

Perspektiven

April 2020 | Nr. 26



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Bildung



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Einsamkeit – Epidemie im Verborgenen

Wenn Du schnell gehen willst, dann geh allein.

Wenn Du weit gehen willst, geh mit anderen.

Afrikanisches Sprichwort



In unserer modernen Gesellschaft ist wenig Platz für gewachsene Gemeinschaften. Wir sind zu mobileren, aber auch zu unruhigeren Individuen geworden, die sich aus traditionellen Gemeinschaften wie der Großfamilie, der Nachbarschaft, der Kirche oder der Gewerkschaft zunehmend zurückziehen.

Mit fortschreitender Individualisierung nehmen soziale Isolation und Einsamkeit zu. Das Rote Kreuz spricht von einer „Epidemie im Verborgenen“, die Menschen aller Altersstufen und in den unterschiedlichsten Lebensphasen treffen können – sei es nach dem Ausscheiden aus dem Job, nach Trennungen oder bei Trauerfällen. Einsamkeit gilt als „unerkannte Krankheit“, die zunehmend alle Altersstufen trifft. Ältere Menschen haben es besonders schwer, weil andere Problemlagen dazukommen, etwa wenn Partner*innen und Freund*innen sterben, bei Krankheit und abnehmender Mobilität. Die Zahl der Menschen, die im Alter unversorgt und einsam sind, wächst stetig. Damit einher geht der Anstieg von Demenz und Depressionen. Einsamkeit macht tatsächlich krank.

Soziale Isolation und Einsamkeit hängen zusammen, aber sind nicht dasselbe. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden – Alleinsein wird zum schmerzlichen Gefühl. Allerdings sind Menschen, die alleine leben, dafür anfälliger. Mit zunehmender sozialer Isolation wächst das Risiko von Einsamkeit und Krankheit.

Lesen Sie diesen Beitrag von Melanie Kirschstein weiter auf Seite 3.

Impressum	2
Titelthema : Einsamkeit	3
Seelsorge	5
Hospiz/Buchtipp	5
Biografie	6
Arbeit mit Gruppen	7
Demenz	11
Spiritualität	14
Generationen	17
Besuchen	18
Kultur	19
Wohnen	21
Männer und Frauen	22
Buchtipps	23
Kolumne: Falls Ihr mich sucht, ich bin im Wandel	24
Terminübersicht	25
Hinweis auf den Newsletter / Bildrechte	26
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	27

■ IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Fachstelle ÄlterWerden
Ute Zeißler
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 155
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost
Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirsten Sonnenburg
Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Telefon 040/51 90 00 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

V. i. S. d. P.: Ute Zeißler, Kirsten Sonnenburg
Redaktion: Kirsten Sonnenburg, Ute Zeißler
Gestaltung: Ute Zeißler, Saskia Bittner
Druck: GemeindebriefDruckerei
Auflage: 1400 Stück

Einsamkeit

Der Arzt und Psychiater Manfred Spitzer nennt Einsamkeit die „unerkannte Krankheit“ (aus dem gleichnamigen Buch) – schmerzhaft, ansteckend und tödlich. Gegen diese These ist festzuhalten: Zunächst einmal ist Einsamkeit keine Krankheit, sondern ein urmenschliches Grundgefühl, das uns als soziale Wesen, als Herden- und Hordentiere definiert. Ohne die Gruppe, ohne die Herde konnten unsere Vorfahren nicht überleben. Was wir sind, sind wir durch Gemeinschaft, durch Zugehörigkeit und Verbundenheit. Das ist tief verankert in unseren Genen. Das schmerzliche Gefühl der Einsamkeit zeigt uns an, dass wir unserer sozialen Einbindung mehr Aufmerksamkeit schenken sollen. Zu Gesundheit und Wohlbefinden eines jeden Menschen gehören befriedigende, Sicherheit gebende Bindungen, gehört eine gute soziale Einbindung (Joh. T. Cacipoppo; William Hendrik, Einsamkeit, S. 8).

Schmerzliche Einsamkeit wird im Gehirn in einer Magnetresonanztomografie an derselben Stelle sichtbar wie körperlicher Schmerz. Schmerzen zeigen uns: Da stimmt etwas nicht – kümmer dich! Ebenso wie körperliche Schmerzen ist Einsamkeit ein überlebenswichtiges Alarmzeichen, das zum Ausdruck bringt: Achtung, Lebensgefahr! Ändere etwas, verlasse das Sofa, geh dem Gefühl auf den Grund und tue etwas für deine soziale Einbindung!

Die zunehmende Einsamkeit macht deutlich: In unserem gesellschaftlichen Miteinander stimmt etwas nicht! Kümmert euch um mehr Miteinander, um echte Gemeinschaft. So wie ihr lebt, werdet ihr krank.

Warum eigentlich? Einsamkeit kann Stress auslösen. (Im Folgenden beziehe ich mich auf M. Spitzer, Einsamkeit, Kapitel 6, S. 143 ff). Stress ist eine Reaktion des Gehirns, die uns in Bewegung setzten will, etwas Überlebenswichtiges in Angriff zu nehmen. Ein Notfallprogramm, das Kräfte mobilisiert, um die Not zu wenden – durch die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin. In der Leber wird Energie mobilisiert, Herz und Kreislauf werden auf Hochtouren gebracht, das Gehirn wird hochgefahren. Zugleich hemmt das Notfallprogramm alle energieverbrauchenden Funktionen wie Verdauung, Wachstum, Immunabwehr und Fortpflanzung.

Wenn dieser Zustand chronisch wird, dann wird es tatsächlich gefährlich. Wenn wir der Einsamkeit ohnmächtig ausgeliefert sind und die Möglichkeiten von Kontrolle und Einflussnahme nicht mehr gegeben sind, wird das Notfallprogramm zur Dauerbelastung, die Leib und Seele schwächt. Studien belegen, dass einsame Menschen

schlechter schlafen, mehr Stress spüren und Schmerzen und Krankheitssymptome als schlimmer empfinden.

Das fängt mit Schnupfen an: Gut vernetzt niest man tatsächlich weniger (Spitzer, S. 145). Je einsamer eine Person ist, je höher ist wahrscheinlich ihr Blutdruck. Damit steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall (Spitzer, S. 147 ff). Einsamkeit erhöht das Risiko für Depression, Angststörungen und ein rascheres Fortschreiten von Demenz. Pflegebedürftigkeit tritt früher und häufiger auf. Nach einer Studie der Brigham Young University ist Einsamkeit bezogen auf die Gesamtsterblichkeit sogar schädlicher als Rauchen oder Fettleibigkeit. Einsamkeit erhöht die Mortalität, (die Sterbewahrscheinlichkeit) (Spitzer, S. 163). Über alle Studien hinweg fanden die Autor*innen eine Erhöhung der Wahrscheinlichkeit des Überlebens um 50 Prozent bei sozialer Integration. Dabei ist es mit dem Alleinsein natürlich genauso wie mit anderen Risikofaktoren: Es werden nur Wahrscheinlichkeiten geändert.

Doch das Fazit ist deutlich: Die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen ist gesund und macht gesund. „Der Effekt eines Ehrenamtes auf die Gesundheit ist beachtlich... Er korrespondiert mit der Gesundheit eines um fünf Jahre jüngeren Alters.“ (Spitzer, S. 208). Besonders sinnvoll und heilsam ist die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in Gemeinschaft: Ich kann etwas tun, für andere und für mich – für uns. Wir sind nicht unserem Schicksal ausgeliefert, wir schaffen das! „Es ist für moderne Gesellschaften wichtig, Institutionen und Orte zu schaffen, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit fördern und von denen die Menschen wissen, dass sie dort ihre Einsamkeit lindern und ihren Drang nach Aufmerksamkeit stillen können, ohne ihre individuelle Freiheit zu opfern.“

(<https://www.zeit.de/campus/2018-02/einsamkeit-forschung-social-media-rebecca-nowland-interview>)



■ EINSAMKEIT

Wie kann so ein Ort aussehen? „Ein wichtiger Schritt wäre, wenn sich jeder von uns diese Frage stellt. Die Forschung bestätigt unsere tiefste Intuition: Die menschliche Bindung ist essenziell für das menschliche Wohlbefinden. Es liegt an uns allen – an Ärzt*innen, Patient*innen, Nachbarschaften und Gemeinschaften – Bindungen aufrechtzuerhalten, wo sie verblassen, und sie zu schaffen, wo es sie nicht gibt“, sagt Einsamkeitsforscherin Rebecca Nowland von der Universität Manchester (a.a.O.).

Darum werden Netzwerke vor Ort und eine neue Nachbarschaftskultur in Zukunft wichtiger. Das fordert uns auch als Kirche heraus. „Caring Community“ – die sorgende Gemeinde und Gemeinschaft ist ein richtungsweisendes Stichwort. Formen kreativen Gemeinde- und Gemeinschaftsaufbaus vor Ort werden wichtiger, nicht nur für ältere Menschen. Das kann eine Chance sein für die Ortsgemeinde. Wir brauchen lokale Sorgestrukturen, um gemeinsam statt einsam unterwegs zu sein.

Quartier, Kommune, Gemeinde – in der globalen Welt gewinnt der Sozialraum wieder an Bedeutung. Und die Kirche wird mehr als bisher gefragt sein als Netzwerkerin, Raumgeberin, Gemeinschaftsstifterin, als ein Player unter anderen und mit andern. Das Gebot der Stunde heißt Teilhabe und Beteiligung, Synergie statt Konkurrenz.

Melanie Kirschstein

Literatur:

- Manfred Spitzer, München 2018: Einsamkeit, Die unerkannte Krankheit
- John T. Cacioppo, William Patrick, Heidelberg 2008: Einsamkeit, Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt
- Loneliness – Human Nature and the Need of Social Connection, Amerikanische Originalausgabe New York 2008

SEMINAR | Angst, Schuld, Einsamkeit, Trauer Umgang mit emotionalen Grenzsituationen



Wie können wir Halt und Haltung finden, mit schweren Themen umzugehen und Mitgefühl zu entwickeln, für andere und für uns selbst? Der Workshop will spirituelle und seelsorgerliche Ressourcen aufspüren und ausprobieren.

Termin:	Donnerstag, 16. April 2020, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Eimsbüttel, Gemeindehaus Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
Leitung:	Melanie Kirschstein
Kosten:	keine
Anmeldung:	Martina Alt, Tel. 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

LESEEMPFEHLUNG | (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter



„Eine Gesellschaft, die es schafft, Einsamkeit gar nicht erst entstehen zu lassen, kümmert sich aktiv um das Wohlergehen der Menschen.“

„Sie spart nebenbei enorme Pflege- und Unterbringungskosten. Sie gewinnt aktive und engagierte Bürgerinnen und Bürger und kreiert gleichzeitig ein lebenswertes Umfeld für alle Generationen.“

Neugierig geworden? Bestellen Sie sich kostenlos die lesenswerte Broschüre:

E-Mail: info@koerberforum.de, www.koerber-stiftung.de

SAVE THE DATE |

12. Nordkirchenfachtage Seelsorge im Alter für Haupt- und Ehrenamtliche



Verbitterung und Vergebung

Wir erleben es in der Seelsorge mit alten, kranken und sterbenden Menschen immer wieder: Wir kommen aus einer Begegnung und haben den Eindruck, dieser Mensch ist voller Bitterkeit oder wir sind berührt von einer zufriedenen Grundhaltung, sind beeindruckt, dass ein Mensch Frieden sucht und vielleicht schon gefunden hat, mit sich selbst, mit Gott und der Welt. Wodurch entsteht der Unterschied in einer Lebensgeschichte? Es liegt nicht immer an den Lebensumständen. Wir Christen*innen fragen uns, ob die christliche Vergebung in der Seelsorge einen heilsamen Beitrag leisten kann oder ob es noch ganz andere Perspektiven braucht.

Der Arzt und Psychotherapeut Prof. Michael Linden wird über Verbitterung und Vergebung zu uns sprechen: Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensbruch sind häufige soziale Stressoren. Menschen reagieren darauf häufig mit Verbitterung, die zu erheblichem Leid, psychischen Einschränkungen und vor allem dysfunktionalem Verhalten führen kann. Ein Ansatz, sich davon zu befreien, ist Vergebung.

Es gibt eine umfangreiche psychotherapeutische Forschung zur Vergebungspsychologie. Vergebung bedeutet nicht zu verzeihen oder etwas schön zu reden, sondern die Fähigkeit, mit Ereignissen der Vergangenheit abzuschließen. In der therapeutischen Arbeit haben sich zudem Weisheitskompetenzen, über die Prof. Linden referieren wird, als heilsam erwiesen. Workshops werden noch bekannt gegeben.

Termin:	Donnerstag, 24. September 2020, 9.30 bis 16 Uhr
Ort:	Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent:	Prof. Dr. Michael Linden, Charité Berlin
Leitung:	Heide Brunow
Kosten:	30 Euro
Anmeldung:	Martina Alt, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

HOSPIZ ■

BUCHTIPP |

Ich will selbstbestimmt sterben!



Frauke Luckwaldt führt während des Sterbens ihres Vaters ein Tagebuch.

Ein sehr persönlicher Bericht ist entstanden, der auf besondere Weise zum Nachdenken, Diskutieren und Fragen anregt: Denn der Vater ist nicht sterbenskrank. Aus medizinischer Sicht hat er noch eine gute Zeit vor sich. Doch er will nicht mehr. Tag für Tag schreibt die Tochter ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle auf. Der „freiwillige Verzicht auf Essen und Trinken“, auch „Sterbefasten“ genannt, wird in der Hospiz- und Palliativarbeit häufig diskutiert.

Dazu: https://www.dgpalliativmedizin.de/phocadownload/stellungnahmen/DGP_Positionspapier_Freiwilliger_Verzicht_auf_Essen_und_Trinken%20.pdf

Ernst Reinhardt Verlag München, 2018, ISBN: 978-3-497-02750-7

Seelsorgerliche Besuchsarbeit für Ehrenamtliche in der Besuchsarbeit



Besuche für die Seele – Zeit zu zweit – 5 Minuten Religion

1. Seelsorge mit Gefühl

Gefühle wahrnehmen und ins Gespräch bringen mit Heide Brunow und Angelika Schmidt, Pastorin für Seelsorge im Alter, Bergedorf

2. Seelsorge mit Biographie

Räume für das biographische Erzählen öffnen – die Lebensgeschichte würdigen mit Heide Brunow und Angelika Schmidt

3. Seelsorge mit Ritualen

Die Bedeutung von Ritualen verstehen; kleine und große Rituale feiern mit Heide Brunow und Helga Westermann

Termine:	16. April: Seelsorge mit Gefühl 14. Mai: Seelsorge mit Biografie 4. Juni: Seelsorge mit Ritualen, jeweils 18 bis 21 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Heide Brunow
Anmeldung	Martina Alt, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine, einzeln buchbar

WORKSHOP | Zwischen. Zeit



Es gibt besondere Zeiten in den Übergängen des Lebens.

Es sind Zeiten, in denen Entwicklung geschieht. Ein Abschnitt geht zu Ende und etwas Neues will wachsen. Die Zeit zwischen Abschied und Neubeginn gibt Raum für eine Neuorientierung. Wir werden uns an durchlebte Übergänge erinnern und unseren Schwerpunkt auf den Übergang in die Lebensphase des Ruhestands setzen. Was hat uns jeweils geholfen? Wer oder was hat dabei unterstützt? Aus diesem Schatz aus den Ressourcen und Erfahrungen der Vergangenheit können wir schöpfen und uns gedanklich auf den neuen Lebensabschnitt einstellen.

Wir arbeiten mit Übungen aus der Biografiearbeit und lassen uns aus persönlicher Besinnung und Gesprächen mit anderen Kraft und Inspiration zuwachsen.

Termin:	Donnerstag, 10. September 2020, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Helga Westermann
Kosten:	7 Euro (inkl. Getränke und Kuchen)
Anmeldung	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter (AG LiA)

In der Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter (AG LiA) und in unseren Ideenbörsen laden wir ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende zum gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch ein, geben Impulse für die gemeindliche Praxis und diskutieren aktuelle Themen. Die AG LiA trifft sich monatlich freitags von 9.30 bis 12.30 Uhr in Volksdorf. Die Ideenbörsen finden unregelmäßig und regional (Nord/West und Süd/Ost) statt. Die Angebote sind kostenfrei.



„Best of – Ein Potpourri der Ideen“

Wer schon lange Themen für einen Seniorennachmittag vorbereitet, der braucht hin und wieder neue Impulse und Ideen für die nächsten Stunden. Damit die Muse uns wieder küsst und jede*r ein buntes Potpourri an Themen mit nach Hause nehmen kann, stellen wir an diesem Vormittag unsere „besten“ Gruppenstunden gegenseitig vor. Bitte bringen Sie eine besonders gelungene und schöne Gruppenstunde mit und berichten Sie davon! Das Ganze wird mit Anleitungen für Spiele mit größeren Gruppen abgerundet. Wenn Sie Spiele haben, bringen Sie auch diese gerne mit!

Termin: Freitag, 17. April 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin: Heike Gerstmann



„Ich glaube an den Heiligen Geist ...“

So heißt es im Glaubensbekenntnis. Was verstehen wir darunter? Welche Assoziationen, Bilder, Symbole, Fragen werden geweckt? An Pfingsten feiert die Kirche die Ausgießung des Heiligen Geistes. Was bedeutet dieses Fest? Diesen und ähnlichen Fragen werden wir nachgehen, unsere Erfahrungen austauschen, nach theologischen Klärungen fragen und Spuren des Geisteswirkens suchen.

Termin: Freitag, 8. Mai 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentinnen: Dr. Hella Lemke, Helga Westermann



Achtung Nebenwirkungen!

Vom Umgang mit kleinen und großen Unwahrheiten

Vor 300 Jahren wurde der als „Lügenbaron“ bekannt gewordene Baron von Münchhausen geboren. Durch seine grotesken Lügengeschichten kam er ungewollt zu Ruhm in vielen europäischen Ländern. Ich nehme dieses Jubiläum zum Anlass, um mit den Gästen über ein alltägliches Thema ins Gespräch zu kommen: den kleinen und großen Unwahrheiten, mit denen wir leben (müssen). Wo fängt der Spaß beim Lügen, wie bei Münchhausen, an? Wo aber hört er auf? Wie verhalten wir uns persönlich dazu und was gibt uns die Sozialforschung für Empfehlungen? Neben all diesen interessanten Fragen werden wir aber auch einen Blick auf die spannende Biographie des Barons von Münchhausen werfen.

Termine: Freitag, 12. Juni 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent: Hajo Witter

Leben im Alter (AG LiA)



Brot zum Leben

Brot ist ein köstliches Grundnahrungsmittel. Symbolisch steht es auch für das, was wir zum Leben benötigen.

Jesus geht einen Schritt weiter und sagt von sich: „Ich bin das Brot des Lebens.“ Er teilte das Brot und wurde später am Brotbrechen erkannt.

In der christlichen Gemeinde wurde das Brotbrechen und Brotteilen zu einem elementaren Gut. Wir gehen auf Entdeckungsreise, achten auf die Fülle des täglichen Brots und fragen nach dem „Brot des Lebens“.

Diesen Themenkreisen werden wir nachgehen.

Termine: Freitag, 14. August 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentinnen: Heidi Schneider und Helga Westermann



„Die Kunst des Älterwerdens“

Der Philosoph Wilhelm Schmid hat sich mit dem Thema Lebenskunst befasst. In seinem Buch „Gelassenheit – was wir gewinnen, wenn wir älter werden“ entfaltet er Aspekte des Älterwerdens und Gewohnheiten, die das Leben leichter machen können. Außerdem behandelt er Aspekte der Besinnung, um heiter und gelassen zu werden. Über einige Gedanken aus diesem Buch möchte ich mit Ihnen ins Gespräch kommen. Dazu werden wir auch Fotos einiger Kunstwerke gemeinsam betrachten.

Termine: Freitag, 11. September 2020, 9.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Referentin: Anke Ehlers

IDEENBÖRSE | Süd



Die Geschichte des Adventskalenders

Adventskalender gehören in der vorweihnachtlichen Zeit dazu, als fester Bestandteil des modernen Brauchtums zum Advent. Was als einfache Zählhilfe für Kinder begann, nahm immer wieder neue Formen an. Die Idee des Zählens der Tage bis zum Heiligen Abend ist geblieben, die gestalterische Umsetzung bis zur Adventskalender-App zeigt aber eine kreative Wandlung und Vielfalt. Anhand sehr alter und wertvoller Originale werde ich die Entstehungsgeschichte des Adventskalenders veranschaulichen. Sie werden gebeten, gern eigene (alte) Adventskalender mitzubringen.

Termin: Donnerstag, 19. November 2020, 10-13 Uhr

Ort: Haus der Kirche Harburg, Saal, Harburger Ring 20 (S3 oder S31 Harburg-Rathaus, Ausgang Harburger Ring)

Leitung: Hajo Witter

Anmeldung: bis 15.11. unter 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IDEENBÖRSE | West

**Wasser**

Wasser ist ein unglaublich vielseitiges Element!

Grund genug, sich dem Thema in dieser Ideenbörse ausgiebig zu widmen. Wir wollen einige wenige der so zahlreichen Facetten des Wassers beleuchten.

Termin:	Donnerstag, 18. Juni 2020, 10 bis 14 Uhr
Ort:	Familienbildungsstätte, Bahnhofstraße 18, 25421 Pinneberg
Leitung:	Wera Lange
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 15.06.2020 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

VORLESEKURS | **Atem, Stimme, Präsenz und lebendiges Vorlesen und Vortragen Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

Referentin Imke Trommler

Der dreiteilige Kurs richtet sich an Hauptamtliche und Freiwillige, die Gottesdienste und andere Veranstaltungen abhalten, Kindern die Lust am Lesen vermitteln wollen, in Vorlesegruppen aktiv sind oder Ähnliches beginnen möchten.

Er bietet eine Einführung in die Grundlagen der Atem- und Stimmtechnik und den Umgang mit Texten:

- Atem- und Stimmübungen
- Tragfähigkeit der eigenen Stimme
- Ausdrucksmöglichkeiten und Modulation der Stimme
- Vorbeugen von Heiserkeit
- Deutlichkeit und Artikulation
- Präsenz beim Vorlesen
- Kontakt und Umgang mit dem Publikum
- Wie „fessele“ ich mein Publikum?
- Souveränität beim Vorlesen
- Textgestaltung
- Wie bereite ich mich auf eine Lesung vor?
- Wie erzeuge ich Spannung, Dynamik, Atmosphäre, Lebendigkeit?

Bitte bringen Sie einen Text aus einem Kinderbuch mit!

Termine:	mittwochs 15. und 22. April, 17 bis 20 Uhr, 29. April, 17 bis 19 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Kirsten Sonnenburg
Referentin:	Imke Trommler, Schauspielerin, Dozentin
Anmeldung:	bis 8.4.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 951, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	60 Euro für alle Termine

11. NORDKIRCHEN-FACHTAG | Musik liegt in der Luft – SENIORENARBEIT Mit Musik wachsen und älter werden



Musik ist wesentlicher Bestandteil der meisten Lebensgeschichten und hat für viele Menschen einen hohen Stellenwert.

Je älter der Mensch wird, desto länger ist die Liste der Musik, die das individuelle Bewusstsein mit geprägt hat, Erinnerungen hervorrufen und Emotionen auslösen kann. Die vielfältigen Wirkungen von Musik hat wohl jede/r schon einmal selber erlebt.

Der Vortrag beleuchtet das Besondere an der Beziehung Musik und Alter und zeigt die Potentiale auf, die das aktive Musizieren und Musikhören im Alter hat. Um diese Potentiale in der Kirchengemeinde, in der häuslichen Umgebung, in Gruppen oder Einzelbegegnungen vielfältiger nutzen zu können, sind Phantasie, Mut und Engagement gefragt. Altbewährtes und neue Angebote können sich ergänzen. Ehrenamtliche und Hauptamtliche haben die große Chance, mit Musik neue Beziehungsgruppen entstehen zu lassen, eigene Kompetenzen zu fördern und neue zu entdecken. Unabhängig von Generationen, Kulturen, Religionen, Lebensumständen sowie unterschiedlichen Lebensstilen können Menschen miteinander in Kontakt kommen.

Impulsreferat : Heike Boyens, Musikgeragogin

Anhand von Beispielen aus der eigenen Praxis als Musikgeragogin und vielen erfolgreichen, konkreten Projekten werden Wege aufgezeigt, wie das gelingen kann.

Workshoprunden 1+2

1. Lieder, die durchs Leben tragen

Kirsten Sonnenburg, Leben im Alter, Kirchenkreis Hamburg-Ost

2. Wer spielt, lebt länger...

Christoph Schröder-Walkenhorst, Matthias-Claudius-Gemeinde, Kiel

3. Rituale: Kraftquelle in der Arbeit mit Gruppen

Helga Westermann, Kirchenkreis Hamburg-Ost

4. Demenzfreundlicher Kultursalon

Heike Boyens, Musikgeragogin

5. Kultur gemeinsam erleben

Ulrike Lindemann-Tauscher, Pastorin im Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

6. Vom Choral bis zum Evergreen im klassischen Seniorennachmittag

Barbara Elischewski, Grebin

7. Hilfe! Ich habe das Internet gelöscht...

Tanja Maury-Butenschön, Diakonisches Werk Altholstein GmbH, Anlaufstelle Nachbarschaft Kiel-Suchsdorf

8. „Weil Musik jedem Freude macht“

Katharina Seuffert, Neues Leben im Alter, Neubrandenburg

Abschluss: **Meine Hoffnung und meine Freude...** mit Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche

Termin:	Mittwoch, 10. Juni 2020, 9 bis 16.30 Uhr
Ort:	Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Leitung:	Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche
Anmeldung:	Angela Lückfett, 0431/55 779 127 angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de
Veranstalter*innen:	Fachstelle Alter der Nordkirche in Kooperation mit dem Netzwerk Älterwerden
Kosten:	25 Euro (10 Euro Seminargebühr, 15 Euro Verpflegung)

KULTUR-EXKURSION | Kultur und Natur erleben – mit allen Sinnen

Bereits im dritten Jahr bietet das Kooperationsprojekt „Wir haben Kultur!“* für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen aktivierende und sinnesanregende Angebote in der Natur und in ausgewählten Museen im Kreis Pinneberg an.

Im Wonnemonat Mai geht es auf eine geführte Entdeckungstour durch den reizvollen Haseldorfer Schlosspark mit seinem uralten Baumbestand – ein Naturerlebnis für alle Sinne mit anschließender Stärkung im Gemeindehaus von St. Gabriel.

Ein besonderes „Highlight“ bietet der Museumshof Mölln an drei Terminen im Juni und im Juli, wenn sich dort wieder die „Schraubergruppe“ für Männer mit Demenz trifft. Zwischen alten Treckern, Sägespänen und ölverschmier-ten Lappen können Männer einmal unter sich sein, gemeinsam werkeln, fachsimpeln oder auch nicht reden und einfach dabei sein...Ein zünftiger Imbiss und ein kleines Bierchen gehören natürlich auch dazu.

In der Haseldorfer Marsch dreht sich dann im September wieder alles um den Apfel: gemeinsam Äpfel pflücken, entsaften und mit Gedichten und Geschichten bei leckerem Apfelkuchen miteinander ins Gespräch kommen.



Schloßparkführung Haseldorf

Termin:	Montag, 11. Mai von 14.30 bis ca. 16 Uhr
Treffen:	Gemeindehaus St. Gabriel, Marktplatz 4, 25489 Haseldorf
Information:	Ingrid Kandt, 040/558 220 154 und 0173-25 98 564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
Anmeldung:	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
Kosten:	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)



„Schraubergruppe“ für Männer mit Demenz

Termin:	Dienstags 30. Juni/14./28. Juli, je 14.30 bis ca. 16 Uhr
Ort:	Mölln-Hof, Bockhorn 43, 25436 Tornesch
Information:	Ingrid Kandt, 040/558 220 154 und 0173-25 98 564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
Anmeldung:	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
Kosten:	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)



„In einem kleinen Apfel...“

Termin:	Montag 14./Dienstag 15.Sept., je 14.30 - ca 16 Uhr
Ort:	Elbmarschenhaus, Hauptstraße 26, 25489 Haseldorf.
Information:	Ingrid Kandt, 040/558 220 154 und 0173-25 98 564, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
Anmeldung:	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59 44 73 61
Kosten:	7,50 Euro (inkl. Kaffeetrinken)

* Eine Kooperation zwischen verschiedenen Museen im Kreis Pinneberg, der Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, dem Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein und der Fachstelle ÄlterWerden im Ev.-Luth.Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Demenz interaktiv begreifen 13 Stationen laden ein, die Perspektive von Menschen mit Demenz in Alltagssituationen einzunehmen



Wie fühlt es sich an, wenn ich von Demenz betroffen bin, wenn ich ganz alltägliche Aufgaben nicht mehr bewältigen kann?

Das neue Angebot der Diakonie Hamburg ermöglicht Interessierten, die Auswirkungen und damit verbundenen Einschränkungen einer Demenz nachzuempfinden. Speziell konzipierte Boxen führen dazu durch 13 alltägliche Situationen – vom Anziehen bis zum Abendessen. Durch eigene Handlungen können sich Personen, die nicht an Demenz erkrankt sind, in die Empfindungen von Betroffenen hineinversetzen.

Alle Personen, die sich persönlich oder beruflich um Menschen mit Demenz kümmern, müssen sich immer wieder aufs Neue, auf manchmal schwierige Situationen einstellen. Im Verlauf der Krankheit nehmen Menschen mit Demenz sich selbst und die Welt anders und häufig sogar als vollkommen fremd wahr. Sie zeigen mitunter heftige Gefühle und es fällt nicht immer leicht, darauf richtig zu reagieren. Das macht es so schwer, Menschen mit Demenz zu verstehen. In den Stationen von „Demenz interaktiv begreifen“ erleben Teilnehmende eigene Grenzen und auch ihr Unvermögen – so wie es den Betroffenen jeden Tag ergeht und soll so Nichtbetroffenen dabei helfen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Die Mitmach-Stationen wurden von „Hands-on Dementia“ konzipiert und richten sich an Interessierte oder Angehörige aller Altersstufen sowie an Fachleute.

Die Ausstellung kann über das Diakonische Werk Hamburg ausgeliehen werden.

Kontakt und weitere Informationen: Swantje Bonitz, E-Mail: bonitz@diakonie-hamburg.de, Tel: 040/306 202 95.

GemeindeLeben mit Demenz



**GEMEINDE
LEBEN
MIT
DEMENTZ**

In der Werkstatt GemeindeLeben treffen sich interessierte Ehren- und Hauptamtliche in einem offenen Gesprächs- und Arbeitskreis.

Die Werkstatt versteht sich als ein Forum, in dem Themen vertieft, Wissen ausgetauscht und kleine und große Projektideen entwickelt und vorbereitet werden. Aktuell beschäftigt sich unser Kreis mit Fragen wie: Welches können die (meine) ersten Schritte sein auf dem Weg hin zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde? Welche Ziele möchte ich in meiner Gemeinde erreichen und ggf. auch mit wem zusammen? Welche Hilfen/welche Unterstützung brauche ich dazu (gemeindeintern und/oder auch - extern)?

Alle, die sich von dem Thema angesprochen fühlen sind herzlich eingeladen, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Termin:	Dienstag, 21. April 2020, 10.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Zu den 12 Aposteln, Gemeindehaus, Elbgaustraße 132, 22547 Hamburg
Leitung:	Hajo Witter und Ingrid Kandt
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KONZERT | Ferne Klänge – Konzerte für Menschen mit und ohne Demenz



Mit einer Mischung aus altbekannten Liedern, Klängen und Melodien, einer großen Spielfreude, Leichtigkeit und einigen Überraschungen, wie dem Erklingen von Vogelstimmen überall im Raum, erreichen die fünf Musiker*innen des „Ensemble Resonanz“, dass alle Zuhörenden im kleinen Saal der Laeishalle für gut eine Stunde konzentriert zuhören - und kurz vor Schluss, der ganze Saal „Die Gedanken sind frei“ anstimmt. Diese Konzerte schaffen eine besondere Stimmung und es macht glücklich zu erleben, wie die Musik Menschen mit und ohne Demenz verbindet und alle gleichermaßen verzaubert. Mit Musik kann unser Unbewusstes besonders gut erreicht werden, um dort längst vergessen geglaubte Erinnerungen wieder zurückbringen. Es werden Werke von Pachelbel, Vivaldi, Piazzolla u.a. gespielt.

Termin: Montag , 8. Juni, 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Laeishalle Hamburg, Kleiner Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg
Kosten: 5 Euro pro Person

Tickets sind entweder online buchbar unter www.elbphilharmonie.de/de/programm/ferne-klaenge/ oder direkt am Veranstaltungsort erhältlich. Die Buchung von Rollstuhlplätzen ist online nicht möglich. Bitte melden Sie sich telefonisch unter der Tel.: +49 40 357 666 66 oder persönlich an den Elbphilharmonie Konzertkassen

Termin: Donnerstag, 11. Juni, 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort: Theater Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf
Kosten: 5 Euro pro Person

INTERAKTIVER ANGEHÖRIGEN-TALK AUF TIDE.RADIO

| Mit Schirm, Charme und Demenz



Immer schauen was noch geht und nicht nur, was nicht mehr geht!

Immer wertschätzend und motivierend, nah dran und intensiv. Dazu werden in jeder Sendung Gäste und Persönlichkeiten aus Hamburg eingeladen, die sich in ihrer Arbeit oder im Ehrenamt für eine Verbesserung der Lebensumstände für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stark machen. Manchmal reichen kleine Impulse um Mut zu fassen, andere Wege in der täglichen Pflege des Angehörigen zu gehen, neue Dinge auszuprobieren und sich selber auch nicht zu vergessen. Zusätzlich gibt es in jeder Ausgabe besondere Veranstaltungstipps. Denn auch wenn der Alltag oftmals anstrengend ist, sollte man immer Möglichkeiten suchen, die Spaß machen und entlasten. Die freie Journalistin und Koordinatorin der Demenzwoche Hamburg-Nord, Claudia Unruh, ist Gastgeberin der Sendung und geht mit der Expertin Dr. Hanneli Döhner vom Verein „Allianz pflegende Angehörige – Interessengemeinschaft und Selbsthilfe e. V.“ dringenden Fragen rund um das Thema Demenz auf den Grund. Die Zuhörer*innen können sich live per Telefon in die Sendung einschalten und Fragen an die Gäste stellen, oder auch vorab per E-Mail. Auch gewünschte Themenschwerpunkte für Sendungen können eingereicht werden. Kontakt: Claudia Unruh E-Mail: claudia.unruh@ebenimleben.info

Claudia Unruh, ist Gastgeberin der Sendung und geht mit der Expertin Dr. Hanneli Döhner vom Verein „Allianz pflegende Angehörige – Interessengemeinschaft und Selbsthilfe e. V.“ dringenden Fragen rund um das Thema Demenz auf den Grund. Die Zuhörer*innen können sich live per Telefon in die Sendung einschalten und Fragen an die Gäste stellen, oder auch vorab per E-Mail. Auch gewünschte Themenschwerpunkte für Sendungen können eingereicht werden. Kontakt: Claudia Unruh E-Mail: claudia.unruh@ebenimleben.info

Sendepplatz: dritter Samstag im Monat, 15 Uhr, Wiederholung: übernächster Sonntag, 17 Uhr (DB und Livestream)

AUSGEFALLENER TERMIN WIRD NACHGEHOLT

| Dich lieben trotz Demenz

Wie verändern sich Beziehungen, wenn ein uns nahestehender Mensch an Demenz erkrankt ist?

Termin: Mittwoch, 6. Mai 2020 , 17.30 bis 19.00 Uhr (statt 19.2.2020)
Ort: Ev.-Luth. Johannes-Kirchengemeinde, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg
Programm: Sandra Eisenberg, Dipl. Pflegewirtin (FH), systemischer Coach
Kosten: keine, Anmeldung NICHT erforderlich

SEMINAR | 5 Minuten Religion



Eine Ermutigung, eigene spirituelle Momente zu gestalten und in den (Pflege)-Alltag zu integrieren

Ganz praktisch geht es in der Fortbildung um folgende Fragen und Themen:

Warum Spiritualität heilsam ist

und wie Menschen mit und ohne Demenz erreicht werden können.

- Wie kann ein sinnvoller Ablauf für einen spirituellen Impuls gestaltet werden?

- Wie respektiere ich die Teilnehmenden mit ihren eigenen Erfahrungen?

- Wie reagiere ich auf Unvorhergesehenes?

- Wir schauen dazu auch auf unsere eigene religiöse und spirituelle Biografie.

- Wir entwickeln eigene Impulse und probieren sie aus.

Eine Fortbildung für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende in Pflege und Betreuung.

Termine:	Montag, 31. August und Dienstag, 1. September 2020: Lern- und Übungstage Donnerstag, 5. November 2020: Praxisreflexion und vertiefende Impulse Jeweils 9.30 bis 16 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Heide Brunow und Hajo Witter
Anmeldung:	bis 18.08.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	150 Euro für alle Termine

■ NACHMACHEN ERWÜNSCHT

PILGERN I | Auch mit Rollstuhl und Rollator



„Ich kann einfach nicht mehr“ ist ein Satz, den man immer öfter in Pflegeeinrichtungen hört.

Eine Auszeit in der Natur kann helfen Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Die Idee entstand, gemeinsam mit Bewohner*innen und Angestellten von Pflegeeinrichtungen pilgern zu gehen.

Mit Pilgerbegleiterin Kirsten Sandvoss

Tipps zum Pilgern mit Rollstuhl und Rollator:

- Weniger ist mehr. Die Wegstrecke sollte für Menschen in stationären Einrichtungen maximal 1,5 km betragen. Auch für Servicewohnanlagen empfiehlt es sich, nicht länger als 3 km unterwegs zu sein.
- Es empfiehlt sich „Reserve- Rollstühle“ für die Fußgänger*innen mitzunehmen.
- Parkanlagen sind zum Pilgern gut geeignet.
- Singen Sie zusammen: Senior*innen, auch mit Demenz, sind mit altem Liedgut vertraut.
- Gemeinsam geht vieles besser. Die Organisation bedarf einer guten Abstimmung mit dem Pflegepersonal. Eine Unterstützung durch Ehrenamtliche und Angehörige ist nötig.
- Sich außerhalb des normalen Tagesablaufs zu erfahren wird von allen als verbindend erlebt. Ein gemeinsames Essen kann einen geselligen Abschluss bilden.

Weitere Informationen: Martina Alt 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

PILGERN II

SAMSTAGSPILGERN

Von Allermöhe über Bergedorf-West in die Boberger Dünen



Über Brücken ... überbrücken

Der Pilgerweg in den Vier- und Marschlanden führt uns über zahlreiche Brücken – eine Einladung dem Wert von Brücken nachzugehen. Wir gehen durch Wohngebiete, Marschwiesen, entlang dem Geestrücken und durch das Naturschutzgebiet der Boberger Dünen. Wir beginnen und beenden unseren Weg in Kirchen, halten inne, genießen die Natur, reden, lachen, singen und schweigen miteinander.

Unser Pilgern beginnt in der Dreieinigkeitskirche in Allermöhe. Gegen 17 Uhr verabschieden wir uns in der St. Nikolaikirche in Billwerder und können mit dem Bus eine U- oder S-Bahn erreichen.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 14 km.

Termin:	18. April Helga Westermann und Hajo Witter 09. Mai Pilgerbegleiterin Kirsten Sandvoss und Helga Westermann
Treffpunkt:	um 9.45 Uhr am Hauptbahnhof Gleis 4, S-Bahn (Kiosk)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

PILGERN III

Vom Gehen, Suchen und dem guten Ende Unterwegs sein mit Bibel und Märchen



So kann das Leben sein, so kann ein (Pilger)Weg sein:

immer wieder aufbrechen, gehen und ankommen. Pausen machen, wieder losgehen. Dabei das Ziel im Blick behalten und über Gehen und den Weg sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Wo führt mich mein Weg hin – was lasse ich hinter mir und was verwandelt sich?

Zu Beginn der Sommerferien laden wir zu Pilgertagen in den Kreis Stormarn ein. Das Haus am Schüberg ist festes Quartier mit Übernachtung im Haus, dort beginnen und enden die Tageswege von etwa 20 km.

Die Tage sind geprägt durch eine Tagesliturgie, Austausch und Schweigezeiten. Dazu kommen Märchen und biblische Geschichten, die von Wandel und Verwandlung erzählen.

Unterkunft und Verpflegung durch das Haus am Schüberg.

Termin:	Dienstag 7. bis Freitag 10. Juli 2020
Ort:	Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek
Leitung:	Ulrike Dorner, Pilgerarbeit Mitglied in der Europäischen Märchengesellschaft Cornelia Torrez, Carolin Röser
Kosten:	230 Euro
Anmeldung:	bis 12. Juni bei Ulrike Dorner, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

PILGERN IV FAHRRADPILGERN | **Er-Fahren – Neues entdecken und erfahren**



Neues entdecken und erfahren,
nachsinnen und besinnen,
für sich allein und mit anderen.

Wir möchten Sie und Euch einladen, sich mit dem Fahrrad auf den Weg zu machen. Auf dem Weg, Natur und Schöpfung auf andere Weise zu entdecken, zu erleben, sich selber einmal anders zu erfahren und Texten nachzusinnen. Die Streckenlänge beträgt ca. 18 Km

Termin:	Samstag, 9. Mai 2020, 10 bis ca. 16 Uhr
Treffpunkt:	Start und Ziel Volksdorf/ Rockenhof – über Hoisbüttel, das Haus am Schüberg und andere zu entdeckende Stationen
Leitung:	Dörte Jost, Religionspädagogin, Kirsten Sonnenburg
Kosten:	8 Euro, inkl. Mittagessen im Haus am Schüberg
Anmeldung:	bis 27.4. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

GEH - SPRÄCHE | **Abends im Park mit Dorothee Sölle**



Mit ausgewählten Gedichten der Theologin und Poetin Dorothee Sölle spazieren wir jeweils zu zweit durch den Jenischpark.

Im Grünen finden wir eigene Bilder und Gedanken und teilen sie anschließend in der Gruppe miteinander. Eine kurze Einführung über die Dichterin und eine Andacht zum Abschluss runden das Ganze ab.

Bitte Regenschutz und ein kleines Picknick (Getränk) mitbringen.

Bei unklaren Wetterverhältnissen bitte am 15.7.20 vormittags noch einmal anrufen.

Termin:	Mittwoch, 15. Juli 2020, 18 bis ca. 20.30 Uhr
Ort/Treffpunkt:	An der Bushaltestelle Teufelsbrück am Anleger
Leitung:	Ulrike Dorner, Pilgerarbeit im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, Ute Zeißler
Kosten:	5 Euro (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung:	bis 12.6. bei Ulrike Dorner, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

SAVE THE DATE | **Das Wirtschaftswunder**



Drei Veranstaltungen im Stadtteilzentrum Barmbek-Basch

1. Vortrag und Dokumentation:

Das Wunder vielleicht doch eher ein Märchen?

Termin: Donnerstag, 29.10.2020, 18 Uhr

2. Talkrunde: Wie war es damals – Nostalgisches und Erinnerungen

Termin: Donnerstag, 12.11.2020, 18 Uhr

3. Generationen – Workshop: War früher alles besser?

Termin: Donnerstag, 26.11.2020, 18 Uhr

Leitung: Eggert Nissen, Diakon und Ute Zeißler

KLOSTERREISE | Ein Wochenende im Kloster Birkenwerder bei Berlin



„Ich habe dich bei deinem Namen gerufen...“

Die angestrebte Beziehung zwischen Gott und den Menschen ist eine sehr persönliche. Bibelworte wie „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“ aus Jesaja 43,1, weisen darauf hin. Was kann es für uns bedeuten, so persönlich gemeint und angesprochen zu sein? Was hindert und was hilft uns, Gott zu vertrauen und mit ihm in Freundschaft zu leben?

Wir laden dazu ein, diesen Fragen anhand der Geschichte von Abraham, dem „Vater des Glaubens“ für drei Weltreligionen, gemeinsam mit Pater Reinhard Körner (Verfasser zahlreicher Bücher und Exerzitenmeister) inhaltlich und spirituell nachzugehen.

Die Tage im Kloster bieten Zeit für Rückzug, Besinnung und Ruhe, für Vorträge und Gespräche.

Hinfahrt:	Freitag, 15. Mai, 11 Uhr, ab Friedenstraße 2 (U/S- Bahn Wandsbeker Chaussee)
Rückfahrt	Sonntag, 17. Mai, 12 Uhr ab Birkenwerder, Ankunft in Hamburg am späten Nachmittag
Leitung:	Sigrid Paschen, Diakonin und Hajo Witter
Anmeldung:	Tel. 040/24 19 58 76 oder s.paschen@kirche-in-eilbek.de
Kosten:	170 Euro (inkl. Hin- und Rückfahrt mit einem Reisebus, Vollverpflegung und 2 Übernachtungen im Einzelzimmer)

GENERATIONEN ■

WORKSHOP | Biografie – Erfahrungen sind Lebensschätze



Wenn wir unser Leben betrachten, erinnern wir zahlreiche Erfahrungen.

Wir nehmen uns Zeit, um diese als Schätze zu heben und zu würdigen. Welche unserer wertvollen Erfahrungen wollen wir in unseren Bezugsfeldern weitergeben und von ihnen erzählen - vielleicht auch kommenden Generationen? Und bei welchen Erfahrungen wünschen wir, dass sie sich nicht wiederholen?

Wir lassen uns von einem Impulsreferat anregen, finden Freiräume zum eigenen Nachdenken und für Gespräche.

Wir freuen uns auf dieses Miteinander!

Termin:	Montag, 11. Mai 2020, 14.30 bis 18 Uhr
Ort:	Christuskirche Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20144 Hamburg
Referentin:	Heidemarie Langer, Theologin und Kommunikationsberaterin
Leitung:	Karin Kluck, Diakonin und Helga Westermann
Kosten:	15 Euro (inklusive Kaffee und Kuchen)
Anmeldung:	bis 05.05.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KURSE FÜR EHRENAMTLICHE | Menschen besuchen und begleiten

In den vielen Kirchengemeinden der Kirchenkreise Hamburg-Ost und Hamburg West/Südholstein gibt es zahlreiche Menschen, die sich ehrenamtlich in Besuchs- und Begleitkreisen engagieren. Gemeinsam mit anderen Hamburger Sozialeinrichtungen, die solche Kreise leiten, bieten wir ein kostenfreies Kursprogramm an. Wir wollen hiermit die Ehrenamtlichen in ihrem Engagement fördern und unterstützen.

Informationen: *Seniorenbüro Hamurg e.V., Ulrich Kluge, engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de*

AUSSTELLUNG | Trauern – Von Verlust und Veränderung



Wandel birgt ein verstörendes Potenzial, das schwer zu benennen ist. Ob es sich um den Verlust eines geliebten Menschen handelt oder den Verlust von Heimat und Vertrautheit – wir alle machen solche Erfahrungen und begegnen diesen Themen, wenn wir andere Menschen besuchen. Welche Bilder finden Kunstschaffende heute für dieses Thema? Und welche Bilder haben wir? Ein Besuch in der Kunsthalle mit anschließendem Gespräch (Eintritt wird nicht übernommen). Rund 30 Künstler*innen zeigen in der Hamburger Kunsthalle Bilder, Skulpturen, Videos und Sound Pieces zum Thema „Trauern“. Die Ausstellung läuft bis zum 14. Juni.

Termin:	Donnerstag, 19. März 2020; 17.30 bis 20.30 Uhr
Ort:	Kunsthalle (im Foyer), Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg
Leitung:	Melanie Kirschstein und Hajo Witter
Kosten:	Eintritt in die Kunsthalle
Anmeldung:	Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SEMINAR | Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen



In der Besuchsarbeit begegnen wir oft einsamen Menschen.

Bekannte Hirnforscher schlagen Alarm; sie behaupten, Einsamkeit sei die Todesursache Nr. 1 in den westlichen Zivilgesellschaften. Welche Einstellung haben wir selbst zu diesem sehr vielschichtigen Thema und welche Haltung können wir dazu im Besuchsdienst einnehmen?

Termin:	Donnerstag, 11. Juni 2020, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

DOKUMENTATION | Auswege finden – Herausforderungen in der Besuchsarbeit



Am 25.10.2019 fand der 10. Fachtag des Aktivlifachkreises Besuchen & Begleiten statt.

In fünf Arbeitsgruppen beschäftigten sich an die achtzig Teilnehmende mit Themen wie Demenz, Armut oder emotionale Grenzsituationen.

In einer lesenswerten Dokumentation bekommen Sie Einblick in die Themen.

Sie bekommen Sie per E-Mail: ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de oder finden Sie auf unserer Website: www.seniorenwerk-hhsh.de

KULTUR IM KOFFER | Neues von Kultur im Koffer



Brunch und Austausch

Die Kulturbotschafter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch bei einem Brunch in Volksdorf. Wir laden dazu auch gerne all diejenigen ein, die uns kennenlernen wollen.



Termin:	Mittwoch, 17. Juni, 10.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine

SCHNUPPERKURS | Kultur im Koffer zum Kennenlernen und Mitmachen



Für all diejenigen, die Kultur im Koffer näher kennenlernen möchten

und die Interesse haben bei uns einzusteigen, bieten wir diesen Schnupperkurs an. Es erwartet Sie eine Vorstellung unserer Idee und Praxisberichte, sowie eine erste Anleitung zum Erstellen eines Kulturkoffers.

Termin:	Mittwoch, 23. September 2020, 14 bis 17 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Hajo Witter
Anmeldung:	bis 20.9.2020 bei Martina Alt, 040/519 000 915, kulturimkoffer@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	10 Euro

KULTUR IM KOFFER | Neue Koffer



Für alle, die bei uns regelmäßig nach neuen Themen suchen, um uns einzuladen, hier die Liste der neuen Kulturkoffer:

- *Blumenpracht in englischen Gärten und Parks
- *Deutsche Auswanderer in Nordamerika
- *Hamsterkäufe
- *Mascha Kaleko – Leben und Werk in Gedichtauszügen
- *Die Amish-People
- *Johannes Brahms

STUDIENFAHRT FÜR

MITARBEITENDE IN DER ARBEIT MIT ÄLTEREN | Osnabrück



Osnabrück bekam seine große Bedeutung in den Friedensverhandlungen zum Ende des Dreißigjährigen Krieges.

Im katholischen Münster verhandelten die katholischen, in Osnabrück die evangelischen Gesandtschaften. Im Oktober 1648 wurde der Westfälische Friede unterzeichnet. Dieses Ereignis wirkt nachhaltig und prägt die Stadt bis heute:

„Osnabrück – Die Friedensstadt“

Am Knotenpunkt vieler Handelswege wurde Osnabrück 780 von Karl dem Großen als Bischofssitz gegründet. Von 1412 bis 1669 gehörte die Stadt der

Hanse an. Die Stadt bietet eine Fülle historischer und neuzeitlicher Sehenswürdigkeiten. Beispielhaft genannt seien das Rathaus des Westfälischen Friedens und die evangelische Marienkirche. Unser Aufenthalt bietet die Möglichkeit, die Altstadt und ihre Schätze durch Führungen und Selbsterkundung in aller Ruhe auf sich wirken zu lassen. Die An- und Abreise findet mit der Bahn statt. Wir wohnen zentral im Priesterseminar (EZ und DZ mit Halbpension)

Termin:	Donnerstag, 20. bis Sonntag, 23. August 2020
Ort:	Priesterseminar Osnabrück
Leitung:	Helga Westermann und Hajo Witter
Anmeldung:	bis zum 20. Juli bei Martina Alt, 040/519 000 915 oder lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Informationen:	Helga Westermann, 040/519 000 838
Kosten:	zwischen 270 und 320 Euro (inkl. Unterkunft, Halbpension, Stadt- und Kirchenführungen) plus 35 Euro bei der Anreise mit der Bahn

URLAUB OHNE KOFFER | Hansestadt Lüneburg



Haben Sie Lust, ein paar Tage „Urlaub ohne Koffer“ zu machen?

An drei Tagen fahren wir mit der Bahn in die Hansestadt Lüneburg. Da wir jeweils morgens starten und abends zurückkehren, können alle zu Hause im eigenen Bett schlafen. Unseren Standort haben wir im Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Nicolai. In der Gemeinschaft werden wir miteinander essen, singen, reden, ausruhen ... – ein abwechslungsreiches Programm erleben. Dazu gehören unter anderem die Erkundung der Stadt, eine Führung durch die St. Nicolai-Kirche und ein Besuch im Kloster Lüne. Bei Interesse kann „Urlaub ohne Koffer“ in Kooperation mit Gemeinden oder Regionen entwickelt werden.

Termin:	Dienstag, 11. bis Donnerstag, 13. August 2020 Abfahrt jeweils: gegen 9 Uhr (HVV) Rückkehr jeweils: gegen 17.30 Uhr (HVV)
Ort:	Lüneburg
Leitung:	Dörte Jost, Religionspäd., Kathrin Münkkel, Kirchengemeinde Farmsen-Berne, Helga Westermann
Anmeldung:	bis zum 3.8. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Informationen:	Helga Westermann, 040/519 000 838
Kosten:	85 Euro für Fahrt, Verpflegung und Programm Im Einzelfall ist eine Ermäßigung möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Die Teilnahme soll nicht an den Kosten scheitern.

FLYER | **Wohnen und Leben im Stadtteil**

Die Frage nach dem Wohnen im Hinblick auf das Älterwerden bewegt viele Menschen, in den Ballungszentren und auch auf dem Land.

Hierbei geht es keineswegs nur um die vier Wände, sondern auch um das nahe und das weitere Umfeld, das zum Wohlbefinden beiträgt. Es geht um die „Hardware“ des Gebäudes genauso wie um die „Software“ des Wohnumfelds und die menschlichen Kontakte und Netzwerke.

Hier in Hamburg haben die beiden Ev.-Luth. Kirchenkreise als Gemeinschaftsprojekt die Wohnwerkstatt gegründet. Sie lädt Männer und Frauen ein, sich über die Möglichkeiten des Wohnens im Alter zu informieren und sich über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse für das zukünftige Wohnen klar zu werden. Die Teilnehmenden werden zu weiteren Schritten motiviert, Eigeninitiativen werden gefördert.

Themen:

- Wenn ich vom Wohnen träume ...
- Welche Wohnform passt zu meiner Lebensweise?
- Habe ich alles, was ich brauche? Brauche ich alles, was ich habe?
- Was ist mir für meinen Lebensraum und mein Wohnumfeld wichtig?
- Für sich sorgen – Was muss bedacht und festgehalten werden?

Workshops und Vorträge zur Vertiefung einzelner (Wohn-)Themen:

- Wohnen und Wohnumfeld
- Wohnen und Gesundheit
- Wohnen und Bildung, Kunst und Kultur
- Wohnen und Nachbarschaft
- Wohnen und Service & Pflege
- Wohnen und Spiritualität

Weitere Angebote:

- Beratung zur Wohnraumanpassung mit Sitz in Halstenbek, Klein Flottbek, Niendorf, Pinneberg, Rissen und Volksdorf
- Exkursionen zu Einrichtungen des gemeinschaftlichen Wohnens und des Wohnens mit Service

Wir kommen gern in Ihre Gemeinden oder Regionen. Für das konkrete Umfeld und Interesse können wir mit Ihnen passende Formate oder Module entwickeln.

Flyer und weitere Informationen bei Wera Lange, Kirsten Sonnenburg, Helga Westermann und Ute Zeißler.

SAVE THE DATE

FACHVERANSTALTUNG | **Leben und Wohnen im Alter**

Impulsvortrag von Frau Prof. Dr. Nadine Konopik, Wiss. Mitarbeiterin Goethe-Universität Frankfurt
und drei Workshops

Termin:	Freitag, 23. Oktober 2020, 17 bis 21 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Informationen:	Wera Lange, wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

FILM UND GESPRÄCH | Töchter und Söhne ohne Väter



Kindheit und Jugendzeit von Jungen und Mädchen, die kriegsbedingt ohne Väter aufwuchsen, sind mit besonderen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen verbunden.

Es zeigen sich Parallelen in den Lebenswegen und im Erleben. Weil ihre Väter im Krieg getötet wurden, wuchsen fast ein Drittel der Jungen, die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden ohne Vater auf. Dies hatte Einfluss auch auf ihr eigenes erwachsenes Bild von Männlichkeit. Für vaterlose Töchter blieb der Mann häufig ein unbekanntes Wesen. Auswirkungen dieser Lebenssituation wirken bis in die Enkel*innengeneration hinein. Andreas Fischer zeigt mit seinen beiden Dokumentarfilmen ein intensives Porträt einer ganzen Generation. Im Anschluss an die Filme, die an zwei Abenden gezeigt werden, laden wir zu Austausch und Gespräch ein.

- Termine:** Donnerstag, 26. März 2020, 18 Uhr „Söhne ohne Väter“
Donnerstag, 2. April 2020, 18 Uhr „Töchter ohne Väter“
- Ort:** Kirchengemeinde Eimsbüttel, Bei der Apostelkirche 2, 20257 Hamburg
- Leitung:** Karin Kluck, Karlfried Kannenberg, Helga Westermann
- Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten

ERZÄHLSEMINAR | Für Männer und Frauen, die ohne Vater aufgewachsen sind

Zu diesem Seminar sind Männer und Frauen eingeladen und die Enkel*innengeneration, die ohne Väter aufgewachsen sind. Wie hat sein Fehlen die eigenen Lebenswege beeinflusst, die Partner*innenwahl, das Berufs- und Familienleben? Gearbeitet wird mit Methoden der Biografiearbeit und Gestaltpädagogik. Der Besuch der Filmvorführung ist sinnvoll aber nicht zwingend notwendig für das Erzählseminar.

- Termine:** Donnerstag, 16. April, 30. April, 28. Mai und 18. Juni 2020, jeweils von 10 bis 13 Uhr
- Ort:** Kirchengemeinde Eimsbüttel, Gemeindehaus Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
- Leitung:** Karin Kluck, Karlfried Kannenberg
- Anmeldung:** bei Karin Kluck, 040/398 097 841, karin.kluck@ev-ke.de
- Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten

FILM UND GESPRÄCH | Töchter ohne Väter



Neun kriegsbedingt vaterlos aufgewachsene Töchter sprechen in diesem Film über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen.

Nach „Söhne ohne Väter“ beleuchtet der neue Dokumentarfilm von Andreas Fischer „Töchter ohne Väter“ die Lebenswege dieser Frauen und erzeugt damit ein intensives Porträt einer ganzen Generation.

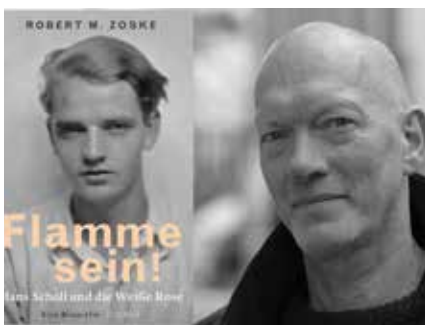
Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zum Austausch bei einem Getränk und einem Snack.

- Termin:** Dienstag, 22. September, 19 bis 21.30 Uhr
- Ort:** Johanneskirchengemeinde Rissen, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg, (ÖPNV: S 1 Rissen)
- Leitung:** Ute Zeißler, Pastor Steffen Kühnelt
- Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten

VORTRAG UND GESPRÄCH | Flamme sein! Hans Scholl und die Weiße Rose

„Ganz leben oder gar nicht!“, notierte Hans Scholl, und es ist erstaunlich, welche Erfahrungen sich in seinem kurzen Leben verdichten.

Während er zum Fähnleinführer in der Hitlerjugend aufstieg, leitete er eine verbotene Jugendgruppe, die abenteuerliche Fahrten unternahm und verpönte Schriftsteller las. Er liebte Jungen und Mädchen, schrieb Gedichte und Erzählungen. Als Medizinstudent interessierte er sich vor allem für Philosophie und erlebte als Sanitätssoldat das Grauen an der Front. Er war mit Künstlern und Schriftstellern befreundet, verehrte Stefan George und zunehmend Thomas Mann. Robert Zoske zeigt erstmals, wie sehr dessen Rundfunkansprachen die Flugblätter der Weißen Rose beeinflussten, die im Wesentlichen Hans Scholl verfasste und zusammen mit seinen Mitstreitern verbreitete. Der „ganz normale Deutsche“, als den man Hans Scholl bisher gerne gesehen hat, erweist sich in diesem Buch als eine faszinierend vielschichtige Gestalt, eine Ausnahmeerscheinung, die uns mit ihrem Freiheitsdrang und Widerstand bis heute unmittelbar anspricht.



Termine:	Freitag, 19. Juni 2020, 19 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Eimsbüttel, Bei der Apostelkirche 2, 20257 Hamburg
Referent:	Dr. Robert M. Zoske
Leitung:	Karin Kluck, Helga Westermann, Hajo Witter und Team
Anmeldung:	bis zum 16.6. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine, um eine Spende wird gebeten

BUCHTIPP | 80 Plus und Mittendrin von Susanne Fetzer



Das Buch gibt Anregungen zur Reflexion der traditionellen Seniorenarbeit. Mit einer Fülle von Hinweisen lädt es ein, neue Wege zu gehen. Es zeigt Schritte auf, um aufzubrechen, auch in der Arbeit mit der Generation 80plus. Ältere wollen mehr. Sie wollen dazugehören und mitmachen. Folglich sind neue Angebotsformen und Methoden nötig. Susanne Fetzer geht von zwei notwendigen Paradigmenwechseln aus:

- Von der Betreuungsperspektive zum Miteinander auf Augenhöhe
- Vom Bildungsangebot zum Begegnungsangebot

In praktischer und Mut machender Weise zeigt die Autorin auf, wie ein solcher Wandel gelingen kann.

Neukirchner Verlag 2017, ISBN 978-3-7615-6467-7

BUCHTIPP | Das Gute-Laune-Kochbuch von Christian Krömer



Wie wichtig es ist, Zeit mit Menschen zu verbringen, die man liebt, das wurde Christian Krömer deutlich, als er erst bei der Beerdigungsrede des Pfarrers erfuhr, was sein Opa alles erlebt und geleistet hat. Und so kam er auf die Idee, mit seiner Oma Lissi viel Zeit zu verbringen, Erinnerungen festzuhalten und ein Instagram-Account zu eröffnen. So wurden Oma Lissi und Enkel Christian in kürzester Zeit zum Phänomen. Mit Herz und Humor sowie authentischen Videos und Geschichten aus dem Alltag begeistern die beiden ihre Follower. Diese gute Laune gibt es jetzt für zu Hause in Form eines Kochbuches mit 33 Rezepten, das den Titel „Immer nur Blödsinn im Kopf – das Gute-Laune-Kochbuch“ trägt. Ein zauberhaftes Buch, das Ausdruck eines guten Miteinanders der Großeltern-Enkel-Generation ist, das wunderschön gestaltet ist und das so unglaublich Lust aufs Kochen und Backen macht.

Kampenwand Verlag, Vachendorf 2019, 132 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-9644-3802-7, 19,99 Euro

Falls Ihr mich sucht, ich bin im Wandel

Ein Mehrgenerationenprojekt der besonderen Art



In der Zeit des demografischen Wandels wird viel über Überalterung gesprochen, über die Belastung des Generationenvertrages, dem Rentenloch, steigenden Gesundheits- und Wohnkosten, von Einsamkeit und von Demenz. Dabei wird der Blick manchmal etwas eng; vor lauter Problemen, die wir nicht bagatellisieren wollen, gerät ab und an der große Zugewinn an Lebenszeit aus dem Blick; die Chancen, die sich durch die gewonnenen Jahre auftun. Von diesem Gewinn, diesem Geschenk wollen wir in dieser Kolumne berichten. Unter dem Titel: „Wenn Ihr mich sucht, ich bin im Wandel“ werden wir von positiven Aspekten des demographischen Wandels berichten.

Spricht man von Mehrgenerationenprojekten denkt man in der Regel an „Kinder und Erwachsene“ oder auch an „Jugendliche und ältere Leute“. Aber was sind ältere Leute? Geht man von Menschen vom Beginn des Ruhestands bis zu hochaltrigen Mitbürger*innen aus, dann können dazwischen 30 und mehr Jahre liegen – eine ganze Generation. Die Zahl der Hundertjährigen nimmt stetig zu.

Deswegen stelle ich Ihnen zwei Frauen vor, zwischen denen 25 Jahre liegen und die in demselben Haus mit Servicewohnen leben. Das Besondere: Es sind Tochter und Mutter, die 80 und 105 Jahre alt sind. Sie leben im Graf Luckner-Haus in Wedel, nicht in *einer* Wohnung, nicht einmal auf derselben Etage, aber im gleichen Haus. Ich beschließe, mir selbst ein Bild von dieser besonderen Wohngemeinschaft zu machen.

Frau Sch.*¹ begrüßt mich mit einem überwältigenden Blick auf die Elbe. Schräg über der Wohnung im 6. Stock liegt ein Café mit Dachterrasse und unten ein Neubau mit Veranstaltungsräumen. Die Wohnung selbst ist auf modernstem Stand, alles ist hell und freundlich mit Platz und Luft zum Atmen. Ist Frau Sch. hier eingezogen, um Ihrer Mutter ganz nah zu sein, die schon länger hier lebt? Sie antwortet spontan und offen: „Ich hatte ganz egoistische Gründe. Ich habe das Leben meiner Mutter viele Jahre im Haus miterlebt und wollte auch so schön und unkompliziert leben wie sie. Ich wollte mich von meinem Haus mit seinen Verpflichtungen befreien, wollte mich nicht mehr um Renovierungen und den Garten kümmern. Hier gibt es einen Vermieter, der sich um Reparaturen kümmert, das Bad ist barrierefrei und die Küchenzeile völlig ausreichend. Im Café kann ich mit Verwandten feiern und übernachten können sie im Anschluss in den Gästewohnungen im Haus.“ Und natürlich ist es sehr schön, dass sie ihre Mutter besuchen kann, ohne ins Auto steigen zu müssen. Sie können sich sehen, ohne dass sie für die Pflege zuständig ist. Ihre Mutter hat Pflegestufe 3 und wird zweimal am Tag vom internen ambulanten Pflegedienst im Haus versorgt. Und als diese sich einmal die Hand gebrochen hatte, wurde sie in der Tagespflegegruppe betreut. Sie kann verreisen und weiß ihre Mutter gut versorgt.

Auch die Frage, ob die beiden Angebote des Hauses gemeinsam besuchen, beantwortet sie ohne zu zögern: „Nein. Wir sind nicht *beste Freundinnen*.“ – Von diesem Konzept hält sich nichts. Sie führen beide ein eigenständiges Leben, haben den nötigen Abstand immer respektiert, auch in früheren Zeiten, als beide in Wedel gewohnt haben.

Genauso hält sie es mit ihrem eigenen Sohn; nie würde sie unangemeldet bei ihm vor der Tür stehen. Mit kleinen Kindern hat ihre Mutter sie unterstützt, heute hat sich das Verhältnis von Geben und Nehmen verschoben. Ihre Mutter braucht heute mehr ihre Unterstützung. Aber darüber hinaus haben sie ihre eigenen Interessen. Während die Mutter bis zu einem Bruch eines Handgelenkes jeden Tag im hauseigenen Schwimmbad ihre Runden gedreht hat und eine feste Stütze des Handarbeitskreises ist – noch mit 105 Jahren strickt sie tadellose Socken mit „doppelter Hacke“, hat die Tochter ihre Aktivitäten außerhalb des Hauses: Aktiv in der Gemeinde singt sie im Chor, besucht ihren Lesekreis und unternimmt kürzere Reisen. Sie kann sich durchaus vorstellen, ihre Aktivitäten ins Haus zu verlagern, wenn ihre Gesundheit oder Mobilität eingeschränkt sind. Aber noch hält sie sich mit Engagement im Haus zurück. Zum Ende des Besuches machen wir einen Abstecher zu der Mutter. Ich konnte mir auch ihre Wohnung ansehen, ganz anderes eingerichtet und von der Ausstattung nicht so modern. Am Springbrunnen in der Halle mit den Koikarpfen – sitzt eine fröhliche Runde von Bewohner*innen; das Haus macht einen freundlichen Eindruck. Und was ist der Haken an diesem Projekt? Naja, dieses Haus kann sich leider nicht jede leisten, aber die Idee der generationsübergreifenden Wohnprojekte ließe sich auch mit weniger Komfort verwirklichen.

Und einen guten Rat gibt mir Frau Sch. noch mit auf den Weg: „Fang nicht zu spät an über deine Wohnsituation nachzudenken. Je eher du in so ein Haus ziehst, umso mehr Annehmlichkeiten und Service kannst du genießen.“

Ute Zeißler, im September 2019

*¹ Name ist der Redaktion bekannt.

VERANSTALTUNGEN VON MÄRZ BIS JULI 2020

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
MÄRZ				
19.03.	17.30	Ausstellungsbesuch: Trauer	Kunsthalle	S. 18
26.03.	18.00	Film und Gespräch: Söhne ohne Väter	Eimsbüttel	S. 22
APRIL				
02.04.	18.00	Film und Gespräch: Töchter ohne Väter	Eimsbüttel	S. 22
15.04.	17.00	1. Termin: Atem, Stimme, Präsenz (3 Termine)	Volksdorf	S. 09
16.04.	17.00	Seminar: Angst, Schuld, Einsamkeit, Trauer ...	Eimsbüttel	S. 04
16.04.	18.00	Seminar: Seelsorge mit Gefühl	Rockenhof	S. 06
16.04.	10.00	1. Termin: Erzählseminar (4 Termine)	Eimsbüttel	S. 22
17.04.	09.30	AG : LiA: Best of ...		
18.4./9.5.	09.45	Zwei Mal Pilgern nach Allermöhe	Start Hbf	S. 15
21.04.	10.30	Werkstatt: GemeindeLeben mit Demenz	Lurup	S. 12
MAI				
06.05.	17.30	Vortrag: Dich lieben trotz Demenz	Rissen	S. 13
08.05.	9.30	AG LiA: Heiliger Geist	Rockenhof	S. 07
09.05.	10.00	Pilgern mit dem Fahrrad - Er-Fahren	Rockenhof	S. 16
11.05.	14.30	Biografie: Erfahrungen sind Lebensschätze	Eimsbüttel	S. 17
11.05.	14.30	Demenz und Kultur: Schlossparkführung	Haseldorf	S. 11
14.05.	18.00	Seminar: Seelsorge mit Biografie	Rockenhof	S. 06
15. - 17.05.	11.00	Klosterwochenende	Berlin	S. 17
JUNI				
04.06.	18.00	Seelsorge mit Ritualen	Volksdorf	S. 06
08.06.	15.30	Konzert: Ferne Klänge	Laeiszhalle	S. 13
10.06.	9.00	Fachtag Seniorenarbeit: Musik	Rendsburg	S. 10
11.06.	17.00	Seminar: Einsamkeit überwinden	Rockenhof	S. 18
12.06.	09.30	AG LiA: Münchhausen	Rockenhof	S. 07
17.06.	10.30	Kultur im Koffer: Brunch und Austausch	Rockenhof	S. 19
18.06.	10.00	Ideenbörse West: Wasser	Pinneberg	S. 09
19.06.	19.00	Vortrag: Hans Scholl	Eimsbüttel	S. 23
30.06.	14.30	Kultur und Demenz: „Schraubergruppe“	Tornesch	S. 11
JULI				
07.10- 10.07		Pilgern: Bibel und Märchen	Ammersbek	S. 15
15.07.	18.00	Geh-Sprach: Mit Frau Sölle im Park	Teufelsbrück	S. 16

VERANSTALTUNGEN VON AUGUST BIS NOVEMBER 2020

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
AUGUST				
11.8.-13.8.	09.00	Urlaub ohne Koffer	Lüneburg	S. 20
14.08.	09.30	AG LiA: Brot zum Leben	Volksdorf	S. 08
20.8.-23.8.		Studienfahrt	Osnabrück	S. 20
26.8.	10.00	1. Termin, Seminar: 5 Minuten Religion (3 Termine)	Rockenhof	S. 14
SEPTEMBER				
11.09.	10.30	AG LiA: Die Kunst des Älterwerdens	Rockenhof	S. 08
14./15.9.	14.30	Kultur und Demenz: „In einem kleinen Apfel...“	Haseldorf	S. 11
22.09.	19.00	Film und Gespräch: Töchter ohne Väter	Rissen	S. 22
23.09.	14.00	Schnupperkurs: Kultur im Koffer	Rockenhof	S. 19
24.09.	9.30	12. Nordkirchenfachtage Seelsorge: Verbitterung / Vergebung	Rockenhof	S. 05
OKTOBER				
23.10.	17.00	Leben und Wohnen im Alter	Niendorf	
29.10.	18.00	1. Termin der Reihe: Das Wirtschaftswunder (3 Termine)	Barmbek	S. 16
NOVEMBER				
19.11.	10.00	Ideenbörse Süd: Alte Adventskalender	Harburg	S. 08



Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen und andere Neuigkeiten des Älterwerdens.

Mit diesem Link können Sie sich selbst anmelden: <https://perspektiven-newsletter.de>
Selbstverständlich können Sie den Newsletter und auch die „Perspektiven“ jederzeit abbestellen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter:
www.seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung

■ BILDRECHTE

Seite 1	Foto : Pixabay, <i>storm</i>
Seite 3	Foto : Pixabay, <i>alone</i>
Seite 4	Foto : Pixabay <i>lonely</i> , Grafik Oliver Sperl
Seite 5	Foto : Heide Brunow, Cover Ernst Reinhardt-Verlag
Seite 6	Fotos: shutterstock, Pixabay <i>bridge</i>
Seite 7	Fotos: Pixabay, Pixabay <i>pentecost</i> , Pixabay
Seite 8	Fotos: Pixabay, <i>bread</i> , Pixabay, Pixabay
Seite 9	Foto: Pixabay, S. Dupond
Seite 10	Foto: Petra Müller
Seite 11	Fotos: Ingrid Kandt,
Seite 12	Foto: Diakonie Hamburg
Seite 13	Fotos: Tobias Schult, Claudia Unruh
Seite 14	Fotos: Ute Zeißler, Kirsten Sandvoss
Seite 15	Fotos: Pixabay <i>bridge</i> , Haus am Schühberg
Seite 16	Fotos: Pixabay <i>wheel</i> , Ute Zeißler, Ute Zeißler
Seite 17	Fotos: Renate Endrulat, Pixabay <i>generations</i>
Seite 18	Fotos: Ute Zeißler, shutterstock
Seite 19	Fotos: Hajo Witter, Hajo Witter, Elfriede Liebenow
Seite 20	Fotos: Helga Westermann, Pixabay <i>germany</i>
Seite 21	Grafik: Pixabay, Angela Ritters
Seite 22	Fotos: Karin Hug, Ute Zeißler/Andreas Fischer
Seite 23	Fotos: Cover: C.H.Beck-Verlag, privat, Cover: Neukirchener Verlag, Cover: Kampenwandverlag
Seite 24	Foto: Ute Zeißler
Seite 27	Fotos: Ingrid Kandt, Melanie Kirschstein, Wera Lange und Ute Zeißler: © Hendrik Lüders Fotos: Heide Brunow, Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Hajo Witter, Helga Westermann: © Elfriede Liebenow



Heide Brunow



Ingrid Kandt



Melanie Kirschstein



Wera Lange



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



Helga Westermann



Hajo Witter



Ute Zeißler

HERAUSGEBERINNEN:

Fachstelle ÄlterWerden des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

REDAKTION: Kirsten Sonnenburg, Heide Brunow, Ute Zeißler

**Fachstelle ÄlterWerden
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, www.seniorenwerk-hhsh.de**

Geschäftsstelle: Ulrike Dorner

040/558 220 151 – ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Ingrid Kandt

Demenz, LotsenBüro, Spiritualität
040/558 220 154, 0173-25 98 564
ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Melanie Kirschstein

Seelsorge im Alter
040/558 220 152, 0173-25 98 304
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Wera Lange

Wohnen im Alter, Seniorenkreise
040/558 220 153, 0173-25 985 62
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Ute Zeißler

Nachbarschaft, Besuchs- und
Biografiearbeit,
040/558 220 155, 0173-259 85 63
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

**Arbeitsstelle „Leben im Alter“
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost
Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebenimalter-hamburg.de**

Geschäftsstelle: Martina Alt

040/51 90 00 915 – Fax: 040/51 90 00 899 – lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Heide Brunow

Seelsorge im Alter
040/51 90 00 839
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Dr. Hella Lemke

Hospizarbeit
040/51 90 00 834
h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Kirsten Sonnenburg

Leitung „Leben im Alter“
040/51 90 00 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Helga Westermann

Wohnen im Alter, Spiritualität, Gender
040/51 90 00 838
h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Hajo Witter

Besuchsarbeit, Demenz,
klassische Seniorenarbeit
040/51 90 00 836
h.witter@kirche-hamburg-ost.de

Perspektiven