuchende kurzfristig Termine. Wir beraten sowohl in den Stiftungsräumen als auch telefonisch und online. Das Ganze erfolgt auf Spendenbasis; das heißt, die Beratungssuchenden entscheiden, welchen Beitrag sie geben möchten. So steht das Angebot auch Menschen mit niedrigem oder keinem Einkommen offen.

WEITERE INFORMATIONEN:

■ im Internet unter www.maassen-stiftung.de oder unter Tel. 07627/9238476

vb3.de

**Wichtig: Wall Street.
Noch wichtiger: Haupt-,
Kirch- und Dorfstraße.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wer sein Leben lang viel geleistet hat, möchte im Alter auf nichts verzichten. Deshalb helfen wir Ihnen mit der VB3-Beratung dabei, Ihre Finanzen für den Ruhestand fit zu machen. Rufen Sie an (07621 172-0) oder gehen Sie online: www.vb3.de/vb3-beratung

**Volksbank
Dreiländereck**

