



Foto: Wolfgang Wick

## Tätigkeitsbericht der Maaßen-Stiftungs-gGmbH für das Jahr 2019

Die Maassen-Stiftungs-gGmbH ist gemäß ihrer Satzung operativ und fördernd tätig. Im Folgenden berichten wir über die Aktivitäten 2019.

### I. Selbstständige operative Tätigkeit der gGmbH

#### I.1 Beratungsstelle „Burn-out – Brücke Beratungsstelle Dreiland (BoB)“:

##### **Beratungen:**

Im Jahr 2019 wurden 39 Personen in persönlichen oder beruflichen Krisen beraten. (Zum Vergleich: 2018 waren es 30 Personen; 4 Personen suchten in beiden Jahren Rat.) Das Alter lag zwischen 26 und 62 Jahren.

Von den Ratsuchenden nahmen 22 eine einmalige Beratung (2018: 16) in Anspruch, 17 Personen mehrere Beratungen (2018: 14). Von denen, die mehrere Beratungen in Anspruch nahmen, holten sich 12 Personen 2 bis 5 mal, 2 Personen 6 bis 9 mal und 3 Personen 10 bis 14 mal Hilfe.

69 ausführliche Beratungsgespräche fanden am Telefon statt, 55 im Rahmen eines persönlichen Gespräches in der Beratungsstelle in Steinen.

Folgende Anliegen führten zum Beratungswunsch:

- Burn-out, akute Überlastung, akute Depression – Suche nach schneller Hilfe/Entlastung: 15
- Begleitung in einer akuten Krise: 6
- Mobbing am Arbeitsplatz; berufliche Probleme: 5
- Partnerschaftskrisen: 5
- Längere Begleitung, da kein Psychotherapieplatz gefunden wurde: 3
- Integration nach einem erlittenen Burn-out: 2
- Überbrückung bis zu einem Psychotherapieplatz: 1
- Überbrückung bis zum Klinikaufenthalt: 1
- Trauerprozess nach Verlust eines Angehörigen: 1

### **Kooperation mit der Diözese Augsburg in der Lehrerseelsorge zur Beratung für katholische kirchliche Lehrer\*innen:**

Leider wurden im Rahmen dieser Kooperation keine Beratungen angefragt.

### **Tag der seelischen Gesundheit in der Beratungsstelle 2019:**

Anlässlich des bundesweiten Tages der seelischen Gesundheit, der am 10.10. begonnen wird, veranstaltete die gGmbH gemeinsam mit der VHS Steinen einen Vortrag zum Thema „**Wo bleibt meine Freude?**“.

## **I.II Kooperationen und Veranstaltungen:**

Mit der Caritas Lörrach wurden – wie schon in den Vorjahren – im März, April und November 2019 jeweils ein Training für Ehrenamtliche durchgeführt, die mit demenziell erkrankten Menschen und ihren Angehörigen arbeiten. Das Training hatte das Thema: „**Entlastungsstrategien und Selbstfürsorge**“ und diente der psychischen Gesundheit der Ehrenamtlichen.

Am 19. Mai fand ein Symposium „**Be the change**“ statt. Durch die Veranstaltung führte Hermann Posch von der gleichnamigen „Be the Change“ Stiftung. Im Februar und im September fanden zwei Kurse zur Tiefenökologie statt.

Mit diesen Veranstaltungen setzt die Stiftung ihren Satzungszweck: „Gesundheitsarbeit auf der Basis eines ganzheitlichen und werteorientierten Gesundheitsverständnisses, orientiert am Gesundheitsbegriff der WHO“ um. Immer mehr Menschen geraten aufgrund der gegenwärtigen gesellschaftlichen, ökologischen und politischen Herausforderungen in eine ängstliche oder sogar depressive Grundstimmung, weil sie den Eindruck haben, nichts bewirken zu können. Das Empfinden von Selbstwirksamkeit ist aber ein wichtiger Schutzfaktor für Gesundheit. Die Seminare sollten dazu beitragen, dass Menschen wieder in ein Selbstwirksamkeitsempfinden hineinkommen und da handeln und mitgestalten, wo es ihnen möglich ist. Alle drei Veranstaltungen wurden auf Spendenbasis durchgeführt.

## II. Fördernde Tätigkeit der gGmbH

Die Satzung der gGmbH sieht die Förderung von Projekten anderer gemeinnütziger Organisationen vor, die Zwecke verfolgen, die mit unserem Satzungszweck übereinstimmen. Folgende gemeinnützige Organisation wurden unterstützt:

1. „Be the change“ Stiftung mit 500€ – mit dieser Spende wurde ein Projekt unterstützt, das die Vernetzung von Menschen im Landkreis Lörrach zum Ziel hat, die sich dem gesellschaftlichen Miteinander und/oder ökologischen Wandel widmen (Aufbau von sozialem Miteinander im Rahmen regionaler Vernetzungsgruppen). Da Beratungssuchende uns immer wieder nach Vernetzungsmöglichkeiten fragen, hielten wir dieses Vorhaben für unterstützenswert.
2. Der Verein „Kambium e.V.“ mit 600€. Mit dieser Zuwendung wurde ein sozialtherapeutischer Therapieplatz auf dem „Hof Dinkelberg“ gefördert.
3. Das Universitätsklinikum Freiburg erhielt 250€ für die Publikation der bereits 2015 mitgeförderte Studie „Achtsamkeit und Mitgefühlsmeditation in einem Palliativzentrum“.
4. Der Verein „Mehr Demokratie e.V.“ erhielt 50€. Im Vorfeld der Europawahl veröffentlichte er ein Buch, um mehr Wissen zum Thema EU zu vermitteln – dies fanden wir unterstützenswert, um zu Bildung beizutragen. Transparente Informationen halten wir für eine wichtige Voraussetzung, um Wahlbeteiligung zu fördern.

## III. Tätigkeit als Hilfsperson für den Stiftungsfonds Prof. Dr. Werner Maaßen Stiftung

Wieder konnte ein Kurs zur Rückfallprophylaxe bei chronischer Depression mit 6 Teilnehmenden in Steinen durchgeführt werden.

## IV. Rückblick und Ausblick für 2020:

Die Beratungsanfragen stiegen leicht an – eine erfreuliche Tendenz, die bestätigt, dass unser Angebot bekannter wird. Die Kooperation mit Haus-Ärzten und inzwischen auch Internisten ist gewachsen bzw. hat sich stabilisiert. Auch die Zusammenarbeit mit den Lörracher Psychiatern bleibt weiterhin gut.

Was 2019 außerdem besonders war, ist dass die offene Telefonsprechstunde vermehrt zu Erstberatungen genutzt wurde, so dass es häufig gar nicht mehr zu weiteren Terminvereinbarungen kam. Die Erfahrung, schnell auf ein offenes Ohr zu treffen, wurde uns immer wieder als sehr stärkend und hilfreich zurückgemeldet. Thema war meistens, den ersten Schritt zu planen – offenbar kamen einige dann allein weiter. Gerade bei akuten Krisen ist diese „erste Hilfe“ sehr wichtig und wir bedanken uns bei unseren Ehrenamtlichen für die hohe Beratungsqualität.

Die Zusammenarbeit mit der VHS Steinen erleben wir als sehr fruchtbar und inspirierend und führen sie gerne weiter.

Die Stiftungs-gGmbH hat für 2020 ein kleines Forschungsprojekt in Zusammenarbeit mit dem Belchen Institut geplant. Ziel ist die Förderung der psychischen Gesundheit von Pflegenden und die Reduktion nachgewiesener Burn-out Gefährdung dieser Berufsgruppe. Dazu gehört die Schulung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, Steigerung des Kohärenz- und Sinnerlebens sowie der Fähigkeit, mit Konflikten und Stress umzugehen. Wir möchten dazu beitragen, dass es im Rahmen des gesetzlich vorgeschriebenen betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr Maßnahmen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit Pflegender gibt. Dazu muss Überzeugungsarbeit geleistet werden, da die Praxis des BGM sich bisher fast ausschließlich auf körperliche Gesundheit bezieht. Deshalb wurde ein Trainingskonzept erstellt, dessen Wirksamkeit anhand qualitativer Forschung (Interviews) und Fragebögen erforscht werden soll. Von der GLS Treuhand erhielten wir dafür im Dezember 2019 eine Förderung in Höhe von 5.488 €.

*Zum Zeitpunkt dieses Berichtes wirkt schon die neue Situation mit der Covid 19 Pandemie; insofern sind alle Veranstaltungen zunächst einmal ausgesetzt bzw. wurden abgesagt.*

*Anette Maaßen-Boulton, Geschäftsführerin  
Steinen im Mai 2020*