

Impuls

4. Ausgabe Dezember/2025



Frauengesundheit Seite 8

FRAUEN IM FLOW

Austausch mit den Expertinnen Dr. med.
Hilke Wendt und Dr. med. Nina Bock

Was wünschen Sie...

...**Cafeteria** – Von Frikadellen und
Pfannkuchen in Oldenburg: S. 4

Oh Tannenbaum...

...**DIY** – Basteln Sie ihren Baumschmuck zu
Weihnachten: S.10

Liebe AMEOS Mitarbeitende,

ich freue mich, dass Sie nun die neue Ausgabe unseres Mitarbeitendenmagazins „Impuls“ in den Händen halten. Diese Ausgabe widmet sich einem besonderen Schwerpunkt: Frauen im Fokus. Da Frauen einen Großteil unserer Mitarbeitenden ausmachen, möchten wir gezielt ihre Perspektiven und Themen beleuchten. Gleichzeitig ist uns wichtig zu betonen, dass dieser Schwerpunkt alle Mitarbeitenden betrifft – denn eine vielfältige und gute Arbeitskultur entsteht immer gemeinsam. Die Beiträge in diesem Magazin zeigen Entwicklungen, Chancen und Erfolge und machen deutlich, wie wertvoll unterschiedliche Sichtweisen und Kompetenzen für unseren Arbeitsalltag sind.

Die vergangenen Monate waren für uns alle anspruchsvoll. Der Cyberangriff hat unsere Arbeit erheblich beeinflusst und viel von Ihnen gefordert, denn Geduld, Flexibilität und ein starkes Miteinander waren gefragt. Besonders anerkennen möchte ich Ihr Engagement, Ihren Teamgeist und Ihre Bereitschaft, trotz erschwelter Bedingungen Tag für Tag die Versorgung an allen AMEOS Standorten im Norden sicherzustellen. Ich möchte Ihnen versichern: Aktuell arbeiten viele Mitarbeitende intensiv daran, den Weg zurück in eine neue Normalität zu gestalten. Dieser Prozess ist herausfordernd, zeigt aber zugleich, wie stark wir als Gruppe sind.

Ich freue mich, unseren stellvertretenden Regionalgeschäftsführer Stefan Fiedler erneut in der Region begrüßen zu dürfen. Er übernimmt wieder die Leitung der AMEOS Einrichtungen in Vorpommern und zugleich die stellvertretende Regionalgeschäftsführung der Region AMEOS Nord. Vielen ist er durch seine langjährige Tätigkeit bei AMEOS bekannt. Mit seiner Erfahrung wird er die Region stärken und wichtige Weichen für die Zukunft stellen. Wir heißen ihn herzlich willkommen.

Mit Blick auf das nahende Jahresende möchte ich allen Mitarbeitenden meine Wertschätzung aussprechen – für Ihr Engagement, Ihre Verlässlichkeit und Ihr unermüdliches Wirken in diesem Jahr. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, erholsame Feiertage und einen guten Start in ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Ein besonderer Dank gilt den Mitarbeitenden, die an den Feiertagen im Dienst sind und damit die kontinuierliche Versorgung sicherstellen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Katja Loesche,
Regionalgeschäftsführerin
AMEOS Nord



Inhaltsverzeichnis

03 | AMEOS – Das sind wir

Die AMEOS Einrichtungen Neustadt stellen sich vor

04 | In der Cafeteria

Mitarbeitendenversorgung mit Herz – Von Frikadellen und Pfannkuchen



05 | Physician Assistant

Viel Patientenkontakt, Abwechslung und Verantwortung

06 | Ich hab da mal ne Frage

Eine weihnachtliche Abwesenheitsnotiz

07 | Erneut ausgezeichnet

Herausragende Teamarbeit in Eutin und Ratzeburg



08/09 | Frauen im Flow

Frauengesundheit im Fokus

10/11 | Weihnachtliches DIY

Eigenen Baumschmuck basteln!

12 | AMEOS Nord ist jetzt auf Insta

Folgen Sie Ihren und unseren Geschichten



DAS SIND WIR: AMEOS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Ganz schön vielseitig!

AMEOS Einrichtungen Neustadt

In der historischen Hafenstadt Neustadt in Holstein schlägt das organisatorische Herz der Region AMEOS Nord. Hier befinden sich nicht nur die Regionalzentrale, sondern vor allem zentrale Einrichtungen der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung für den Kreis Ostholstein und darüber hinaus.

Text: Alea Jörns



... ist die Hausnummer des Festsaals. Das Gebäude mit seinem geschichtlichen Ambiente ist ein beliebter Ort für unterschiedlichste Veranstaltungen und Versammlungen.



... des Neubaus „Haus 18“ am Klinikum für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt. 60 Patienten haben Platz in dem modernen Gebäude.



... für Kunst und Kultur bietet Raum für kreative Begegnungen von Menschen mit und ohne Behinderung und zeigt regelmäßig Ausstellungen im großen Atrium..

Ein Standort mit vielen Facetten

Hinter den Türen der über 30 Gebäude steckt jede Menge Leben und Engagement: In der Regionalzentrale arbeiten Kolleginnen und Kollegen der Verwaltungs- und Servicebereiche – von Personal und Finanzen über Einkauf, Technik und IT bis hin zum Fuhrparkmanagement.

Auch medizinisch und therapeutisch hat der Standort viel zu bieten. Im AMEOS Klinikum Neustadt – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie kümmern sich Kolleginnen und Kollegen um Menschen in seelischen Krisen – mit stationären Angeboten, wie Kriseninterventionsstationen und einer Eltern-Kind-Behandlung sowie einer Psychiatrischen Tagesklinik und Institutsambulanz. Im AMEOS Klinikum für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt werden psychisch erkrankte Männer behandelt, die gerichtlich gemäß § 63 Strafgesetzbuch untergebracht sind.

Kolleginnen und Kollegen der AMEOS Pflege Neustadt sorgen dafür, dass Menschen mit Unterstützungsbedarf in jeder Lebenslage die passende Begleitung erhalten. In der AMEOS Eingliederung Neustadt finden Menschen mit seelischen Behinderungen und ehemalige forensische Patienten Assistenz und Förderung.

Im „Wiesenhof“ gibt es zudem das AMEOS Institut Nord Neustadt. Hier wird Zukunft gestaltet: Jedes Jahr starten neue Aus-

zubildende in Pflege, Ergotherapie sowie Alten- und Krankenpflegehilfe. Darüber hinaus bietet das Institut zahlreiche Fort- und Weiterbildungen für Mitarbeitende an.

Gemeinsam für die Menschen der Region

Rund um die Uhr engagieren sich zahlreiche Mitarbeitende aus unterschiedlichsten Berufsgruppen – von Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten über Verwaltungsmitarbeitende bis hin zu den Kolleginnen und Kollegen in der Poststelle, Reinigung und Küche. Alle tragen mit ihrem Einsatz dazu bei, dass Patientinnen und Patienten, Bewohnerinnen und Bewohner sowie Klientinnen und Klienten bestmöglich versorgt und betreut werden.

Neustadt steht damit beispielhaft für das, was uns bei AMEOS an allen Standorten verbindet: ein starkes Miteinander, Vielfalt in Angebot und Aufgaben sowie die gemeinsame Verantwortung für Gesundheit, Pflege und Teilhabe in der Region.



Was wünschen Sie?

„Von Frikadellen und Pfannkuchen in Oldenburg“

An einem der wichtigsten Begegnungsorte im AMEOS Klinikum Oldenburg, der Cafeteria, arbeitet Britta Klüver. Das blaue Polo-Shirt ist typisch für Britta Klüver und ihr Team. Sie sorgen nicht nur für die Mitarbeitendenverpflegung, sondern auch für einen Ort, an dem man sich gerne trifft und austauscht.

Text: Susanne Quell-Liedke

Britta Klüver liebt den Kontakt mit ganz unterschiedlichen Menschen – vom ersten Kaffee am Morgen bis zur Fortbildungsveranstaltung nach Feierabend. Sie verpflegt die hungrigen Mitarbeitenden in ihrer Pause, bewirtet aber auch Gäste und Besuchende – rund 80 Menschen kommen jeden Mittag in der Cafeteria zusammen.

„Wir sind eine wichtige Schnittstelle im Klinikum, denn: Alles trifft sich in der Küche – das gilt für Partys genauso wie im Arbeitsleben“, erklärt die Leitung der Oldenburger Cafeteria.

Was genau machen Sie und das Team der Cafeteria?

„Wir sorgen an jedem Werktag für drei warme Mahlzeiten als Tagesgericht, eine davon vegetarisch oder vegan, für Currywurst, Schnitzel und Frikadelle mit Kartoffelsalat oder Pommes frites, für ein Salatangebot und verschiedene belegte Brötchen und, ja: natürlich auch für Kaffee und Tee mit Kuchen und Gebäck. Und wir erfüllen auch besondere Wünsche wie zum Beispiel ein Schnitzel-Brötchen. Niemand muss hier hungrig arbeiten. Wir geben den Kolleginnen und Kollegen Kraft und Kalorien, die sie zum Arbeiten brauchen.“

Kochen Sie auch selbst?

„Die Tagesgerichte bekommen wir aus der Zentralküche aus Lensahn geliefert – daher kochen wir hier nicht mehr viel selbst – wir finalisieren die Gerichte dann nur noch.“

Wie beginnt ein typischer Arbeitstag bei Ihnen?

„Mein Arbeitstag startet mit dem Aufbacken von Croissants, Brötchen und Baguettes, die wir auch belegen und garnieren, und dem Aufbau des Frühstücksbuffets. Dann nehmen wir den Speisewagen aus Lensahn in Empfang und beginnen schon mit den Vorbereitungen für das Mittagsgeschäft – zwischendurch füllen wir immer wieder das Frühstücksbuffet auf. Ab 11:30 Uhr beginnt der fliegende Wechsel zwischen Frühstück und Mittagessen. Wir haben aktuell werktags von 7:00 bis 17:00 Uhr geöffnet, an den Wochenenden von 13:00 bis 17:00 Uhr.“

Gibt es so etwas wie ein Lieblingsgericht im AMEOS Klinikum Oldenburg?

„Die Favoriten hier in Oldenburg sind international: Es ist das griechische Hähnchengyros mit Tomatenreis, Tzatziki und Krautsalat, die norddeutsche Kohlroulade und die schwedischen Köttbullar. Auch die mit Quark gefüllten Pfannkuchen sind ein Renner – die sind ja auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. Crêpe, Pancakes, Eierkuchen, Palatschinken, Blini, Poffertjes oder Flädle: Bei uns heisst der Hit aus der Pfanne schlicht Pfannkuchen.“



Physician Assistant

Viel Patientenkontakt, Abwechslung und Verantwortung

Melanie Heese und David Waldow haben eine Berufsausbildung im Gesundheitswesen und ein paar Jahre in ihren Berufen gearbeitet. Dann haben sie sich mit einem Physician Assistance Studium weiterqualifiziert und arbeiten heute als Bindeglied zwischen Pflegepersonal und Ärzten als Physician Assistant (PA) in der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie mit Skoliosezentrum im AMEOS Klinikum Eutin.

Text: Susanne Quell-Liedke

Physician Assistant – sind Sie dazu gekommen?

Melanie Heese: Durch einen Zufall. Ich hatte mit meinem Zahnarzt über eine neue berufliche Herausforderung gesprochen und dann mal gegoogelt. Dort habe ich die Dental Hygienikerin gefunden und dann auch die Physician Assistant. Und da ich gelernte OTA bin, passte die PA viel besser zu mir.

David Waldow: Schon während meiner Berufsausbildung ermöglichte mein damaliger Arbeitgeber zwei Mitarbeitenden den berufsbegleitenden Studiengang zum Physician Assistant. Durch das kollegiale Verhältnis wurde mein Interesse auf die Möglichkeit dieser Professionalisierung geweckt und in den folgenden Jahren mit der Beobachtung der Entwicklung des Gesundheitssystems immer interessanter. Nach zehnjähriger Tätigkeit im Beruf „Pflege“ entschied ich mich dann 2018 das Studium zum PA zu nutzen, um mein

berufliches Wissen zu fundieren und zu spezialisieren.

Was ist besonders spannend an diesem Beruf und an den Aufgaben?

Melanie Heese: Dass man in einem tollen Team arbeitet, viel Patientenkontakt hat und sich fachlich immer weiterbilden kann.

David Waldow: Durch meine Rolle als zentrale Schnittstelle im Behandlungsteam – zwischen Ärztinnen, Pflege und anderen Disziplinen – entsteht für mich eine besondere Beziehung zu den Patientinnen und Patienten. Dies ist unter anderem möglich durch die enge Einbindung in ambulante, stationäre und operative Schnittstellen, welche die Patientinnen und Patienten durchlaufen. Genau diese Schlüsselfunktion bietet mir ein abwechslungsreiches, verantwortungsvolles und patienten-nahes Tätigkeitsspektrum.

Haben Sie einen Tipp, wie man sich in Ihrem Job gesund und fit hält?

Melanie Heese: Immer einen perfekten Ausgleich finden – muss nicht immer Sport sein, darf auch mal Wellness geben. Sowohl für die Seele als auch für den Körper. Wenn ich Zuhause bin, halten mich meine beiden Hunde fit und das genieße ich genauso wie Wellness.

David Waldow: Für mich ist ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus sowie ausreichend Bewegung entscheidend. Aufgrund teils langer Operationszeiten ist es für mich auch wichtig, im Job und nach dem Feierabend für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit der Familie in der Natur oder mit Sport. Freude bereitet mir ausserdem das Kochen.

Ich hab da mal

Wie schreibe ich eigentlich eine Abwesenheitsnotiz?

ne Frage...

Weihnachten steht vor der Tür – und damit die schönste aller Mails: „Ich bin bis zum XX.XX. nicht im Haus.“

Für viele von uns ist die Abwesenheitsnotiz das digitale Türschild zum wohlverdienten Urlaub. Doch während die einen sie nüchtern und pflichtbewusst formulieren, träumen andere davon, ihre wahren Gefühle hineinzuschreiben.

Wie wir sie gerne schreiben würden ... „Ho ho ho – Sie haben mich knapp verpasst!“

Ich bin bis 6. Januar damit beschäftigt, Rentiere zu füttern, Lichterketten zu entwirren und Plätzchen zu testen. Ihre Nachricht wird nicht weitergeleitet, aber ich melde mich im neuen Jahr frisch gestärkt zurück.

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2026!“

Klingt herrlich ehrlich, oder?

Leider müssen wir uns an ein paar kleine (aber wichtige) Regeln halten ...

Wie wir sie wirklich schreiben sollten

Eine gute Abwesenheitsnotiz ist wie ein Weihnachtsgruß: freundlich, klar und warmherzig.

Checkliste für die perfekte Abwesenheitsnotiz:

1. Zeitraum angeben: Wann sind Sie weg, wann wieder da?
2. Vertretung nennen: Wer hilft in der Zwischenzeit weiter?
3. Freundlich bleiben: Auch wenn Sie schon im Kopf auf dem Weihnachtsmarkt sind.
4. Optional: Ein bisschen Festtagsstimmung schadet nie.
5. Signatur einfügen.

Zum Schluss: Die goldene Regel der Abwesenheitsnotiz

Schreiben Sie sie, bevor Sie den PC herunterfahren. Denn nichts ruiniert das Weihnachtsgefühl so schnell wie ein Anruf der Kollegen mit den Worten: „Du, deine Abwesenheitsnotiz ... fehlt noch.“

Zum Beispiel:

„Sehr geehrte Damen und Herren (oder Liebe Kolleginnen und Kollegen),

vielen Dank für Ihre Nachricht. Ich bin vom 23. Dezember bis 6. Januar im Urlaub. Ihre E-Mails werden nicht weitergeleitet. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an Max Mustermann (max.mustermann@ameos.de / Telefonnummer). Ich wünsche Ihnen frohe Feiertage und einen gesunden Start ins neue Jahr!“

WICHTIG: Eigene Signatur einsetzen.

Zertifizierung

Erneut ausgezeichnet: Herausragende Teamarbeit in Eutin und Ratzeburg

Text: Avena Fendel



Erzählen Sie uns Ihre Geschichte!

Schicken Sie eine E-Mail an die Redaktion und mit etwas Glück erzählen wir auch Ihre Geschichte.
alea.louisa.joerns@ameos.de

Das Brustzentrum Ostholstein im AMEOS Klinikum Eutin und das Endometriosezentrum im AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg haben in diesem Jahr ihre Zertifizierungen erneut erfolgreich bestanden. Das ist ein toller Erfolg und vor allem ein Beweis für das starke Engagement und den Teamgeist unserer Mitarbeitenden, die Tag für Tag ihr Bestes geben.

Eine Zertifizierung ist weit mehr als ein formales Prüfverfahren – sie ist ein echter Kraftakt, bei dem viele Berufsgruppen eng zusammenarbeiten, damit am Ende jedes Detail passt. Nur wenn alle an einem Strang ziehen, können die hohen Anforderungen erfüllt werden.

Im Brustzentrum Ostholstein haben die Prüferinnen und Prüfer der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) und der Deutschen Gesellschaft für Senologie erneut bestätigt, dass hier höchste Standards in der Brustkrebsbehandlung gelebt werden. Bewertet wurden nicht nur Fachwissen und Methoden, sondern auch die enge Zusammenarbeit im

Team, moderne Ausstattung und eine umfassende Nachsorge.

Dr. med. Hilke Wendt, Leiterin des Brustzentrums Ostholstein, bringt es auf den Punkt: „Diese Anerkennung gehört dem ganzen Team. Jede und jeder trägt dazu bei, dass unsere Patientinnen sich gut aufgehoben fühlen – und darauf sind wir stolz.“

Auch im Endometriosezentrum im AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg gab es Grund zur Freude: Die erneute Zertifizierung nach dem QuEndo-Verfahren der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. bestätigt die hohe Qualität der Betreuung von Frauen mit Endometriose. Hier steht die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen, die individuelle Behandlung und die stetige Weiterentwicklung im Mittelpunkt.

„Dieses Ergebnis ist Teamarbeit pur. Jede und jeder bringt Wissen, Herz und Engagement ein – gemeinsam schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich unsere Rehabilitandinnen verstanden und

gestärkt fühlen.“ betont Dr. med. Nina Bock, Chefärztin der Gynäkologie im AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg und Leiterin des Endometriosezentrums.

Diese beiden Erfolge zeigen, was möglich ist, wenn viele Menschen mit unterschiedlichen Aufgaben, Erfahrungen und Perspektiven ein gemeinsames Ziel verfolgen: die bestmögliche Versorgung unserer Patientinnen und Rehabilitandinnen.

Ein herzliches Dankeschön und Glückwunsch an alle Beteiligten – für euren Teamgeist, euer Engagement und euren unermüdlichen Einsatz. Ihr seid das Herz dieser Erfolge!

Frauen im Flow

Ein Gespräch über Frauengesundheit und Stärke in allen Lebensphasen.

Von der ersten Periode bis zur Menopause verändert sich der weibliche Körper immer wieder – und mit ihm oft Energie, Selbstbild und das seelische Gleichgewicht. Viele Frauen versuchen, einfach zu funktionieren. Doch was passiert, wenn wir lernen, unseren Körper wirklich zu verstehen und mit ihm zu leben?

Wir haben zwei Ärztinnen getroffen, die täglich mit Frauen über genau diese Themen sprechen: Dr. med. Nina Bock, Chefärztin für Gynäkologie im AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg, und Dr. med. Hilke Wendt, Leiterin des Brustzentrums Ostholstein. Sie sprechen über Aufklärung, Hormone, mentale Gesundheit und darüber, was „weibliche Stärke“ für sie bedeutet.

„Frauen sind keine kleinen Männer“

„In der Medizin wurde der weibliche Körper lange durch eine männliche Brille betrachtet“, sagt Dr. med. Nina Bock. Medikamente, Leitlinien und Symptomdefinitionen orientieren sich oft an männlichen Körpern – Erkrankungen bei Frauen werden so manchmal später erkannt oder anders behandelt. Frauengesundheit muss endlich konsequent aus weiblicher Perspektive gedacht werden.

Zudem werden Frauen von einer Flut an Informationen überschwemmt, von Social Media bis Ratgeberforen. „Zwischen gut gemeinten Tipps und gefährlichen Mythen gibt es viele Halbwahrheiten. Viele Frauen wünschen sich verlässliche, klare Antworten“, erklärt Dr. med. Nina Bock. Deshalb engagieren sich beide Ärztinnen auch digital, um fundiertes Wissen dort zu teilen, wo junge Frauen suchen.

Dr. med. Hilke Wendt



Zwischen Körpergefühl und Funktionieren

Viele Frauen wollen alles im Griff haben: Beruf, Familie, Pflege, Partnerschaft – und die eigene Gesundheit bleibt oft hintenan. „Viele hören die Signale ihres Körpers nicht, weil der Alltag keine Pause erlaubt“, sagt Dr. med. Hilke Wendt.

Dr. med. Nina Bock ergänzt: „Ich habe Frauen erlebt, die sich um Angehörige kümmern, bis sie selbst krank wurden. Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sie ist Voraussetzung, um für andere da zu sein. Ein Spaziergang am Tag ist kein Luxus, sondern Gesundheitsvorsorge.“

Hormone, Zyklen und Selbstkenntnis

Der weibliche Körper folgt einem natürlichen Rhythmus. Energie, Stimmung, Schlaf und Konzentration verändern sich im Verlauf eines Zyklus und das ist völlig normal. Viele Frauen empfinden diese Schwankungen als unberechenbar. Tatsächlich stecken dahinter fein abgestimmte hormonelle Abläufe. Wer sie kennt, kann sein Erleben besser einordnen und sanfter mit sich umgehen.

„Hormone sind Teil unserer Gesundheit, kein künstlicher Eingriff. Die gleiche Situation kann sich je nach Zyklus völlig anders anfühlen. Wer das berücksichtigt, kann Beruf und Alltag besser gestalten“, erklärt Dr. med. Nina Bock.

Offenheit heilt

Viele Themen, die die Lebensqualität beeinflussen, von Schmerzen über Erschöpfung bis mentale Belastung – werden noch zu selten angesprochen. „Reden und Zuhören ist oft der Schlüssel“, weiß die Frauenärztin Nina Bock. Auch am Arbeitsplatz gilt: Offene Kommunikation über Belastung, Grenzen und Gesundheit hilft, Stress zu reduzieren und die Zusammenarbeit zu verbessern.

Die Ärztinnen plädieren dafür, Schamgrenzen zu verschieben – im Gespräch mit Freundinnen, Kolleginnen und Kindern. „Kinder sollen wissen, dass Menstruation nichts Ekliges ist und jeder Körper Grenzen hat, aber kein Tabu ist“, so die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe Hilke Wendt.

Balance und Selbstmitgefühl

Wie verlieren Frauen sich nicht zwischen Verantwortung, Beruf und Familie? „Jede darf ihre Prioritäten individuell setzen. Perfektion ist eine Illusion. Akzeptanz und Selbstmitgefühl sind die wahren Superkräfte“, betont Dr. med. Hilke Wendt.

Selbstfürsorge schützt vor Erschöpfung und Depression. „Man kann Selbstfürsorge lernen, wie jede andere Fähigkeit. Es beginnt damit, sich selbst nicht als Letzte zu sehen“, sagt Dr. med. Hilke Wendt. Dr. med. Nina Bock ergänzt: „Die Balance zwischen Anforderung und Ausgleich ist entscheidend: Wer in den verschiedenen Rollen funktioniert – als Berufstätige, Mutter, Freundin, Partnerin, Frau – muss aufpassen, dass daraus kein 'Hamsterrad' wird.“

Manchmal heißt Selbstmitgefühl auch, Grenzen zu setzen, Aufgaben abzugeben und Hilfe anzunehmen – nicht als Versagen, sondern als Selbstschutz.

Weibliche Stärke

Stärke ist kein Dauerhoch. Sie zeigt sich in emotionaler Klarheit, Selbstreflexion und der Fähigkeit, trotz Belastung offen für sich und andere zu bleiben. Echte Stärke bedeutet, über Gesundheit, Erschöpfung und Ängste zu sprechen und das als Teil des Lebens zu begreifen, nicht als Makel.

Am Ende bleibt eine klare Botschaft: „Unterschätze dich niemals selbst – und glaub an dich.“

Frauengesundheit ist mehr als Medizin. Sie ist Selbstkenntnis, Selbstfürsorge und das Vertrauen, dass Körper, Kopf und Kraft im gleichen Rhythmus schwingen dürfen. Wer lernt, auf sich selbst zu hören, wird nicht schwächer, sondern klarer.

Text: Avena Fendel

Dr. med. Nina Bock



Bunte 3D-Tannen zum Aufhängen

DIY-Baumschmuck

Selbstgemachter Baumschmuck sorgt für festliche Stimmung und macht doppelt Freude: beim Basteln und beim Dekorieren! Pia Homfeld, Juliane Kornack und Krischan Kaschner aus der Ergotherapie am AMEOS Klinikum für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Neustadt zeigen Ihnen, wie mit ein paar einfachen Materialien im Handumdrehen ein hübscher Anhänger in Tannenform entsteht.

Das wird benötigt:

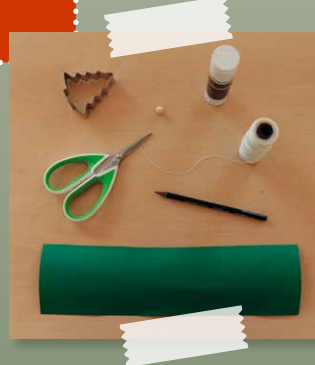
- Grünes, festes Papier oder dünne Pappe
- Tannen-Ausstechform
- Bleistift
- Schere
- Klebestift
- ca. 20 cm Schnur (oder länger, wenn Perlen aufgefädelt werden sollen)
- Perlen, Aufkleber oder andere Deko nach Wunsch



So geht's:

Motiv übertragen

Legen Sie die Ausstechform auf das grüne Papier und zeichnen Sie mit dem Bleistift vier Tannen nach.



2.

Ausschneiden und Falten

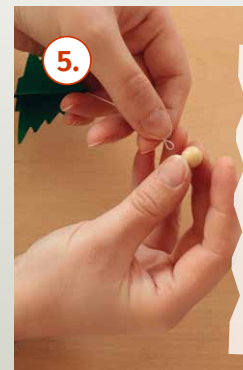
Schneiden Sie alle vier Bäume sorgfältig aus. Knicken Sie jede Tanne mittig der Länge nach.



3.

Zusammenkleben

Kleben Sie drei der Tannenhälften nacheinander aneinander – immer Rückseite an Rückseite: Führen Sie Schritt 4 aus, bevor Sie die vierte Tanne anbringen, durch die ein runder 3D-Baum entsteht.



5.

Verzieren

Jetzt wird's kreativ! Schmücken Sie Ihre Tanne mit Aufklebern, Glitzer, bunten Punkten oder kleinen Papiersternen.

4.

Aufhängung anbringen

Befestigen Sie ein Stück Schnur am Baum. Nehmen Sie die Schnur dafür doppelt und kleben Sie diese mit den Enden nach unten in der Baummitte fest. Dann können Sie die vierte Papptanne ankleben.

Tipp: Eine längere Schnur kann mit Perlen verziert werden.

Extra-Tipp:

Das DIY funktioniert auch mit anderen Formen wie Sternen, Kerzen oder Kreisen.

Wichtig: Das Motiv sollte symmetrisch sein, damit beim Zusammenkleben keine Kanten überstehen.

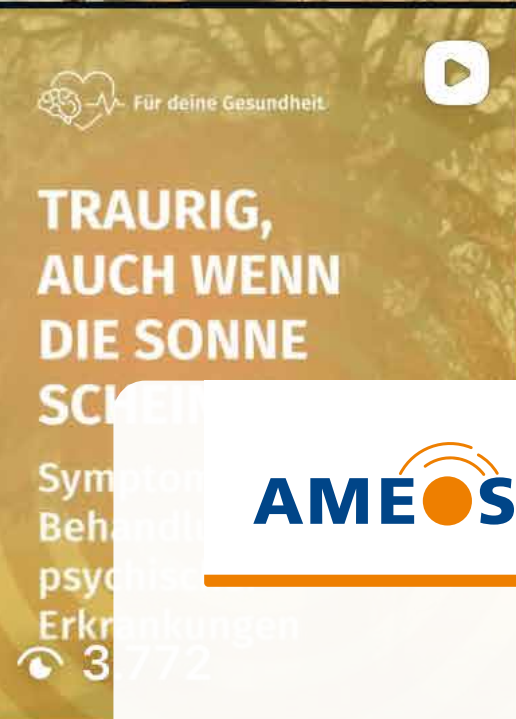
FROHE WEIHNACHTEN

AMEOS wünscht frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Impressum

Herausgeber AMEOS Krankenhausgesellschaft Nord mbH, Regionalzentrale, Wiesenhof, D-23730 Neustadt **Redaktion** Avena Fendel, Alea Jörns, Annika Pick, Susanne Quell-Liedke **Redaktionsmotive** Alea Jörns, Tatjana Kay, Annika Pick, Antje Spannberg-Neu **Layout** Antje Spannberg-Neu, **Druck** SAXOPRINT GmbH, Dresden

Kontakt: E-Mail alea.louisa.joerns@ameos.de



Social Media

DER NORDEN IST JETZT AUF INSTA!

Folgen Sie Ihren und unseren Geschichten

@AMEOS_im_Norden nimmt Sie mit hinter die Kulissen unserer Häuser – von Pflegegeschichten über Teamspirit bis zu besonderen Momenten aus dem Klinikalltag.

Ob Medizin, Pflege, Küche, Verwaltung oder Therapie:
Hier zählt das Miteinander.

Neugierig?

Folgen Sie @AMEOS_im_Norden und bleiben Sie nah dran!

Folgen Sie uns auf



Ihre Meinung ist uns wichtig!



Fragen, Lob und Kritik an:
impuls@ameos.de



AMEOS Online-Magazin
ameos.eu/impuls