

HESTIA-JOURNAL

97. AUSGABE I/2026



NEUJAHRSFRÜHSTÜCK IM HESTIA CAFÉ

Ein gesundes neues Jahr 2026!

Mit einem gemütlichen Neujahrsfrühstück starteten wir gemeinsam mit den Bewohnenden des Schwedenspeichers in das neue Jahr. Mit

vielen Leckereien und Schlemmereien haben unsere Bewohnenden das Frühstück sehr genossen. Es wurde viel über die Fahrten zu Weihnachten, den Jahreswechsel und über Pläne für das neue Jahr geplaudert.

Alle fühlten sich sehr wohl und freuen sich schon jetzt auf die schönen Ausflüge, die das Jahr 2026 mit sich bringen wird.

*Marion & Ramona
aus dem Schwedenspeicher*



SPONTANER AUSFLUG NACH SASSNITZ

Bei trübem Winterwetter Anfang Februar bestaunten unsere Bewohnenden „Der Alten Gärtnerei“ ein seltenes Spektakel: Die Mole und sogar der Leuchtturm waren fast vollständig in Eis gehüllt.

Nach einem windigen Spaziergang und staunenden Blicken auf die vereiste Küste gab es zum Aufwärmen für alle einen heißen Tee.

Es war ein kurzes, aber dafür unvergessliches Winter-Erlebnis!

*Ines Schiebel,
Mitarbeiterin „Die Alte Gärtnerei“*



MITTAGESSEN BEI CROQUE & SALATE

Alle, die gesund und munter waren, gingen Ende Januar mit zum gemeinsamen Mittagessen bei „Croque & Salate“. Es war, wie immer sehr lecker und die Stimmung war auch sehr fröhlich und ausgelassen.

Unsere Bewohnenden aus dem Schwedenspeicher waren begeistert. Es ist fast schon ein jährliches Ritual und immer wieder eine Wiederholung wert.

*Marion & Ramona
aus dem Schwedenspeicher*



LICHTER GEGEN DUNKELHEIT

Klezmer-Klänge und
stilles Gedenken am
Hanseklitorium Stral-
sund

Am 27. Januar er-
innerte das Helios
Hanseklitorium am
Krankenhaus West an
die Opfer des Natio-
nalsozialismus unter
dem Namen „Lichter
gegen Dunkelheit“. Im Zentrum standen die über 1000 Patien-
tinnen und Patienten,
die 1939/40 aus der damaligen Landes-
heilanstalt deportiert
wurden.



Nach der gemein-
samen Begrüßung durch Frau Dr.
Jannowitz und Pastorin Steinig wur-
de die Zeremonie musikalisch durch
die Gruppe „Immer sonntags“ ge-
staltet. Die jüdische Klezmer-Musik
setzte ein kraftvolles Zeichen für das

Leben und erinnert an die jüdische
Kultur. Unter den Gästen waren auch
Bewohnende und Mitarbeitende
„Der Alten Gärtnerei“.

Ein bewegender Moment war die
feierliche Niederlegung von Blumen
am Mahnmal. Nach dem offiziellen

Teil nahm sich Dr. Jan Armbruster
Zeit für persönliche Worte und ein
gemeinsames Foto mit den Besu-
chern „Der Alten Gärtnerei“.

Für alle, die über den Gedenktag
hinaus einen Ort der Ruhe suchen:
Pastorin Steinig lädt jeden Dienstag
um 16 Uhr zur „Stillen Stunde“ in die
Klinikumskirche ein.

*Ines Schiebel,
Mitarbeiterin „Die Alte Gärtnerei“*



VORSTELLUNG DER SOZIALPSYCHIATRISCHEN THERAPIEBEGLEITUNG

„Wir mit Dir, mit all der seelischen Verzerrung und Verletzlichkeit“

Teilhabe und Mitbestimmung im Schwerpunkt der Wiedereingliederung stehen an oberster Stelle. Diese respektvollen und anerkennenden Werte im Umgang mit unseren Bewohnenden und deren Angehörigen vertrete ich in einem hohen Maß in meiner pflegerisch-therapeutischen Tätigkeit. Mir ist es ein persönliches Anliegen durch Entstigmatisierung die Lebensqualität psychisch und physisch erkrankter Menschen zu sichern. Durch Aufklärung und Enttabuisierung können vermeidbare Ausgrenzungsphänomene reduziert werden.

Ich heiße Jessica Gombert, bin 30 Jahre alt und gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Praxisanleiterin. Im Rahmen meiner verhaltenstherapeutischen Weiter-

bildung im Schwerpunkt Dialektisch – Behaviorale – Therapie (DBT) bin ich als sozialpsychiatrische Therapiebegleitung bereichsübergreifend in der Hestia Pflege- und Heim-einrichtung GmbH tätig. Seit dem 01.02.2025 arbeite ich in der „Alten Gärtnerei“.

Die Co-Therapie berät und leitet Bewohnende sowie das Team an, einen Umgang mit herausfordernden Verhaltensstrategien zu entwickeln. Dazu gehören der Umgang mit Stresstoleranz bei Impulsdurchbrüchen sowie die Reduktion der emotionalen Verwundbarkeit durch die Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse und Grenzen im Alltag. Ressourcen orientiertes Arbeiten in Form von Psychoedukation, Skillstraining, Verhaltensanalysen und Wochenstrukturplänen sollen die Stabilität unserer Bewohnenden fördern. Die sozialpsychiatrische Therapiebeglei-

tung dient als Schlüsselfunktion zwischen Pflege/Betreuung, Pädagogik und Leitung. Die Berücksichtigung der Expertise Interdisziplinär ist ein wichtiger Bestandteil für das Schaffen von Verbindlichkeit sowie ein Miteinander im Behandlungsverlauf. Zudem sorgt die Vermittlung der dialektischtherapeutischen Grundannahmen im Bereich Psychiatrie und Psychotherapie für eine positive und wohlwollende Arbeitsatmosphäre im Umgang mit unseren Bewohnenden. Dies sind unter praxisanleitenden Aspekten, Entwicklungsfelder, in der jede Einrichtung individuell den fachlichen Austausch als persönliche Weiterentwicklung für sich nutzen kann.

*Jessica Gombert,
Sozialpsychiatrische Therapie-
begleitung & Praxisanleitung*



KREATIVER TAG FÜR SOZIALASSISTENTEN IN AUSBILDUNG

Ende Februar besuchten uns mehrere junge Leute, die gerade eine Ausbildung zum Sozialassistenten absolvieren. Für die meisten von Ihnen, war es das aller erste Mal in so einer Einrichtung. Was würde sie also erwarten? Wie leben Menschen mit einer geistigen Behinderung und wie sieht eigentlich ihr Alltag aus? Das durften die 6 Auszubildenden gemeinsam mit unseren Bewohnenden des Pflegewohnheims „Haus am Wald“ am 24. und 25. Februar herausfinden.

Zu Beginn der beiden Tage gab es viele Informationen zur Einrichtung und natürlich durfte eine Besichtigung des Hauses nicht fehlen. Für uns ist jedoch an solchen Tagen besonders wichtig, dass ein Austausch zwischen den jungen Leuten und uns entsteht. Nicht nur

Informationen sind wichtig, sondern auch, dass sie ihre Wahrnehmungen und Gedanken äußern können, und Fragen in diesem Zusammenhang beantwortet werden. Im Anschluss dieser Einführung erfolgt immer ein Kennlernen bzw. Zusammentreffen mit unseren Bewohnenden.

Gemeinsam mit unserer Mitarbeiterin Alina, die selbst vor kurzem noch eine Auszubildende zur Pflegefachfrau war, gestalteten wir den Besuch der Auszubildenden. Alina hatte direkt ein paar kreative Ideen, die wir gemeinsam mit den jungen Leuten und unseren Bewohnenden Sylvia, Madlen, Bärbel und Jutta umsetzten. So entstanden tolle Leinwände, wobei ein Teil der Gruppe den Hintergrund der Bil-

der gestaltete und eine andere Gruppe den Vordergrund.

Es war ein schönes Miteinander und unsere Bewohnenden hatten die Gelegenheit etwas von ihrem Alltag zu berichten. Sie stellten sich gegenseitig Fragen und kamen ins Gespräch.

Solche Besuche sind für beide Seiten immer sehr bereichernd. Und wir freuen uns, wenn wir das ein oder andere Gesicht zu einem späteren Zeitpunkt bei uns wiedersehen.

*Anne Stahnke,
Öffentlichkeitsbeauftragte*



INSELHUS HELAU

Mit dieser Begrüßung starteten wir am 12. Februar unser Faschingsfest im Pflegewohnheim „Dat Inselhus“. Schon bereits Wochen zuvor wurden fleißig gemeinsam mit den Bewohnenden Girlanden und lustige Clowns-gesichter gebastelt.

Mit dieser passenden Deko und den bunten Kostümen konnte das lustige Treiben am Nachmittag beginnen.

Von Cowboy, Pirat, Biene bis hin zu Wikinger und Polizist, war alles vertreten. Auch die Mitarbeitenden ließen es sich nicht nehmen, in ein Kostüm zu schlüpfen.

Pfannkuchen, Knabbereien und kleine Spielerunden sorgten für gute Stimmung. Aber auch die Schlager-partyhits durften nicht fehlen, und die Tanzfläche war dadurch nie leer.

Die Zeit verging viel zu schnell und am Ende gingen alle zufrieden und erschöpft in ihre Wohnbereiche.

Ein Dank an alle Mitarbeitenden, die diesen Nachmittag mitgestaltet haben.

*Dörte Behrend,
Ergotherapeutin „Dat Inselhus“*



HELAU MITEINANDER!

Am 18.02.26 feierten wir mit unseren Bewohnenden des „Haus am Wald“ unsere traditionelle Faschingsparty.

Dafür wurden schon im Vorfeld alle Räumlichkeiten mit bunten Girlanden und Luftballons dekoriert und hergerichtet, wobei die Bewohnenden kräftig mithalfen. Mit lauter Partymusik startete die Faschingsparty im gesamten Haus.

Sämtliche Kostüme waren vertre-

ten, z.B. Clown, Nonne, Fuchs oder Mönch. Nach einem Kaffeetrinken mit einem bunten Teller lockte die Musik und beste Stimmung in den Veranstaltungsraum. Dort wurde dann ausgelassen getanzt und gelacht. Die Bewohnenden freuten sich sehr über eine erfrischende Bowle und auch Knabbereien sowie Süßes. Dies ließen sich alle bis zum Abendessen schmecken. Ein besonderes Highlight waren die kleinen Überraschungen, wie Ku-

scheltiere, Süßigkeiten und kleine Accessoires, die kurz vor Ende der Party an die Bewohnenden verteilt wurden. Darüber freuten sich die Bewohnenden sehr. Schade, dass die Party so schnell vorüber ging, es war eine tolle und fröhliche Party, bei der wir alle eine Menge Spaß hatten!

*Katharina Mann,
Mitarbeiterin „Haus am Wald“*



ENTDECKUNGSTOUR DURCHS MEERESMUSEUM



Am 19.02.26 pünktlich 10 Uhr starteten wir, Roland, Ulrike, Detlef, André, Anne und Sabine, mit dem Stadtbus zum Meeresmuseum. Wir waren schon gespannt, wie es sich nach dem Umbau verändert hat. Und wir wurden nicht enttäuscht.

Nach der Entdeckungstour über drei Etagen ging es zum neu errichteten barrierefreien Gebäudeteil des

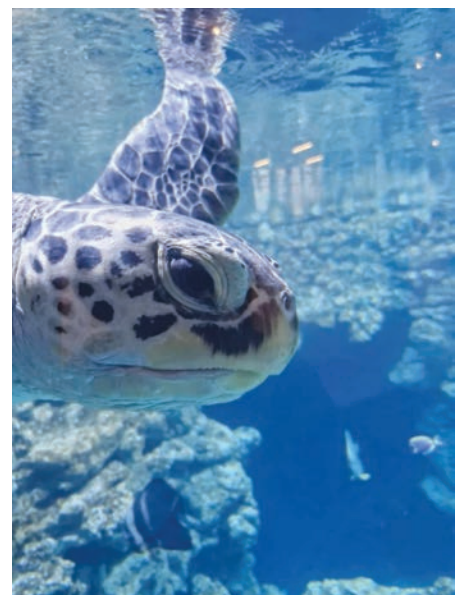
Aquarienrundganges. Die Reise führte uns durch die Karibik, den Pazifik und den Indischen Ozean.

Das größte Becken des Meeresmuseums zeigte ein „Karibisches Riff“ über drei Ebenen, wie bei einem Tauchgang von der Wasseroberfläche bis zum Grund, konnte man alles erleben.

Es war ein schöner Vormittag

und den Bewohnenden hat es sehr gut gefallen.

*Anne & Sabine,
Betreuungskräfte „Dat Inselhus“*



FRAUENTAGSAKTIONEN BEI DER HESTIA

Der 8. März ist ein ganz besonderer Tag für alle Frauen. Denn an diesem Tag feiern wir den Internationalen Frauentag, der jährlich weltweit auf Frauenrechte, Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung aufmerksam macht. Er wurde erstmals 1911 gefeiert und ist in Deutschland, speziell in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern, ein gesetzlicher Feiertag.

So wurde dieser Feiertag auch in den einzelnen Bereichen der Hestia ordentlich gefeiert. Zum Beispiel im Pflegewohnheim „Haus am Wald“, wo es für die dort lebenden Frauen ein schön zubereitetes Frühstück gab. Von leckerem Rührei, süßem Obst, Gemüse bis hin zu belegten Broten war für jeden etwas dabei. Nicht nur die Bewohnerinnen, sondern auch die Mitarbeiterinnen erhielten an diesem Tag einen kleinen Blumengruß.

Im Wohnheim „Die Alte Gärtnerin“ gab es hingegen ein gemütliches Kaffeetrinken mit leckerem Kuchen und Gebäck. An einem frühlinghaft gedeckten Tisch konnten sich es die Frauen schmecken lassen und genießen die individuelle Aufmerksamkeit.

Einen Tag später, am 9. März, veranstaltete das Pflegewohnheim „Dat Inselhus“ noch ein besonderes Frühstücksbuffet für alle Mitarbeiterinnen, die an diesem Tag anwesend waren. Außerdem konnte sich jede Frau, als kleine Aufmerksamkeit, eine Rose mit nach Hause nehmen. Für die Bewohnerinnen gab es dann am Nachmittag ein Kaffeetrinken mit musikalischer Umrahmung. Die Ostseeperlen, Claudia und Jule, sorgten mit ihren Schlagerhits für gute Stimmung.

Bei den Wohngemeinschaften wurde ebenfalls ein gemütliches Kaf-

feetrinken mit Kuchen und Gebäck veranstaltet. Darüber freuten sich die Frauen sehr. Aber auch die Mitarbeiterinnen erhielten eine kleine Aufmerksamkeit, in Form einer Blume.

Nicht zu vergessen, gab es auch im Hestia Café für die Bewohnerinnen des Schwedenspeichers eine gemütliche Kaffeerunde. Ein besonderes Highlight war ein musikalischer Beitrag auf der Mundharmonika einer Bewohnerin. Bei einem Glas Sekt und einem Stück Torte ließen es sich die Frauen so richtig gut gehen.

So vielfältig wie unsere Einrichtungen, so individuell sind auch deren Veranstaltungen. Schön, dass es euch gibt!

*Anne Stahnke,
Sozialdienst „Dat Inselhus“
& „Haus am Wald“*



FRAUENTAGSAKTIONEN BEI DER HESTIA



WELTDOWNSYNDROMTAG

Unter dem Motto „zeigt her eure bunten Socken“, nahmen wir als HESTIA an der Aktion #rockyoursocks teil. Am 21.03., den Welt-Down-Syndrom-Tag, trugen unsere Mitarbeitenden der Pflegewohnheim unterschiedlich bunte Socken, um für mehr Vielfalt, Toleranz und Akzeptanz einzustehen.

Doch warum genau an diesem Datum und warum genau bunte Socken? Die Socken stehen sinnbildlich für Chromosomen und das Bunte für die Vielfältigkeit. Da bei Menschen mit einem Down-Syndrom das 21. Chromosom 3x vorhanden ist, wurde genau der 21.03. ausgewählt.

Alle Menschen sind verschieden und einzigartig, und genau DAS ist gut so. Unsere Bewohnenden Susi und Sven haben uns in Vorbereitung zu diesem Tag gerne unterstützt. Mit Hilfe unserer Mitarbeitenden entstanden tolle Fotos!

*Anne Stahnke,
Öffentlichkeitsbeauftragte*



MITARBEITENDE STELLEN SICH VOR ...



Maria Matthiolius

Hey ho,
ich stelle mich mal vor. Ich heiße Maria, bin 39 Jahre jung und lebe seit ungefähr 6 Jahren in Stralsund. Meine Heimat ist die Werder-Havel, wo ich jahrelang als Kellnerin und auch Köchin in der Gastronomie tätig war. Als ich nach Stralsund gekommen bin, habe ich zuerst als Servicekraft im Helios Hanseklitorium gearbeitet. Leider ging diese Reise nicht weiter. Eine andere Bestimmung wartete auf mich, nämlich die Arbeit in der Pflege. Und das ist nicht nur ein Job für mich, sondern dadurch habe ich meine Berufung gefunden.

In diesem Bereich konnte ich viele Erfahrungen in zwei Unternehmen sammeln. Uns so habe ich dann auch meine Ausbildung

als Kranken- und Altenpflegehelferin 2024 absolviert.

Meine Reise ging weiter, und ich landete im Pflegewohnheim „Dat Inselhus“ der HESTIA. Dort kann ich meine Erfahrungen einbringen und weiter optimieren. Es sind aber nicht nur die Erfahrungen, die mich weiterbringen, sondern auch der Spaß an der Arbeit mit den Kollegen und mit den Bewohnern, denn der darf nicht fehlen.

Ich bin sehr dankbar im Inselhus arbeiten zu dürfen. Und wer weiß, wo die Reise noch hin geht, da bei der Hestia viele Weiterbildungen und Ausbildungen angeboten werden. Man ist nie zu alt etwas Neues zu lernen.

Dazu sage ich nur „Hakuna Matata“.

*Maria Matthiolius,
„Dat Inselhus“*

REZEPT: MEDITERRANES BAGUETTE

Mediterranes Baguette

Zutaten

320 ml Wasser
10 g Hefe, frisch
12 g Salz

500 g Weizenmehl 550
100 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
100 g Oliven, eingelegt, abgetropft

Zubereitung:

- Hefe in 320 ml warmes Wasser auflösen und ein paar Minuten verrühren
- Salz und Mehl hinzugeben und ca. 8 Min. mit dem Mixer zu einem Teig verarbeiten
- In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten und Oliven kleinschneiden
- Oliven und Tomaten dazugeben und kurz einkneten
- Teig in ein großes Gefäß geben und für 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen

- Teig auf der bemehlten Teigunterlage 3 x falten und für 1 weitere Std. wieder zurück in das Gefäß geben.
- Teig wiederum nacheinander auf die bemehlte Teigunterlage geben, mehrmals falten und schließlich mit dem Teigroller auf die Länge des Bleches ausrollen und danach per Hand aufrollen. Mit der Naht nach unten aufs Blech geben, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und dort wiederum 30 Min. ruhen lassen.
- Währenddessen auf 250°C Ober-/

- Unterhitze den Backofen vorheizen und dabei ein feuerfestes Schälchen mit etwas Wasser auf den Boden des Backofens stellen.
- Küchentuch abnehmen, Baguettes bemehlen und längs einschneiden.
- Für ca. 10 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen geben. Dann die Backofentür einmal komplett öffnen (so dass der Dampf entweichen kann) und anschließend die Baguettes bei 220°C O-/U-Hitze weitere 10 Min. backen.



IMPRESSUM

Herausgeber:

HESTIA
Pflege- und Heimeinrichtung GmbH

Redaktionelle Leitung:

Anne Stahnke

Redaktion:

S. Käfer, M. Schult, R. Jesse, K. Mann,
A. Redieck, I. Schiebel

Mail:

anne.stahnke@hestia-hst.de

Layout & Druck:

hanse druck & medien gmbh

Auflage:

250