

100 Jahre Stiftergeburtstag

Gesundheit gestalten

Engagement bis 2020



Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

■ **Wer wir sind:** zwei gemeinnützige Stiftungen mit einem Ziel. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die Menschen vor, unsere Geschichte, Werte, Aufgaben und Projekte.

■ **Was wir tun:** In einer Zeit, in der immer mehr Menschen psychisch und psychosomatisch erkranken, setzen wir uns für die Stärkung (vor allem) der seelischen Gesundheit ein.

■ **Was wir uns wünschen:** Wenn Sie unsere Ziele und Werte teilen, können Sie unsere Arbeit mit Spenden unterstützen.



Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

Gemeinsam Gesundheit stärken

Der Arzt und Forscher Werner Maaßen gründete 2007 die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung. Die seelisch-geistige Gesundheit steht im Mittelpunkt ihres Wirkens.

In den Jahren der Stiftungsarbeit hat uns die Frage bewegt: **»Was brauchen unterschiedliche Menschen heute für ihre Gesundheit?«** Daran richten wir unsere Fördertätigkeit immer wieder neu aus – damit die Hilfen wirklich greifen können.

Dank des Stiftungsfonds stehen Gelder zur Verfügung, um Projekte für Menschen in seelischen Krisen zu unterstützen. Die Person zu stärken, die ihr Leben überdenkt und neu formt, ist ein zentrales Anliegen der Stiftung.



Margarete Schneberger



Handeln, bevor Menschen krank werden, ist ein Leitmotiv der Stiftung

1920



■ Prof. Dr. med. Werner Maaßen, *1920 †2009 war von 1967 bis 1985 Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik in Essen-Heidhausen, die sich unter seiner Leitung zu einem bis heute international anerkannten Zentrum für Lungenheilkunde entwickelte. Er gestaltete die wissenschaftliche Entwicklung der Thoraxchirurgie und Pneumologie wesentlich mit. Sein Forscher- und Pioniergeist und sein unermüdlicher Einsatz als Arzt und Chirurg zeichnen sein Lebenswerk aus.

Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlung verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf der Erde.

Hans Jonas

1990

Eröffnung von Haus Amala

■ Lange vor der Stiftungsgründung legte eine Bio-Pension im Schwarzwald die Wurzeln dafür: Ihre Geschäftsführerin Anette Maaßen-Boulton und der das Haus mittragende gemeinnützige Verein »Passage e.V.« boten Menschen in Krisen einen Rückzugsort und Unterstützung in gesunder Umgebung. Während Burn-Out und Depression gesellschaftlich und für die Krankenkassen noch ein Fremdwort waren, fiel dort bereits auf: Viele Menschen wissen, wie sie sich gesund ernähren, aber nicht, wie sie seelisch gesund bleiben können. 2007 schloss Haus Amala, da das gepachtete Haus verkauft wurde.

2007

Gründung der Stiftung

■ Gegen Ende seines Lebens gründete Prof. Werner Maaßen die »Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung«. Sie fördert Bildung, Forschung und praktische Angebote im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit. Ihr Anliegen ist es, wichtige Ressourcen für die Gesundheit zu stärken und Projekte zu unterstützen, die das entsprechende Wissen vermitteln. Die Arbeit von Werner Maaßens Tochter Anette fand so eine Weiterführung, verbunden mit dem Wunsch, dem Thema seelische Gesundheit zu mehr gesellschaftlicher Aufmerksamkeit zu verhelfen.

2008 bis 2012

Gesund bleiben im Stress – ein Pilotprojekt

- Die Weltgesundheitsorganisation WHO erklärte Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Bereits 2008 belegten Studien die herausragende Bedeutung dieses Themas, das damals gesellschaftlich noch nicht repräsentiert war.
- Die Stiftung entwickelte deshalb das von der Universität München evaluierte Projekt »Gesund bleiben im Stress« und bot es fortlaufend bis 2012 an. Es richtete sich an Menschen, die von chronischem Stress betroffen und Burn-out-gefährdet waren. Ein Ziel bestand darin, gerade Menschen mit wenig Einkommen und erschwertem Zugang zu Hilfsangeboten das Wissen darüber zu vermitteln, wie sie gut mit Belastungen umgehen können. Vorträge und Schulungen ergänzten diese Arbeit. Ab 2011 kamen Angebote für Menschen mit chronischen Depressionen hinzu.

2013

Einrichtung des Stiftungsfonds

- Seit 2013 ist die Stiftung einer der **130 Stiftungsfonds** der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V. Ihren Auftrag erfüllt sie durch die finanzielle Förderung von Projekten, Initiativen und Forschungsvorhaben, die ihrem Satzungszweck entsprechen: der Förderung geistig-seelischer Gesundheit.
- Neben Projekten, deren Unterstützung die GLS Treuhand direkt bei der Stiftung beantragt, fördert sie die Arbeit der gemeinnützigen Maaßen-Stiftungs-gGmbH. Diese ist zusätzlich zu ihren eigenen Satzungszwecken dafür verantwortlich, die vom Stiftungsrat beschlossenen Maßnahmen praktisch durchzuführen.

... bis heute

Werte des Stiftungsfonds

- Der politisch und konfessionell unabhängige Stiftungsfonds engagiert sich dafür, die seelische Gesundheit von Menschen unabhängig von ihrem sozialen Status und ihrem Einkommen zu verbessern. Wir setzen uns für die Gleichberechtigung und Chancengleichheit aller Menschen ein. Weil uns ethische Kriterien in der Geldanlage wichtig sind, sind wir bewusst ein Fonds in der GLS Treuhand. Unsere Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen und werteorientierten Gesundheitsverständnis, basierend auf dem Gesundheitsbegriff der WHO. Den die Gesundheit gefährdenden Folgen des Turbokapitalismus und der Konsumgesellschaft stellen wir ein achtsames Umgehen mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Umwelt gegenüber. Nachhaltiges und Ressourcen schonendes Handeln bedeutet uns viel.

2020

Die Zukunft der Stiftung

- Wir freuen uns, dass wir in der GLS Treuhand zu einer starken Wertegemeinschaft gehören, die sich für nachhaltiges Leben, soziales Miteinander und gesellschaftliche Teilhabe einsetzt. Mittlerweile geht es nicht mehr nur um die Stärkung der individuellen Gesundheit. Eine schnellebige und primär auf Wachstum ausgerichtete Ökonomie und Gesellschaft begünstigt seelische Krankheiten. Für uns bedeutet das, in einem größeren Kontext zu denken und die Änderung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen mit zu gestalten. Für diese Vision möchte der Stiftungsfonds mit seiner Fördertätigkeit wichtige Impulse setzen. Denn nur wer heute psychisch gesund ist, kann auch in Zukunft andere stützen.

Gemeinsam
handeln
und Wissen
teilen



Stiftungsrat

Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

Handeln aus Überzeugung

■ Organ des Stiftungsfonds ist der Stiftungsrat. Ihm gehören gesellschaftlich engagierte Mitglieder aus sozialwissenschaftlichen, psychologischen und naturheilkundlichen Fachdisziplinen an.

Anette Maaßen-Boulton

■ Mein Herzensanliegen als Tochter des Stiftungsgründers ist, dass die Arbeit der Stiftung dazu beiträgt, die Lebensqualität hilfesuchender und interessierter Personen zu verbessern. Die geförderten Angebote sollen für alle zugänglich sein – unabhängig von ihrem sozialen Status. Ich möchte Gesundheitswissen und Kompetenzen vermitteln, Menschen von innen heraus stärken und sie darin unterstützen, ihr Leben mit allen seinen Hürden zu meistern.

Margarete Schneberger

■ Mein Ziel für die Arbeit des Professor Dr. Werner Maaßen Stiftungsfonds besteht darin, neue Wege zu einem sinnerfüllten Leben zu finden.

Ich engagiere mich, weil der Fonds gründlich und aufmerksam an der Fragestellung forscht: Was brauchen wir heute, um gesund an Leib und Seele zu sein? Die Stiftung bietet keine oberflächlichen und einseitigen Konzepte an, sondern sucht danach, was für den einzelnen Menschen Sinn macht.

Elisa Ruschmann

■ Sich im Selbstkontakt und im Gespräch mit Menschen authentisch so auszurichten, dass klärende und tiefere Verstehensprozesse möglich sind, erachte ich als eine zentrale Qualität für psychische Gesundheit und konstruktives Handeln. Auf dieser Basis kann immer wieder echte Lebensfreude auch in herausfordernden Erfahrungen erlebt werden. Diese Qualitäten in den Förderprojekten des Professor Dr. Werner Maaßen Stiftungsfonds umzusetzen, ist mir ein großes Anliegen.

Zusammen für
eine lebenswerte
Zukunft sorgen



Spenden, die ankommen

Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

Spenden und Zustiftungen

■ Sie interessieren sich für unsere Arbeit? Gesundheit ist Ihnen ein persönliches und gesellschaftliches Anliegen? Sie möchten, dass Menschen verantwortungsvoll handeln und ihr Leben mit Sinn füllen können? Sie möchten, dass das Thema seelische Gesundheit mehr Aufmerksamkeit bekommt? Wenn Sie die Arbeit des **Stiftungsfonds** unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Damit unsere Angebote möglichst viele Menschen erreichen, ist Ihr **finanzieller Beitrag** äußerst wertvoll. Spenden werden im laufenden Kalenderjahr verwendet. Alternativ können Sie eine **Freie Vermögensspende** an den Stiftungsfonds machen.

Außerdem sind für Summen ab 5.000 Euro **Vermögensstockspenden (Zustiftungen)** möglich. Diese haben eine besondere Möglichkeit der steuerlichen Absetzbarkeit. Wenn Sie an einer Zustiftung interessiert sind, nehmen Sie bitte persönlich mit uns Kontakt auf.

Rechtsform und Kontakt

■ Die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung ist ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V., Postfach 100829, 44789 Bochum.

Gemeinnützigkeit

■ Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke und ist selbstlos tätig. Spenden und Zustiftungen sind steuerlich abzugsfähig.

Bankverbindung für Spenden oder Zustiftungen

■ Bitte geben Sie unbedingt folgenden Verwendungszweck an:

Spende Stiftungsfonds
Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung

Kontoinhaberin

■ Dachstiftung für individuelles Schenken

GLS Gemeinschaftsbank

IBAN DE54 4306 0967 0103 7008 00
BIC GENODEM1GLS

Weitere Informationen unter
www.maassen-stiftung.de



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Gesundheit – ein kostbares Gut

Als Tochter eines Arztes und einer Ärztin sind meine Schwester und ich in dem Bewusstsein aufgewachsen, wie kostbar die Gesundheit ist. Auch wir haben uns für Heilberufe entschieden. Als wir 2007 gemeinsam die Maaßen-Stiftungs-gGmbH gründeten, gab es viel Wissen darüber, wie die körperliche Gesundheit gestärkt werden kann. Wie wir unsere seelische Gesundheit erhalten können, war weniger erforscht und bekannt.

Dies zu ändern war und ist uns ein Herzensanliegen. Und wir möchten Menschen darin unterstützen, Tatkraft und Mut zu entwickeln, um ihr Wissen über heilsames Verhalten in übereinstimmendes Handeln umzusetzen.

Anette Maaßen-Boulton

Anette Maaßen-Boulton





2007

Warum wir eine Stiftungs-gGmbH gegründet haben

■ Die Maaßen-Stiftungs-gGmbH wurde 2007 in Essen von Prof. Werner Maaßens Töchtern Ursula Maaßen und Anette Maaßen-Boulton gegründet und ist nach ihrem Vater benannt. Zunächst erfüllte sie ihren Satzungszweck mit der treuhänderischen Verwaltung der Professor Dr. Werner Maaßen-Stiftung, bis diese zur GLS Treuhand wechselte. Danach entfaltete sie ihre eigene gesellschaftliche Wirkung. Ihre Satzungszwecke umfassen ebenfalls Forschung, Bildung und Beratung im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit sowie Achtsamkeit gegenüber der Umwelt, da individuelle Gesundheit und eine intakte Umwelt zusammenhängen.

2014

Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB)

■ Im Oktober 2014 hat die gGmbH in Kooperation mit dem Verein »gesund und munter e.V.« Wuppertal (ehemals Passage e.V.) eine überregionale Beratungsstelle in Steinen (Baden-Württemberg) eingerichtet: die Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB). Sie bietet Beratungen auf freiwilliger Spendenbasis an. Von 2014 bis 2019 haben hier 184



Raum für Gespräche in ruhiger Atmosphäre.

Personen im Alter von 21 bis 62 Jahren in privaten oder beruflichen Krisen eine persönliche Beratung in Anspruch genommen. Bevor aus anhaltendem Stress ein Burn-out wird, lässt sich frühzeitig gut gegensteuern. Die BoB bietet Menschen zügig und unbürokratisch professionelle Hilfe an, wenn sie oder Angehörige bei sich Symptome einer Stresserkrankung wahrnehmen oder befürchten, am Burn-out-Syndrom zu leiden. Die Anliegen der Ratsuchenden waren unter anderem die Suche nach schneller Hilfe bei akuter Überlastung und Stresserleben, ärztlich diagnostiziertem Burn-out, akute Krisen sowie Probleme am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft. Auch wegen eines (noch) fehlenden Psychotherapieplatzes – oder der Überbrückung bis zu einem Klinikaufenthalt bzw. danach – suchten mehrere Personen Unterstützung. Da die Wartezeiten auf Therapien zumeist lang sind, zeigen sich die Hilfesuchenden immer wieder dankbar für die Krisenintervention durch die Burn-out-Brücke. Immer mehr Ärztinnen und Ärzte in der Umgebung sind froh, dass sie diese Anlaufstelle vermitteln können.

2018 ...

... bis heute

Kooperationen

- **Diözese Augsburg** | Die gGmbH arbeitet u.a. in der Lehrerseelsorge mit der Diözese Augsburg zur Beratung für Lehrer*innen zusammen.
- **Volkshochschule Steinen** | Anlässlich des bundesweiten Tages der seelischen Gesundheit führte die Maaßen-Stiftungs-gGmbH gemeinsam mit der Volkshochschule Steinen mehrfach eine »Woche der seelischen Gesundheit« durch.
- **Caritas Lörrach** | Mit der Caritas Lörrach organisierte sie das Training »Entlastungsstrategien und Selbstfürsorge« für Ehrenamtliche.

Forschung

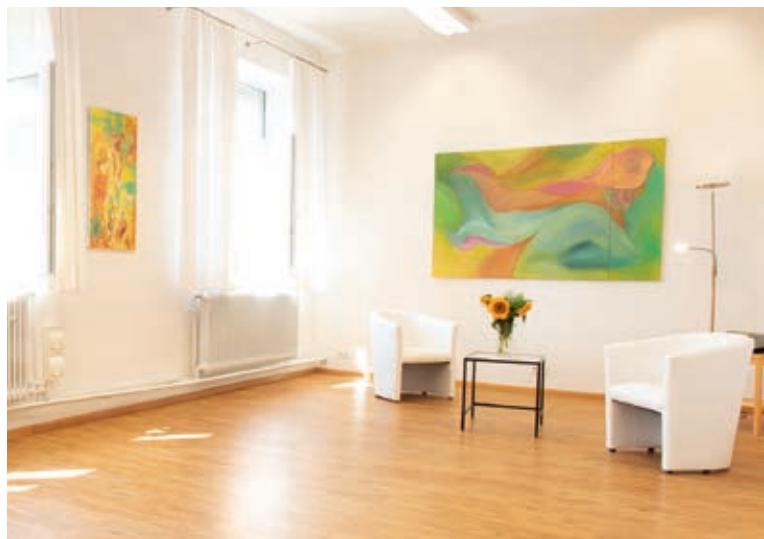
Im Rahmen ihrer Möglichkeiten unterstützt die gGmbH Forschungsprojekte.

- **Belchen Institut Lörrach** | Die Stiftungs-gGmbH hat für 2020 ein Forschungsprojekt in Zusammenarbeit mit dem Belchen Institut entwickelt. Ziele sind die Förderung der psychischen Gesundheit von Pflegenden, die Reduktion nachgewiesener Burn-out-Gefährdung dieser Berufsgruppe und die Erweiterung des gesetzlich vorgeschriebenen betrieblichen Gesundheitsmanagements. Damit es mehr Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit Pflegender gibt, muss Überzeugungsarbeit geleistet werden, denn die Praxis des BGM bezieht sich bisher fast ausschließlich auf körperliche Gesundheit. Die Wirksamkeit des erstellten Trainingskonzeptes soll anhand qualitativer Forschung (Interviews) und Fragebögen evaluiert werden.

Beispiele zur Fördertätigkeit der gGmbH

- **Universitätsklinikum Freiburg** | Das Klinikum erhielt Mittel für die Publikation der bereits 2015 von uns mitgeförderten Studie »Achtsamkeit und Mitgefühlsmeditation« in einem Palliativzentrum. Die Studie untersuchte, wie die Gesundheit der Pflegenden sich durch Achtsamkeitstraining und Meditation verbesserte.
- **Bodenseekolleg Freiburg** | Das gemeinnützige Bodenseekolleg Freiburg e.V. verwendete unsere Fördermittel für Gesprächskreise und Seminare der Erwachsenenbildung im Themenfeld Psychologie, Philosophie und Theologie/Spiritualität.
- **Mobbing Beratung München** | Mit einer jährlichen Zuwendung unterstützen wir die Mobbing Beratung München e.V.

- **Kambium Schopfheim** | Ein sozialtherapeutischer Therapieplatz des Vereins »Kambium e.V.« auf dem »Hof Dinkelberg« in Schopfheim wurde gefördert.



Der Seminarraum ist mit natürlichen Materialien und fröhlichen Farben ausgestattet – so wie es zur Stiftung passt.

Ressourcen für Gesundheit stärken



Die Grundlage unseres Engagements



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Lebensqualität und psychische Gesundheit verbessern

■ Wir möchten in dieser herausfordernden und schnelllebigen Zeit wichtige Ressourcen für seelische Gesundheit vermitteln. Unsere Arbeit unterstützt Menschen darin, ihr Leben im Hinblick auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit kompetent zu gestalten. Wir wollen ihre Selbstwirksamkeit, ihre Zuversicht und ihren Mut zum Handeln fördern, damit sie auch für gesellschaftliche Umbrüche gewappnet sein können.

■ Vielen Menschen fehlen persönliche Ressourcen, um für eine intensive und anhaltende Arbeitsbelastung gerüstet zu sein. In der globalisierten Welt schwindet zudem die Durchschaubarkeit und Gestaltbarkeit der eigenen Lebensumstände. Das Empfinden von Sinn, Verstehen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten sind aber zentrale Schutzfaktoren. Wenn diese instabil werden, steigt die gesundheitliche Belastung stark an. Psychische und psychosomatische Erkrankungen betreffen daher immer mehr Menschen.

Die Maaßen-Stiftungs-gGmbH möchte das Bewusstsein dafür schärfen, dass jeder von uns selbst viel für seine seelische Widerstandskraft tun kann. Sie setzt sich zugleich für notwendige gesellschaftliche Veränderungen und ein konstruktives Miteinander ein.

Unser Beitrag zu gesellschaftlicher Solidarität

■ Es fehlt an Hilfsangeboten für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, die nur ein geringes oder gar kein Einkommen haben. Deshalb ist unser zentrales Anliegen, dass Beratungs- und Bildungsangebote unabhängig vom Einkommen nutzbar sind. Dieses Anliegen teilen wir mit dem Stiftungsfonds, der uns finanziell fördert.

■ Beratungen auf Spendenbasis anzubieten, um soziale Ungerechtigkeit zu lindern, ist auch unter anderem üblich in Beratungsstellen der Kirche, für Frauen sowie in Trägerschaft der öffentlichen Wohlfahrtspflege. Allerdings erhält unsere Beratungsstelle keinerlei steuerliche Zuschüsse, sondern finanziert sich ausschließlich aus Spenden. Dies ist für uns gelebte Schenkökonomie und unser Beitrag zu gesellschaftlicher Solidarität.

Die Zukunft
bauen, heißt
die Gegenwart
gestalten



Unterstützen Sie uns



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Wir fördern Gesundheit – Sie können uns fördern

■ Auch Sie halten niederschwellige Angebote für erforderlich, mit denen Menschen ihre seelisch-geistige Gesundheit stärken können? Prophylaxe ist für Sie genauso wichtig wie die Behandlung psychosomatischer und psychischer Erkrankungen? Sie denken und handeln umweltbewusst, denn individuelle Gesundheit und eine intakte Umwelt hängen zusammen? Das verbindet uns.

Spenden

■ Wenn Sie die Arbeit unserer gGmbH unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Damit unsere Angebote möglichst viele Menschen erreichen, ist Ihr finanzieller Beitrag äußerst wertvoll. Mit Ihrer kleinen oder größeren Spende fördern Sie (Einzel-)Beratungen in unserer Beratungsstelle sowie ermäßigte Kursbeiträge für Teilnehmende mit niedrigem Einkommen. Außerdem unterstützen Sie Forschungsprojekte zu Aspekten seelischer Gesundheit.

Unsere Bankverbindung für Spenden

GLS Gemeinschaftsbank
IBAN DE09 4306 0967 7903 4202 00
BIC GENODEM1GLS

Informationen über Spenden finden Sie auf:
www.maassen-stiftung.de



Herzlich willkommen in der freundlichen Atmosphäre der Stiftungsräume. Hier fühlen sich ratsuchende Personen und Gruppen gleichermaßen wohl. Für Seminare und Vorträge steht viel Raum zur Verfügung. Parkplätze sind reichlich vorhanden.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt

Mahatma Gandhi

Danke!

Unsere Festschrift wäre nicht entstanden ohne die Gemeinschaft und den starken Willen unserer Stifterfamilie. Alle Aktivitäten, Veranstaltungen und jedes einzelne Projekt gibt es nur, weil uns immer wieder engagierte Menschen unterstützen. Für diesen Einsatz, die Ideen und Inspirationen und auch alle Spenden bedanken wir uns von Herzen.



Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Gesundheit gestalten

Maaßen-Stiftungs-gGmbH

Anette Maaßen-Boulton
Geschäftsführerin

Kanderner Straße 37/1
79585 Steinen

Telefon 0 76 27 – 923 84 76
oder 0171 – 74 49 112
maassen@maassen-stiftung.de

Weitere Informationen

finden Sie auf unserer Homepage
www.maassen-stiftung.de

Die Maaßen-Stiftungs-gGmbH
ist eingetragen am
Amtsgericht Freiburg im Breisgau
HRB 711159

Impressum

Redaktion und Texte: Anette Maaßen-Boulton; gudrun heyder – text, redaktion, pr | **Gestaltung:** Büro MAGENTA Freiburg | **Fotografie:** Wolfgang Wick
Alle Rechte vorbehalten | Diese Broschüre oder auch Teile dieser Broschüre dürfen nicht vervielfältigt, in Datenbanken gespeichert oder in irgendeiner Form übertragen werden ohne schriftliche Genehmigung der Maaßen-Stiftungs-gGmbH, Steinen.

Copyright | All Rights Reserved | © Maaßen-Stiftungs-gGmbH, 2020



www.maassen-stiftung.de

*Jeder Mensch, ob er Geld hat
oder nicht, hat ein Recht auf seelische
Gesundheit.*

Anette Maaßen-Boulton