

Impuls



**Impulse für
ein gutes
Miteinander
im Team**

S.8

ZWISCHEN NEUANFANG UND PERSPEKTIVE

Die AMEOS Eingliederung HORIZON Kiel

10 Jahre ...

... **Interdisziplinäre Schmerzmedizin**
auf Fehmarn: S.4

Team Zukunft...

... **Geburtshilfe** – Hebammenteam fest
im AMEOS Klinikum Eutin: S.11



**EIN GUTES
MITEINANDER.
JEDEN TAG.**

Liebe AMEOS Mitarbeitende,

hinter jedem Standort, jedem Team und jeder Aufgabe stehen Menschen, die unseren Arbeitsalltag mit ihrem Engagement, ihrer Erfahrung und ihrer Persönlichkeit prägen. Genau diese Menschen möchten wir auch in der fünften Ausgabe unseres Mitarbeitendenmagazins „Impuls“ in den Mittelpunkt stellen. Freuen Sie sich auf persönliche Einblicke, spannende Portraits und Themen aus unserer Region AMEOS Nord.

Ein besonderer Schwerpunkt in dieser Ausgabe liegt auf der Initiative **„EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.“** Sie ist mir ein wichtiges Anliegen, denn im oft herausfordernden Arbeitsalltag kommt es nicht nur auf gute Abläufe, sondern vor allem auf einen respektvollen und verlässlichen Umgang miteinander an. Ob auf Station, im OP, in der Verwaltung, in der Therapie oder im direkten Kontakt mit Patientinnen und Patienten – gute Zusammenarbeit zeigt sich meist in den kleinen Dingen: in offenen Gesprächen, gegenseitiger Unterstützung oder einem kurzen Moment der Aufmerksamkeit füreinander. Gerade das macht im Alltag oft einen großen Unterschied.

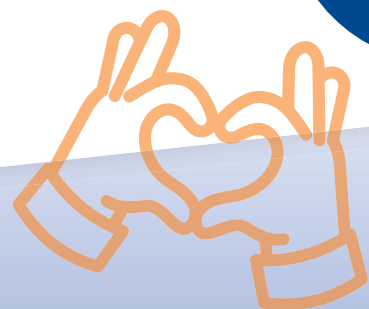
Mit der Initiative möchten wir dieses Miteinander weiter stärken und Anregungen geben, die sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Es geht dabei nicht um zusätzliche Vorgaben, sondern darum, eine wertschätzende Zusammenarbeit bewusst zu fördern. Denn ein gutes Miteinander ist keine Nebensache, es trägt dazu bei, dass unsere Teams gut zusammenarbeiten, wir uns im Arbeitsalltag gegenseitig unterstützen und Patientinnen und Patienten gut versorgt werden.

Die „Impuls“ macht genau diese gelebte Zusammenarbeit sichtbar. Das Magazin lebt von den Perspektiven und dem Engagement der Kolleginnen und Kollegen, die ihre Erfahrungen und Geschichten teilen. Dafür danke ich allen Beteiligten herzlich.

Katja Loesche,
Regionalgeschäftsführerin
AMEOS Nord



**Ein gutes Miteinander.
Beginnt hier!**



Inhaltsverzeichnis

- 03 | AMEOS – Das sind wir**
Die AMEOS Klinika Lübeck stellen sich vor
- 04 | 10 Jähriges Jubiläum**
Interdisziplinäre Schmerzmedizin auf Fehmarn



04

- 05 | HORIZON Kiel**
Zwischen Neuanfang und Perspektive – Die AMEOS Eingliederung HORIZON

- 06 | AMEOS Institut Nord**
Ausbildung mit Perspektive in Schleswig-Holstein

- 07 | Team Zukunft – Geburtshilfe in Eutin**
Seit April gehört das Hebammenteam fest zum Klinikum

- 08/09 | EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.**
Kleine Gesten im Team.
Große Wirkung. Jeden Tag.

08



- 10 | Vierbeinige Unterstützung in Preetz**
Golden Retriever-Mädchen Urmel erobert viele Herzen

- Emotionaler Stress**
Tipps & Hilfe gegen emotionalen Stress nach schwierigen Situationen

- 11 | Mehr erleben. Weniger zahlen**
Die besten Corporate Benefits bei AMEOS für den Sommer



DAS SIND WIR: AMEOS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Nah am Menschen

AMEOS Klinika Lübeck

In der Hansestadt Lübeck bündelt AMEOS vielfältige Angebote rund um psychische Gesundheit, Rehabilitation und Suchthilfe. Kolleginnen und Kollegen unterschiedlicher Fachbereiche arbeiten eng zusammen, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen bestmöglich zu begleiten.

Text: Alea Jörns



Psychische Gesundheit im Fokus

Ambulant, tagesklinisch und stationär: Die AMEOS Klinika Lübeck begleiten Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen – von der Krisenintervention bis zur langfristigen Therapie.



3 Klinika - 1 Stadt

In Lübeck vereint AMEOS die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in der Kahlhorstraße und Stockelsdorf sowie die Klinik für Abhängigkeitserkrankungen und das Reha Klinikum im Weidenweg.



Viele Expertisen ein gemeinsames Ziel

Das Besondere bei der Behandlung von Abhängigkeiten: Die Entzugsklinik und das Reha Klinikum liegen Tür an Tür. Patientinnen und Patienten können direkt nach dem Entzug nebenan eine Rehabilitation beginnen.

Vielseitige Versorgung zentral gelegen

Die AMEOS Klinika Lübeck vereinen psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung, spezialisierte Angebote für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sowie Rehabilitations- und Nachsorgeangebote unter einem Dach.

Das AMEOS Klinikum Lübeck – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie behandelt Erwachsene ambulant, tagesklinisch und stationär. Zum Angebot gehören unter anderem Krisenintervention, psychotherapeutische Behandlungen, ein gerontopsychiatrisches Zentrum sowie eine Psychiatrische Institutsambulanz und Tageskliniken.

Die Klinik für Abhängigkeitserkrankungen begleitet Menschen mit Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben – von der Entzugsbehandlung bis hin zu ambulanten und stationären Therapieangeboten.



Im AMEOS Reha Klinikum Lübeck unterstützen Kolleginnen und Kollegen Rehabilitandinnen und Rehabilitanden während der Entwöhnungsbehandlung und Nachsorge. Individuelle Therapieangebote helfen dabei, neue Perspektiven für Alltag und Beruf zu entwickeln.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

In den AMEOS Klinika Lübeck arbeiten Kolleginnen und Kollegen aus Pflege, Medizin, Therapie, Psychologie sowie Verwaltung, Technik und Service Hand in Hand. Gemeinsam gestalten sie eine wohnortnahe Versorgung mit dem Ziel, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Stabilität, Gesundheit und Lebensqualität zu begleiten.



10 Jahre Interdisziplinäre Schmerzmedizin auf Fehmarn

Ein kleiner Schlüssel an einer Halskette blieb PD Dr. Iblher besonders in Erinnerung. Eine Patientin trug ihn nach ihrem Aufenthalt in der Interdisziplinären Schmerzmedizin auf Fehmarn als Symbol für ihr persönliches Schlüssel-erlebnis. Für das Team sind solche Momente bis heute etwas Besonderes und sie zeigen, worum es in der täglichen Arbeit geht: Menschen mit chronischen Schmerzen neue Perspektiven zu eröffnen. Seit der Eröffnung im Jahr 2016 hat sich die Interdisziplinäre Schmerzmedizin von acht Behandlungsplätzen zu einer überregional anerkannten Einrichtung mit heute 18 Betten entwickelt. Möglich gemacht haben das viele engagierte Kolleginnen und Kollegen aus Medizin, Pflege sowie Psycho-, Physio-, Ergo- und Kreativtherapie.

Im Mittelpunkt steht die multimodale Schmerztherapie, der Goldstandard in der Behandlung chronischer Schmerzen. Ihr Erfolg basiert auf dem engen Zusammenspiel der verschiedenen Berufsgruppen. „Die Kommunikation ist offen, die Wege sind kurz und Ideen können eingebracht werden“, beschreibt eine Mitarbeitende die Arbeitsatmosphäre. Eine andere ergänzt: „Durch die unterschiedlichen Blickwinkel aus vielen Fachgebieten erreichen wir in

kurzer Zeit großartige Erfolge für unsere Patientinnen und Patienten.“

Auch fachlich hat sich die Abteilung kontinuierlich weiterentwickelt. Angebote wie Hypnotherapie, Akupunktur und Biofeedback ergänzen heute das Behandlungsspektrum. Die vielen positiven Rückmeldungen ehemaliger Patientinnen und Patienten sind dabei immer wieder Ansporn und Bestätigung zugleich. Mit dem Jubiläum beginnt zugleich ein neues Kapitel: Ab 2027 zieht die Interdisziplinäre Schmerzmedizin an das AMEOS Klinikum Oldenburg um. Das gesamte Team wird den Weg gemeinsam gehen und freut sich bereits auf die Zukunft.



Die Patientinnen und Patienten sind dankbar für die erfolgreiche Schmerztherapie.



PD Dr. med. habil. Peter Iblher, MME
Chefarzt, Interdisziplinäre Schmerzmedizin

"Patienten und Zuweiser wissen, dass man mit Schmerzen gut bei uns aufgehoben ist"



Immer wieder erreichen das Team Dankeschön-Karten.



Zwischen Neuanfang und Perspektive

Bei HORIZON begleiten Kolleginnen und Kollegen Menschen auf dem Weg zurück in ein selbstständiges Leben.

Text: Alea Jörns

Die AMEOS Eingliederung HORIZON verbindet Suchthilfe, Eingliederungshilfe und Bildung. Im Gespräch erzählen Sylke Grolle und Andreas Busemann, Einrichtungsleitung Werkstatt und Tagesstruktur, warum Arbeit, Tagesstruktur und Gemeinschaft entscheidend für einen Neuanfang sein können.

Was macht HORIZON besonders?

Andreas Busemann: Menschen finden bei uns Unterstützung in vielen Phasen der Eingliederung nach einer Abhängigkeitserkrankung. Dabei steht immer das pädagogische Handeln im Vordergrund.

Sylke Grolle: Besonders ist auch die Möglichkeit, berufliche Perspektiven zu entwickeln. In unseren Werkstätten und Bildungsangeboten erleben viele Menschen wieder Struktur, Verantwortung und Selbstvertrauen. Einige Kolleginnen und Kollegen sind EX-IN-Teilnehmende – also „Experten durch Erfahrung“ – sie haben hier wichtige Vorbilder.

Welche Rolle spielen die Werkstätten?

Andreas Busemann: Die Werkstätten bieten die Möglichkeit, pragmatisch und lösungsorientiert an Probleme heranzugehen. Gleichzeitig erleben die Menschen, wie es ist, ein Ziel eigenständig zu erreichen und am Ende ein sichtbares Ergebnis in den Händen zu halten.

Was macht die Zusammenarbeit im Team aus?

Sylke Grolle: Wir ergänzen uns in vielen Bereichen – auch wenn wir natürlich nicht immer einer Meinung sind. Wichtig ist, dass wir kompromissbereit sind und ein gemeinsames Ziel verfolgen.

Andreas Busemann: Unser Team lebt von unterschiedlichen Professionen und Persönlichkeiten. Bei uns arbeiten unter anderem Handwerker, Pädagogen, Betreuungsassistenten und Verwaltungskräfte zusammen.



Das vollständige Interview finden Sie hier

Veränderungsmöglichkeiten als Chance zu sehen – das möchten wir den Menschen mitgeben.

Sylke Grolle,
Einrichtungsleitung Wohnen und Ambulantes Betreutes Wohnen, Stellv. Einrichtungsleitung Tagesstruktur

Was motiviert Sie persönlich an Ihrer Arbeit?

Andreas Busemann: Mich fasziniert die Arbeit mit den unterschiedlichen Menschen und Persönlichkeiten. Gleichzeitig habe ich mich durch diese Arbeit auch selbst weiterentwickelt.

Sylke Grolle: Kein Tag ist wie der andere. Mich motivieren die Abwechslung und die Herausforderungen – auch Krisensituationen gehören dazu.

Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Sylke Grolle: Haben Sie keine Angst davor, nach links und rechts zu schauen. Veränderungen können Chancen sein.

Andreas Busemann: Bleiben Sie neugierig und hören Sie nicht auf, sich weiterzubilden. Es lohnt sich, den eigenen Horizont zu erweitern.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Sylke Grolle: Wir möchten den Bildungsbereich weiter ausbauen – besonders für junge Menschen mit Suchterkrankungen. Außerdem planen wir eine Wohngruppe speziell für Frauen.

Andreas Busemann: Ich wünsche mir mehr Bekanntheit für unser Angebot und mehr Aufmerksamkeit für die Bedeutung abstinenzorientierter Suchthilfe.

Ausbildung mit Perspektive

Das AMEOS Institut Nord in Schleswig-Holstein

Gute Ausbildung ist die Grundlage für Qualität, Sicherheit und Menschlichkeit im Gesundheitswesen. Am AMEOS Institut Nord in Neustadt und Eutin werden Auszubildende und bestehende Fachkräfte von morgen praxisnah auf den Berufsalltag vorbereitet.

Zwei Standorte, ein Ziel

Das AMEOS Institut Nord ist mit seinen beiden Standorten in Neustadt und Eutin fest in der Region verwurzelt. Beide Häuser bieten ein lernförderndes Umfeld, engagierte Lehrteams und eine enge Verzahnung mit den psychischen und somatischen AMEOS Einrichtungen in Holstein.

Mehr als Theorie

Am AMEOS Institut Nord wird Lernen aktiv gestaltet: mit Diversitywochen auf dem Weg zur „Schule ohne Rassismus“, gemeinsamen DKMS-Registrierungen, kreativen Malwettbewerben oder Instagram-Projektwochen. Die vielfältigen Aktionen fördern Zusammenhalt, Engagement und den Blick über den Unterricht hinaus.

Unsere Ausbildungsangebote

Pflegefachfrau / Pflegefachmann

Vertiefungen: Akutpflege, Langzeitpflege, Pädiatrie und Psychiatrie
Dauer: 3 Jahre | Ausbildungsstart: 1. April und 1. September

Ergotherapie

Dauer: 3 Jahre | Ausbildungsstart: 1. September

Krankenpflegehilfe

Dauer: 1 Jahr | Ausbildungsstart: 1. August

Altenpflegehilfe

Dauer: 1 Jahr | Ausbildungsstart: 1. August



Mehr Informationen zur Ausbildung

finden Sie auf unserer Azubi-Landingpage - Link über den QR-Code

Weiterbildung für Fachkräfte

Auch Fachkräfte haben eine große Auswahl an Seminaren und Weiterbildungen für den nächsten Karriereschritt. Die Aus- und Weiterbildungen verbinden Theorie und Praxis eng miteinander.

Kern- und Aufbaukurs „Leitung einer Pflegeeinheit“

Qualifizierung „Praxisanleitung“

Seminar „Ohr-Akupunktur nach dem NADA-Protokoll“

Seminar „Bezugstherapeutische Gespräche führen“

Seminar „Kein Stress mit dem Stress“

Seminar „Gehirngymnastik für erfolgreiches und konzentriertes Arbeiten“



Weitere Seminare und Bildungsangebote

finden Sie auf unserer Website - Link über den QR-Code

UNSERE AZUBIS! UNSERE ZUKUNFT VON MORGEN.

Was das AMEOS Institut Nord besonders macht, ist die persönliche Begleitung. Feste Ansprechpersonen und ein wertschätzendes Miteinander schaffen eine Atmosphäre, in der Lernen Spaß macht und Entwicklung möglich ist.

DER KONTAKT ZU DEN LEHRKRÄFTEN IST TOTAL LOCKER. SIE NEHMEN SICH ZEIT FÜR FRAGEN UND MAN KANN SICH RICHTIG GUT WEITERENTWICKELN.

BOGDAN, AUSZUBILDENDER IM 3. LEHRJAHR



Azubis auf unserem Instagram-Kanal!

Auf @ameos_im_norden geben unsere Auszubildenden Einblicke in ihren Schul- und Ausbildungsalltag.



Team Zukunft

Geburtshilfe



Rund 1.000 Kinder kommen jedes Jahr im AMEOS Klinikum Eutin zur Welt. Damit rund um die Geburt alles ineinandergreift, arbeiten viele Berufsgruppen eng zusammen. Seit April gehört das Hebammenteam fest zum Klinikum. Ein Gewinn für die gemeinsame Versorgung.

Text: Avena Fendel

Manchmal verändern sich die Rahmenbedingungen und plötzlich braucht es neue Wege. Genau so war es in der Geburtshilfe im AMEOS Klinikum Eutin. Seit April arbeiten die Hebammen nicht mehr als Beleghebammen mit dem Klinikum zusammen, sondern als fest angestellte Kolleginnen im Haus.

Hintergrund ist der neue Hebammenhilfvertrag. Dadurch haben sich die wirtschaftlichen Bedingungen für Beleghebammen deutlich verändert. Auch in Eutin stellte sich deshalb die Frage: Wie schaffen wir langfristig gute Arbeitsbedingungen für unsere Teams und gleichzeitig eine verlässliche und zukunftsfähige Geburtshilfe?

Die Antwort darauf entstand gemeinsam.

„Unser Ziel war klar: Wir sichern die Geburtshilfe in Eutin langfristig und entwickeln sie weiter“, sagt Lena Radtke, Krankenhausdirektorin der AMEOS Klinikum Eutin, Oldenburg, Middelburg und Fehmarn. Doch wie erleben die Mitarbeitenden diese Veränderung im Alltag?

„Im Kreißsaal selbst arbeite ich immer noch mit der gleichen Leidenschaft für die Familien. Die Betreuung der Frauen steht nach wie vor im Mittelpunkt. Gleichzeitig sind Abläufe und Zuständigkeiten klarer geworden, weil wir jetzt alle Teil derselben Struktur sind“, sagt **Hebamme Jette Wolf**.

Mit der Festanstellung verändert sich mehr als ein Beschäftigungsmodell. Es geht um Zusammenarbeit, Verlässlichkeit und darum, sich gemeinsam auf neue Anforderungen einzustellen.

„Die Freiberuflichkeit hat mich viele Jahre unter ständigen Druck gesetzt. Wie groß dieser tatsächlich war, merke ich erst jetzt, da er weggefallen ist. Gleichzeitig ist es ein sehr gutes Gefühl, im Kreißsaal immer zu zweit präsent zu sein. Das kommt auch den Gebärenden zugute“, sagt **Christina Fürst**,

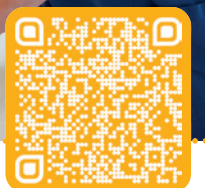
Hebamme in Leitungsfunktion im AMEOS Klinikum Eutin.

Rund 1.000 Geburten begleiten die Teams in Eutin jedes Jahr. Dahinter stehen viele Menschen und Berufsgruppen, die Tag für Tag Hand in Hand arbeiten, im Kreißsaal, auf Station, in der Pflege, in der ärztlichen Versorgung und darüber hinaus. Die Veränderungen zeigen sich aber nicht nur in Strukturen und Zuständigkeiten, sondern auch im Alltag der Hebammen.

„Die Arbeit mit den Frauen hat wieder mehr Leichtigkeit bekommen. Wir können uns noch stärker auf die Familien konzentrieren und erleben die Zusammenarbeit im Team weiterhin als kollegial, freundlich und unterstützend“, sagt **Hebamme Angela Hooff**.

Die Entwicklung in Eutin zeigt auch: In der Region Nord entwickeln wir uns weiter, wenn sich Anforderungen verändern. Nicht, weil Bewährtes nicht funktioniert, sondern weil gute Zusammenarbeit manchmal neue Wege braucht. Die Geburtshilfe in Eutin bleibt dabei das, worauf es ankommt: eine Aufgabe, die viele Menschen gemeinsam tragen.

Christina Fürst,
Hebamme in Leitungsfunktion
im AMEOS Klinikum Eutin.



Rund um die Geburt in Eutin

Erfahren Sie mehr über das Hebammenteam, die Angebote der Geburtshilfe und die Betreuung von Familien im AMEOS Klinikum Eutin.

Kleine Gesten im Team. Große Wirkung. Jeden Tag.

Die besten Teams erkennt man nicht am Dienstplan. Sondern am Miteinander. Ein gutes Miteinander beginnt selten mit großen Worten. Meistens startet es mit einem „Guten Morgen“, einem ehrlichen „Danke“ oder einem spontanen „Soll ich kurz helfen?“.

Text: Avena Fendel

Gerade dann, wenn viel los ist, Termine drängen und die Kaffeepause mal wieder zu kurz kommt, machen kleine Gesten einen großen Unterschied. Sie schaffen Vertrauen, stärken den Zusammenhalt und erinnern uns daran, dass wir nicht allein durch den Tag gehen.

Ob auf Station, im Wohnbereich, in der Therapie, Verwaltung oder Technik: Gute Zusammenarbeit zeigt sich oft in den kleinen Momenten. Wenn jemand mit anpackt, obwohl es nicht seine Aufgabe ist. Wenn eine Kollegin kurz nachfragt,

wie es geht. Oder wenn nach einem anstrengenden Tag noch ein ehrliches „Gut gemacht“ bleibt.

Mit unserer Kampagne „Ein gutes Miteinander. Jeden Tag.“ richten wir den Blick auf genau diese Momente. Auf das, was im Trubel des Alltags manchmal untergeht, aber oft am längsten nachwirkt.

Denn am Ende erinnern wir uns selten an die längste To-do-Liste. Aber oft an die Menschen, die den Tag leichter gemacht haben.

Führung im Alltag

**Klar führen.
Menschlich handeln.**

Führungskräfte prägen durch ihr Verhalten die Kultur im Team. Orientierung, Transparenz und Wertschätzung sind zentrale Elemente guter Führung.

Miteinander im Team

**Respekt zeigen.
Zusammenarbeit stärken.**

Ein gutes Miteinander im Team entsteht durch Aufmerksamkeit, Unterstützung und einen respektvollen Umgang. Kleine Gesten machen Zusammenarbeit spürbar.

Im Kontakt bleiben

**Freundlich.
Klar. Auf Augenhöhe.**

Kommunikation mit Patientinnen und Patienten schafft Vertrauen, gibt Sicherheit und ist Teil einer guten Versorgung.

Ihre Geschichte macht den Unterschied

Ein gutes Miteinander zeigt sich oft in den kleinen Dingen: einer helfenden Hand, einem wertschätzenden Wort oder einem besonderen Team-Moment. Teilen Sie Ihre Geschichte mit uns auf [@ameos_im_norden](#). So machen wir gemeinsam sichtbar, was AMEOS ausmacht.

Impulse für ein gutes Miteinander im Team



Ein freundlicher Gruß

Kostet nichts und wirkt manchmal Wunder.



Ein ehrliches Danke

Auch für Dinge, die „einfach so“ passieren.



„Richtig gut gemacht“

Hört jede und jeder gern.



Kurz innehalten & zuhören

Ein kleiner Moment, große Wirkung.



Hilfe anbieten

Manchmal reicht schon: „Soll ich kurz mit anpacken?“



Mut machen

Ein freundliches Wort trägt mehr, als man denkt.



Gemeinsam Erfolge feiern

Geteilte Freude macht doppelt stolz.



Gut übereinander reden

Respekt zeigt sich oft in den Zwischengesprächen.



Nachsichtig sein

Wir alle haben mal einen Montag... auch mittwochs.



QR-Code Scannen!
Für ein freundliches
Miteinander.



Urmel wird
Therapiebegleithündin

Vierbeinige Unterstützung in Preetz

Golden-Retriever-Mädchen Urmel begleitet die PIA bereits heute und erobert viele Herzen.

Text: Alea Jörns

Urmel gehört zu Dr. med. Regina Preuß, Oberärztin der PIA am AMEOS Klinikum Preetz, und begleitet sie fast täglich im Arbeitsalltag. Künftig soll sie im Rahmen der tiergestützten Therapie Patientinnen und Patienten unterstützen. In ihrer Ausbildung lernt Urmel unter anderem, Emotionen wahrzunehmen und tröstend zu reagieren – etwa, indem sie ihren Kopf auf den Schoß legt. Sie kann dabei helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken, als Brücke in der Kommunikation dienen oder

in emotionalen Momenten Halt spenden. Die Ausbildung zur Therapiebegleithündin dauert etwa ein Jahr. Am Ende müssen Dr. Preuß und Urmel gemeinsam eine Abschlussprüfung als Mensch-Hund-Team bestehen. Das Training findet sowohl in den Räumen der PIA als auch im Freien statt.

Schon jetzt ist Urmel bei vielen Patientinnen und Patienten beliebt: Manche vereinbaren in der Anmeldung bereits Termine „bei Urmel“.



Tipps & Hilfe gegen

emotionalen Stress

nach schwierigen Situationen?

Nach belastenden oder schwierigen Situationen gerät unser Inneres oft erst einmal aus dem Gleichgewicht. Gedanken kreisen, der Körper bleibt angespannt, manches wirkt plötzlich schwerer als sonst. Emotionaler Stress ist dabei keine Schwäche, sondern die natürliche Reaktion unseres Gehirns auf das Erlebte.

Dr. med. Daniel Ehmke, empfiehlt Möglichkeiten, um in solchen Momenten wieder etwas mehr Halt zu finden:

Radikale Akzeptanz

Versuchen Sie, die Situation zu akzeptieren und erlauben Sie sich die damit einhergehenden Emotionen. Wer diese aktiv unterdrückt oder zurückhält, hält das Gehirn weiterhin „im Alarmzustand“.

Achten Sie auf Ihre Struktur

Ihr Organismus leistet gerade Schwerstarbeit. Priorisieren Sie ausreichenden Schlaf, regelmäßige Mahlzeiten und Ihre Alltagsroutine. Vorhersehbarkeit beruhigt die Psyche. Schon kleine, bewusst eingehaltene Gewohnheiten können Halt geben.

Regulierung der Anspannung

Holen Sie sich in das Hier und Jetzt zurück. Nutzen Sie Erdungs-Techniken (zum Beispiel bewusst fünf Dinge im Raum benennen) oder Atemtechniken wie die 4-7-8-Atmung (4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden halten und 8 Sekunden durch den Mund langsam ausatmen), um ihrem Körper Sicherheit zu signalisieren.

Gedanken aussprechen

Halten Sie Ihre Gedanken nicht zurück: Das Erlebte muss „aus dem Kopf“. Sprechen Sie mit Vertrauten oder schreiben Sie alles auf.

Dr. med. Daniel Ehmke,
Ärztlicher Direktor der psychiatrischen
AMEOS Klinika Neustadt, Lübeck und Eutin

*"Wenn Sie merken, dass
die Belastung zu groß wird:
Holen Sie sich Unterstützung.
Sich Hilfe zu suchen, ist kein
Zeichen von Schwäche –
sondern ein wichtiger Schritt,
gut für sich selbst zu sorgen."*



**Sie sind auf der Suche nach
Motivation & einem positiven Gefühl?**
Hören Sie doch mal rein bei „Bounce
back – the resilience song“



Mehr erleben. *Weniger zahlen.* Corporate Benefits bei AMEOS

Gemeinsam unterwegs mit Familie, Freunden und guten Ideen. Der Norden bietet viele Möglichkeiten für unvergessliche Sommertage vor der Haustür. Viele Corporate Benefits bei AMEOS lassen sich ideal mit einem Ausflug verbinden.

Text: Annika Pick

Entspannt durch die Freizeit sparen

Als Mitarbeitende profitieren Sie von attraktiven Preisnachlässen und exklusiven Vorteilen. Wie wäre es mit einem Familienausflug ins *SEA LIFE am Timmendorfer Strand* oder einem actionreichen Tag im *Heide Park Resort*? Auch für Musikfans hat der Sommer einiges zu bieten: beim *Airbeat One Festival*, *MS Dockville* oder *Lollapalooza* Berlin. Kulturell wird es bei einem *Musicalbesuch* in Hamburg oder einem Abend in der *Berliner Oper*. Wer es sportlich mag, kann sich Tickets für Spiele von *1. FC Union Berlin* sichern und Stadionatmosphäre erleben. Auch abseits großer Bühnen gibt es viel zu entdecken. Wie wäre es mit einem *Malkurs*, einer kulinarischen Entdeckungstour mit *Eat the World*, einem Besuch im *Escape Room* oder im *Hamburg Dungeon*? Schon Ihr nächstes Event entdeckt?



TIPP:

Wer den Sommer für einen kleinen Urlaub nutzt, kann die Vorteile sogar über Deutschland hinaus genießen, zum Beispiel im LEGOLAND Billund Resort.

Registrieren und loslegen

Alle Mitarbeitendenangebote stehen Ihnen kostenfrei über die Corporate-Benefits-Plattform zur Verfügung – selbstverständlich unter Einhaltung aller Datenschutzrichtlinien.

In 3 Schritten registrieren:

- 1. QR-Code scannen** oder die Plattform unter ameos.mitarbeiterangebote.de aufrufen.
- 2. Einmalig** mit Ihrer AMEOS E-Mail-Adresse registrieren.
- 3. Nach dem ersten** Login können Sie zusätzlich Ihre private E-Mail-Adresse hinterlegen.

Sie besitzen keine AMEOS E-Mail-Adresse? Sprechen Sie gerne Ihre Personalabteilung an.

Auch als App verfügbar

Laden Sie die Corporate-Benefits-App direkt über den App Store oder Google Play herunter. So haben Sie alle Angebote jederzeit bequem auf Ihrem Smartphone dabei.



CB-App direkt laden und mit Ihrem bestehenden Profil verknüpfen.



Impressum

Herausgeber AMEOS Krankenhausgesellschaft Nord mbH, Regionalzentrale, Wiesenhof, D-23730 Neustadt **Redaktion** Avena Fendel, Alea Jörns, Annika Pick, Antje Spanberg-Neu, Felix Naundorf, Tatjana Kay, Johannes Rettig, **Redaktionsmotive** Annika Pick, Antje Spanberg-Neu, Tatjana Kay **Layout** Johannes Rettig, **Druck** SAXOPRINT GmbH, Dresden / **Kontakt: E-Mail:** alea.louisa.joerns@ameos.de



Zum Abreißen, Verschenken & Weitergeben.

Für die kleinen Gesten, die ein gutes Miteinander ausmachen. Jeden Tag.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Offizielle Mitteilung:
Du machst einen verdammten guten Job.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Danke
für deine Geduld.
Besonders vor dem ersten Kaffee.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Level geschafft.
Bitte kurz feiern, bevor das nächste auftaucht.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Ein kleines...
... Danke für viele große Kleinigkeiten.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Ausgezeichnet in der
Kategorie: Verlässlich, hilfsbereit und menschlich.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Gutschein für...
... einmal „Kann ich dir helfen?“



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.

Dieser Zettel...

... ist ein kleiner Fanbrief an dich.



EIN GUTES MITEINANDER. JEDEN TAG.