



Anette Maaßen-Boulton (rechts) und Isabell Schäfer-Neudeck sind Teil der neuen „WERKSTATT für ein Gutes Leben“.

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-gmbH“ verpflichtet, beide gegründet 2007. In den Stiftungsräumen, die seit 2013 in Steinen angesiedelt sind, organisieren Anette Maaßen-Boulton und ihr Team ein vielgestaltiges Programm rund um seelische Gesundheit, Selbstfürsorge und Depressionsprophylaxe. „Die Arbeit beider Stiftungen 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“, erklärt Anette Maaßen-Boulton.

Im Oktober wäre Stiftungsgründer Werner Maaßen 100 Jahre alt geworden. Die Jubiläumsveranstaltung mit „Tag der offenen Tür“ ging virtuell über die Bühne, die hörenswerthen Fachvorträge können weiterhin im Internet abgerufen werden, darunter ein Gespräch zwischen den Stiftungsrätinnen Anette Maaßen-Boulton und Margarete Schneberger über Anliegen und Aufgaben der Stiftung.

Die „WERKSTATT für ein gutes Leben“ ist das jüngste Projekt in Steinen (derzeit online). Neben Anette Maaßen-

Boulton sind Ricarda Beilharz, Ute Kröger und Isabell Schäfer-Neudeck mit an Bord. „Wir verstehen uns als Expertinnen-Netzwerk und bieten Beratung, Coaching, Seminare, Gesprächs- und Filmabende an“, erläutert Isabell Schäfer-Neudeck das Programm, das sich an Organisationen, Führungskräfte, Gruppen und Initiativen, aber auch an Gesprächskreise und natürlich an Einzelpersonen richtet.

„Themen sind unter anderem Stressbewältigung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Transaktionsanalyse

und gewaltfreie Kommunikation, Umgang mit Krisen, Gemeinschaftsbildung und Führungskultur“, nennt Anette Maaßen-Boulton Beispiele. Freilich liegt derzeit auch ein Augenmerk auf seelischer Gesundheit in der Corona-Ära. „In Zeiten von Pandemie, Krise und Lockdown sind Depressionen, Einsamkeit, Jobunsicherheit und finanzielle Ängste markant angestiegen“, weiß Anette Maaßen-Boulton. Isabell Schäfer-Neudeck ergänzt: „Wir möchten einen Werkzeugkoffer an die Hand geben, wie ein gutes Leben gelingen kann, das die seelische Gesundheit stärkt, ein wertschätzendes Miteinander bewirkt und letztlich zu einem Kultur- und Bewusstseinswandel beiträgt.“

Zu den Angeboten in Steinen gehört auch die Beratungsstelle Burn-Out-Brücke Dreiland. Anette Maaßen-Boulton: „Gestartet haben wir das Projekt im Jahr 2014 vor dem Hintergrund, dass im Kreis Lörrach teils sehr lange Wartezeiten auf Therapieplätze und auf Termine bei psychotherapeutischen Fachärzten bestehen. Wenn man aber akut in der Krise steckt, wird das Warten schwierig.“

Bei der Burn-Out-Brücke erhalten Beratungssuchende kurzfristig Termine. Beraten wird sowohl in den Stiftungsräumen als auch telefonisch. Zusätzlich gibt es ab Dezember Online-Beratungen. Das Ganze erfolgt auf Spendenbasis; das heißt, die Beratungssuchenden entscheiden selbst, welchen Beitrag sie geben möchten. So steht das Angebot auch Menschen mit niedrigem oder keinem Einkommen offen.

[www.werkstattfueringutesleben.de](http://www.werkstattfueringutesleben.de)  
[www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)