

Newsletter 3/2025

Themenübersicht

Nachhaltiger Impuls für das Gesundheitswesen: Projekt „Care HaPy“ wird fortgeführt – Einmalige Anschubfinanzierung für weitere Einrichtungen startet	Seite 1+2
Update: Projekt Hof'n'HaPy	Seite 3
Achtsame Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Gastbeitrag: Anne Fürwentsches)	Seite 4+5
Veranstaltungen und Aktionen in den letzten Monaten	Seite 6
Herbst trifft Fernost: Spitzkohl mit einem Hauch von Asien	Seite 7
Veranstaltungshinweise	Seite 8

Nachhaltiger Impuls für das Gesundheitswesen: Projekt „Care HaPy“ wird fortgeführt – Einmalige Anschubfinanzierung für weitere Einrichtungen startet

Die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont startet einen **Förderaufruf zur Stärkung der Berufsorientierung im Gesundheitswesen**. Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen im Landkreis sind eingeladen, sich für eine einmalige Anschubfinanzierung zu bewerben, um das erfolgreiche Projekt „Care HaPy“ umzusetzen.

Der Förderaufruf basiert auf den positiven Erfahrungen des Pilotprojekts „Care HaPy“, das von 2023 bis 2025 zwischen der Schule im Hummetal Aerzen und dem Seniorendomizil Riepenblick Hameln umgesetzt wurde. Das im August 2023 unter dem Dach der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont gestartete Projekt verfolgt das Ziel, junge Menschen praxisnah und frühzeitig für Gesundheitsberufe zu gewinnen.

Ein besonderes Merkmal von „Care HaPy“ ist die Einbindung sogenannter Peers – Auszubildender oder frisch examinierter Fachkräfte – in Theorie- und Praxisphasen. Dadurch wird Lernen auf Augenhöhe ermöglicht und das Projekt für die Jugendlichen besonders authentisch gestaltet. Die beiden Partner führen das Projekt mittlerweile eigenständig fort und setzen damit ein starkes Zeichen für nachhaltige Nachwuchsgewinnung im Pflege- und Gesundheitsbereich.

Die Bedeutung des Projekts wurde auch auf Landesebene gewürdigt: Im Jahr 2024 erhielt „Care HaPy“ den **Niedersächsischen Gesundheitspreis** in der Kategorie „Gesundheitsberufe attraktiv gestalten“.

In den letzten Monaten wurde basierend auf den Erfahrungen des Pilotprojekts „Care HaPy“ eine **Konzeptmappe mit Methodenkoffer** entwickelt, die als Leitfaden dienen und allen Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen im Landkreis Hameln-Pyrmont zur Verfügung gestellt werden soll. Viele Einrichtungen pflegen bereits Kontakte zu Schulen im Rahmen der Berufsorientierung und können so ihr Angebot erweitern und weitere praxisnahe Berufsorientierungsformate eigenständig umsetzen – auch ohne Förderung.



Ansprechpartnerin:

Frau Busam

Telefon:

05151/ 903-5115

E-Mail:

a.busam@hameln-pyrmont.de

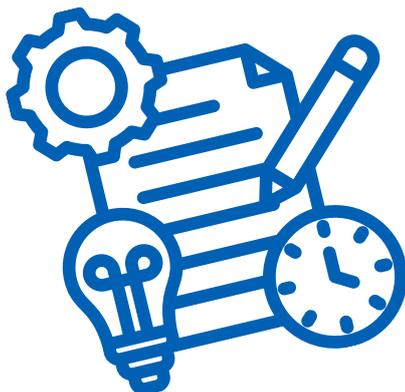


Einmalige Anschubfinanzierung für 2026 – jetzt bewerben!

Für das Jahr 2026 stellt die Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont eine einmalige finanzielle Förderung zur Verfügung. Die Mittel stammen aus dem gewonnenen Preisgeld des Niedersächsischen Gesundheitspreises sowie aus Mitteln des Landkreises. Mit dieser Förderung sollen Einrichtungen unterstützt werden, erste Umsetzungsschritte zu erleichtern. Maximal vier Einrichtungen können gefördert werden. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum **31. Oktober 2025**.

Interessierte Einrichtungen, die das Konzept übernehmen oder eigene Projekte zur Berufsorientierung im Gesundheitswesen umsetzen möchten, können sich für die Zusendung der Konzeptmappe und weiteren Informationen per E-Mail unter gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de melden.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter: <https://gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de/carehapy/> 



Ansprechpartnerin:

Frau Busam

Telefon:

05151/ 903-5115

E-Mail:

a.busam@hameln-pyrmont.de

Update: Projekt - Hot'n'HaPy

Extremwetterereignisse wie **Hitzewellen** und **Hitzeperioden** werden laut Expert:innen immer häufiger auftreten. Diese können gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben - besonders gefährdet sind ältere Menschen, (Klein-)Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen. Aufgrund dessen wurde das Projekt "Hot'n'HaPy" initiiert.

Ziele:



- Erstellung von Hitzemaßnahmenplänen für Einrichtungen
- Erstellung von Schulungskonzepten für Mitarbeitende des Sozial- und Gesundheitswesens
- Umsetzung einer koordinierten multimedialen Öffentlichkeitsarbeit
- Identifikation von weiteren Möglichkeiten zur bevölkerungsbezogenen Hitzewarnung
- Kennzeichnung von Refill-Stationen und kühlen Orten im Landkreis Hameln-Pyrmont

Seit dem Start des Projekts Hot'n'HaPy Mitte 2023 ist viel passiert:

Bevölkerungsumfrage und Auswertung dieser im Rahmen einer Gesundheitsberichterstattung 2023 & 2024 zum Thema **subjektive Hitzebelastung**



Durchführung einer **Gesundheitskonferenz** mit dem Titel: **Klimawandel und Hitze - regionale Bedarfe erkennen**



Planung, Umsetzung/Erstellung und Verbreitung von Hitzemaßnahmen(-pläne) für Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens



Zielgruppenorientierte multimediale Öffentlichkeitsarbeit



Erstellung und Verbreitung verschiedener Informationsmaterialien
• **Hitzeknigge, Suchbild für Kinder, Einlegeheft für Mutterpässe, etc.**



Eine **Sonderauswertung zur "Nutzung öffentlicher Räume bei Hitze"** wurde im August 2025 beendet und den Kommunen zur Verfügung gestellt.

Geplant ist zudem eine Evaluation zu Umsetzungsmaßnahmen der Handlungsempfehlung aus der Gesundheitsberichterstattung seitens der Kommunen sowie eine Evaluation zur Nutzung der Hitzemaßnahmenpläne in den Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens. Diese werden im Oktober an die jeweiligen Ansprechpartner:innen versendet.

Informationsmaterialien zum Download finden Sie auf unserer Internetseite unter:
www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de



Ansprechpartnerin

Frau Liebner

Telefon:

05151 / 903-5104

E-Mail:

l.liebner@hameln-pyrmont.de

Achtsame Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Gastbeitrag)

Das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ bzw. „der gesunde Spagat zwischen Beruf und Familie“ findet sich mehr und mehr in den Medien, in der Gesellschaft und im Kontext Unternehmenskultur. Eine achtsame und gesunde Vereinbarkeit der Lebenswelten ist nicht nur wünschenswert, sondern **essenziell für unsere Gesundheit und das „Erleben“ von Familie und Beruf.**

Neben den äußeren Rahmenbedingungen: Wie ist die Betreuung der Kinder sichergestellt? Wie ist das Familienleben organisiert, so dass beide Elternteile so arbeiten können wie sie es sich vorstellen oder es notwendig ist? ...ist eine noch viel entscheidendere Rolle meine innere Haltung.

Es ist meine mentale Einstellung, wie ich all die Themen von Beruf und Privat „vereinbare“. **„Vereinbarkeit beginnt (wie viele andere Themen im Leben auch) im Kopf“ und bestimmt maßgeblich, dass ich gesund, in Balance und entspannt bleibe.**

Das Thema Selbstfürsorge und Achtsamkeit spielt in diesem für viele empfundenen Spagat zwischen Beruf und Familie eine große Rolle.

Selbstfürsorge ist meist ein empfundenes Luxusgut, das wir aber unbedingt zur Gewohnheit werden lassen dürfen. Achtsamkeit beinhaltet das Sein im hier und jetzt und die Wahrnehmung meiner Gefühle und Bedürfnisse, ohne sie zu werten; d.h. uns erst einmal zu spüren und dann zu entscheiden, was wir tun.

Um unseren Job und das Privatleben nicht nur irgendwie funktionieren zu lassen, sondern auch zu **„leben“ und zu „genießen“**, können wir auf Basis der Selbstfürsorge und Achtsamkeit eine entspannte Klarheit entwickeln, Prioritäten setzen und dadurch aus dem Hamsterrad aussteigen und in den Moment zurückkehren.

In den **Lebenswelten**, in denen wir uns mittlerweile sehr schnell hin und her bewegen, und die durch HomeOffice, Handys und viel Erreichbarkeit ineinander übergehen, ist es an uns **Grenzen zu setzen. Bewusst und achtsam mit uns zu sein!** Was brauche ich, um mich zu erholen, um zwischendurch Gas zu geben, um „da zu sein“? Wir verlieren in der Schnelligkeit häufig den Kontakt zu uns und spüren manchmal gar nicht, was wir brauchen und möchten. „Funktionieren“ steht da eher an der Tagesordnung.

Ich möchte Mut machen, das „Funktionieren“ hinter sich zu lassen, und das „Erleben“ zu leben. Mit unseren Stärken und Schwächen! Im Job, in der Familie, im Freundeskreis. Wir dürfen Grenzen setzen und für uns die Entscheidung treffen „das ist mir zu viel“, das mache ich morgen oder nehme Hilfe an und gebe es ab.

Warum fühlt sich der Alltag manchmal so schwer und anstrengend an?

Unsere Wahrnehmung der Dinge macht viele Situationen oder Dinge, die zu tun sind, häufig größer als sie sind. Wir sind im **Alltag im Dauerstress-Modus** und unser Körper läuft im uralten Mechanismus auf Überleben. In diesem Modus empfinden wir die Socke, die auf dem Boden liegt oder die neue Email, die eingeht schnell als „zu viel“ oder „das auch noch“. Wir fühlen uns in einer Überforderung bis hin zu Ängsten und Sorge, dass wir „das alles“ nicht schaffen. Das macht uns mittel- bis langfristig krank! **Ein neutraler Blick auf die Dinge würde den Alltag anders sehen und eins nach dem anderen möglicher machen (Achtsame Lebenshaltung).**

Ansprechpartnerin:

Frau Fürwentsches

Telefon:

0173-9757238

E-Mail:

kontakt@anne-fuerwentsches.com

Warum ist Atmen in solchen Momenten so wichtig?

In stressigen Situationen können wir dem Körper durch regelmäßiges und bewusstes Atmen signalisieren „du bist sicher“, „du musst nicht ums Überleben kämpfen“. Wir kommen weg von der flachen Atmung, die wir im Überlebensmodus haben und brechen dadurch aus der Stressspirale aus.

Was sind Warnsignale, dass uns der Alltag „zu viel“ ist?

Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, innere Unruhe, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich, Aggression, soziale Isolation

Was kann ich in stressigen Alltagssituationen tun? Erste Hilfe für das Kopfkarsuell

- 3-4 Mal tief ein- und ausatmen
- zu sich selber „STOP“ sagen und das Gedankenkarussell anhalten
- Aufschreiben was im Kopf herumschwirrt und ggf. Prioritäten setzen
- einschalten der Sinne durch die 5-4-3-2-1 Methode: 5 Dinge, die ich sehe - 4 Dinge, die ich höre - 3 Dinge, die ich rieche - 2 Dinge, die ich fühle - 1 Sache, die ich schmecke
- sich selbst in den Mittelpunkt stellen und wahrnehmen; „was brauche ich gerade?“
- ODER: Einfach mal nichts tun



Was kann der Arbeitgeber z.B. für das Thema Vereinbarkeit von Beruf & Familie tun?

- Mentale Gesundheit zum Thema machen und Transparenz schaffen
- Kommunizierte Grenzen von Arbeitnehmer:innen ernst nehmen und darüber sprechen (z.B. Schwierigkeiten in der Betreuungsabdeckung, Herausforderungen in der Familie)
- Flexible Arbeitszeiten im Rahmen von Familien ermöglichen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen anbieten
 - z.B. Workshops „Der gesunde Spagat zwischen Beruf & Familie“, „Resilienz im Alltag“
- Einzel-Coachings ermöglichen
- Ansprechpartner:in benennen für „Erste Hilfe“ im Unternehmen

Gemeinsam haben wir zu diesem Thema auch eine Podcastfolge aufgenommen.

C

Reinhören lohnt sich!



Ansprechpartnerin:

Frau Fürwentsches

Telefon:

0173-9757238

E-Mail:

kontakt@anne-fuerwentsches.com



**SCHNULLERBAUMFEST
22.08.2025**



**EXPEDITION
DEPRESSION**
Ein bewegendes Roadmovie
von Michaela Kirst und Axel Schmidt



**AFTER WORK FITNESS-
THEMA ERNÄHRUNG**



**KINOFILM ZUM
THEMA DEPRESSION
08.09.2025**

Herbst trifft Fernost: Spitzkohl mit einem Hauch von Asien



Spitzkohl hat im Herbst Hochsaison – und diesmal reist er kulinarisch nach Fernost. Entdecke ein Rezept, das herbstliche Wärme mit exotischen Aromen verbindet. Einfach, lecker und garantiert etwas Neues für deine Küche.



Spitzkohl

mit Sprossen

Zutaten für 4 Portionen | je ca. 373 kcal

160 g Basmatireis	wenige Chiliflocken oder Tabasco
1 kg Spitzkohl	500 g Sojasprossen
4 Möhren	100 ml Gemüsebrühe
1 Stange Porree	100 ml Kokosmilch
1 Stück Ingwer	2 EL Sojasauce
1 EL Öl / Erdnussöl	1 TL Currypulver

Zubereitung: Reis in Salzwasser garen. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen, den Spitzkohl in 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree längs halbieren, mit Wasser abspülen und in schräge Streifen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne oder Wok das Öl mit Currypulver erhitzen, Gemüse und Ingwer dazugeben und kurz unter rühren anbraten. Sojasprossen dazugeben und ca. 2 Minuten mit braten. Die Gemüsebrühe und Kokosmilch hinein gießen. Mit Sojasauce und Chili oder Tabasco abschmecken und mit Reis servieren.

Tipp: Sehr lecker dazu sind auch Mie-Nudeln!



Veranstaltungshinweise

Aktion zum Tag der Zahngesundheit von der Kinder- und Jugendzahnpflege des Gesundheitsamtes Hameln-Pyrmont

Wann? 27. September 2025 11-15 Uhr

Wo? Stadtgalerie Hameln, Pferdemarkt 1 31785 Hameln

4.AG-Treffen Kontextcheck - HaPy im Alter- Gesund und selbstbestimmt Älterwerden im Landkreis Hameln-Pyrmont

Wann? 15. Oktober 2025 14-16.30 Uhr

Wo? Kreishaus Hameln-Pyrmont, Kleiner Sitzungssaal

Die Einladung erfolgt per Outlooktermin. Wenn auch Sie Interesse an der Mitarbeit haben, können Sie sich gerne unter spn@hameln-pyrmont.de oder gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de melden!

Kostenlose Fortbildung zum Thema Sauerstofftherapie

Wann? 15. Oktober 2025 14 Uhr

Wo? Netzbüro im Palliativstützpunkt Hameln-Pyrmont, Wehrberger Str. 59 31785 Hameln

Die Veranstaltung richtet sich an Pflegefachkräfte, Ärzt:innen sowie alle Interessierten, die in der Patientenversorgung tätig sind. Weitere Informationen sind unter info@hopanetz-hmpy.de zu erfragen. Die Anmeldefrist endet am 8. Oktober 2025.

Netzwerktreffen "Gesund im Betrieb"

Wann? 19. November 2025 9-12.30 Uhr

Wo? Weserwerk Hameln, Hotel zur Börse

Die Einladung erfolgt per Outlooktermin. Wenn auch Sie Interesse an der Mitarbeit haben, können Sie sich gerne unter gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de melden!

Vortrag: Flexible Arbeitszeitmodelle in der Pflege

Wann? 28. November 2025 10-12 Uhr

Wo? Online per Teams

Weitere Informationen: <https://www.bgf-koordinierungsstelle.de/veranstaltungsdetailseite/vortrag-4-tage-woche-in-der-pflege-von-silvia-kaiser/>

Auf unserer Website veröffentlichen wir regelmäßig Informationen über regionale Veranstaltungen: <https://gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de/events/> .

Wenn Sie Veranstaltungshinweise haben, schreiben Sie uns diese gerne an gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de.

Impressum

Herausgeber: Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont
Redaktion und Layout: Frau Busam
Frau Liebner
Herr Hoellenriegel

Weitere Informationen zur Arbeit der Gesundheitsregion Hameln-Pyrmont sind auf der Website www.gesundheitsregion.hameln-pyrmont.de zu finden.

Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Interessierte weiterleiten. Sie haben Fragen zu einzelnen Themen? Kontaktieren Sie uns gerne unter den jeweils angegebenen Kontaktdaten.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Ihnen ein Thema auf dem Herzen liegt, welches wir aus Ihrer Sicht in einem unserer nächsten Newsletter mit berücksichtigen sollten.

Die vollständigen externen Quellenangaben können bei der Gesundheitsregion angefragt werden.

Sie möchten sich für den Verteiler des Newsletters an- oder abmelden? Schicken Sie uns einfach kurze eine Mail an gesundheitsregion@hameln-pyrmont.de.



@gesundheitsregionhamelnpyrmont

