

# Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken





## Aufgaben der Stiftung

Die gemeinnützige Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung fördert Bildung, Forschung und praktische Angebote im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit. In einer Zeit, in der psychische und psychosomatische Erkrankungen immer mehr Menschen betreffen, engagiert sich die Maaßen Stiftung dafür, zu einer umfassenden Lebens- und Gesundheitsqualität beizutragen.

Mit der Entwicklung eines eigenen Projektes zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe hat die Stiftung 2008 Pionierleistung erbracht, bevor die Thematik gesellschaftliche Aufmerksamkeit erfuhr.

Durch die Stiftungsmittel können Hilfesuchende Kurse und Beratungsangebote unabhängig von ihrem Einkommen nutzen – ein zentrales Stiftungsanliegen, da der Zugang zu Bildung und therapeutischen Angeboten sozial ungleich verteilt ist.

Langfristiges Ziel der Stiftung ist die Förderung eines Regenerations- und Lernortes. Die Idee: Menschen können dort in wohlthuender Umgebung kurzfristig eine Auszeit nehmen und professionelle Begleitung finden.

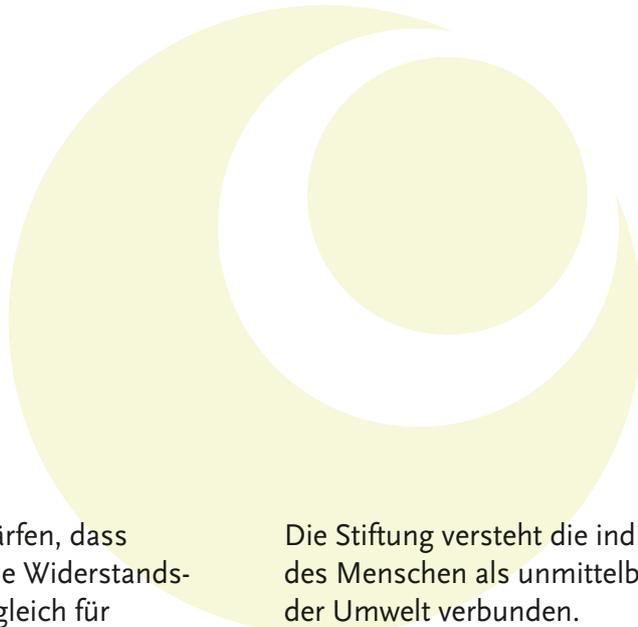
## Gesellschaftliche Situation und Auftrag der Stiftung

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen bis 2020 zu den zehn weltweit wichtigsten lebensverkürzenden Erkrankungen zählen.

Der demografische Wandel bewirkt längere Lebensarbeitszeiten. Vielen berufstätigen Menschen fehlen jedoch die persönlichen Ressourcen, um für eine intensivere und länger dauernde Arbeitsbelastung gerüstet zu sein. Durch die zunehmende Vernetzung der globalisierten Welt schwindet zudem die Durchschaubarkeit und Gestaltbarkeit der eigenen Lebensumstände.

Das Verstehen von Zusammenhängen, Empfinden von Sinn und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten sind zentrale gesundheitliche Schutzfaktoren. Wenn diese Faktoren instabil werden, steigt die gesundheitliche Belastung stark an.

Die Arbeit der Stiftung unterstützt Menschen im Hinblick auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Sie fördert die Vermittlung von Kompetenzen, die zu einer konstruktiven Lebenseinstellung, zu Selbstvertrauen und verantwortlichem Handeln beitragen.



Sie will das Bewusstsein dafür schärfen, dass jede/r etwas für die eigene seelische Widerstandskraft tun kann und möchte sich zugleich für nötige gesellschaftliche Veränderungen einsetzen.

## Inhaltliche Ausrichtung der Stiftung

Die Stiftung betrachtet Gesundheit als die Fähigkeit, äußeren und inneren Anforderungen mit eigenen Ressourcen zu begegnen und immer wieder eine Balance finden zu können.

Die Fähigkeit, sein Leben zu strukturieren und auf wechselnde Herausforderungen und Belastungen sinnorientiert zu reagieren, ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor.

Es gab noch nie so viel Wissen über Krankheitsursachen, gesunde Lebensführung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement etc. wie in der heutigen Gesellschaft, dennoch bleibt die Umsetzung dieser Erkenntnisse häufig weit hinter dem Wissen zurück.

Um Motivation und Engagement für Veränderungen zu entwickeln, brauchen Menschen außer kognitivem Wissen auch emotionale Kompetenz und Handlungswissen. Dieses gliedert sich in drei Bereiche:

- Selbstachtung. Dazu gehört auch der Wert der persönlichen Gesunderhaltung.
- die Beziehung zu anderen. Dazu zählen die gelingende Gestaltung von Kommunikation sowie Emotions- und Konfliktregulation.
- die Auseinandersetzung mit zentralen Lebensfragen wie Sinn und Werte, eigene Grundüberzeugungen in philosophisch-spirituell-religiöser Hinsicht.

Die Stiftung versteht die individuelle Gesundheit des Menschen als unmittelbar mit der Gesundheit der Umwelt verbunden.

Deshalb liegt ihr auch daran, die Verantwortung für einen nachhaltigen Umgang mit der Lebens- und Gesundheitsressource Natur zu fördern.

## Arbeit der Stiftung

Seit 2012 ist die Stiftung ein Stiftungsfonds in der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V..

Die gemeinnützige Maaßen-Stiftungs-gGmbH ist für die Organisation und Durchführung der von der Stiftung beschlossenen Projekte verantwortlich.

Ihren **Bildungsauftrag** erfüllt die Stiftung durch die Förderung von Kursangeboten, Einzelberatungen, Weiterbildungen in Bildungseinrichtungen und Vorträgen sowie der Zusammenarbeit mit Ärzten und Beratungsinstitutionen. Für 2014 ist die Einrichtung eines Beratungstelefon geplant.

Ihren **Forschungsauftrag** setzt sie in Kooperation mit dem Generation Research Program (GRP) der Ludwig-Maximilians-Universität München um. Das GRP übernahm in den Jahren 2009 – 2012 die Evaluierung des Projekts zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe. Über Nachgespräche zu allen Kursangeboten und qualitative Interviews lässt die Stiftung fortlaufend die Effektivität der geförderten Angebote prüfen und entwickelt ihre Arbeit kontinuierlich weiter.

Außerdem unterstützt sie ausgewählte Forschungsprojekte und Veröffentlichungen im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten.



# Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung

Gesundheit gestalten - Gesundheitsressourcen stärken

## Informationen zur Stiftung

Die Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung wurde 2007 in Essen gegründet und nach ihrem Gründungstifter benannt.

### Prof. Dr. med. Werner Maaßen

Prof. Dr. med. Werner Maaßen, \*1920 †2009 war von 1967 bis 1985 Chefarzt der Ruhrlandklinik in Essen-Heidhausen, die sich unter seiner Leitung zu einem international anerkannten Zentrum für Lungenheilkunde entwickelte.

Außerdem gestaltete er die wissenschaftliche Entwicklung der Thoraxchirurgie und Pneumologie wesentlich mit. Sein Forscher- und Pioniergeist sowie sein Einsatz als Arzt zeichnen sein Lebenswerk aus.

### Stiftungsrat

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

### Rechtsform und Gemeinnützigkeit

Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung  
Ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken in der GLS Treuhand e.V.  
Postfach 100829, 44789 Bochum

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

### Kontakt

Maaßen Stiftungs-gGmbH  
Anette Maaßen-Boulton  
Kanderner Straße 37/1  
79585 Steinen  
Telefon 0 76 74 – 88 73  
oder 0171 – 74 49 112  
maassen@maassen-stiftung.de

### Weitere Informationen

finden Sie auf unserer homepage  
[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)

### Bankverbindung für Spenden

*Bitte geben Sie unbedingt folgenden*

*Verwendungszweck an:*

Spende Stiftungsfonds  
Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung

Kontoinhaberin:  
Dachstiftung für individuelles Schenken  
Konto: 103700800  
GLS Gemeinschaftsbank  
BLZ 43060967  
IBAN DE 54 4306 0967 0103700800  
BIC GENODEM1GLS