

Perspektiven

April 2021 | Nr. 28



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



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Verbindung halten – Könnt Ihr mich hören?



kein Stern dringt durch
Sturmwolken
drohen dunkel
der Mond
nicht einmal halb zu sehen
aber doch
Lichtsignale
leuchten dir heim
mach hoch
die Herztür
halte Kurs
finde dich wieder
im Lichtweg

Wenn man mich nach dem Satz des letzten Jahres fragt, ist die Antwort: „Könnt Ihr mich hören?“ Alle, die sich bereits bei digitalen Treffen tummeln, die an Onlineformaten teilnehmen, kennen ihn und haben ihn bestimmt auch schon selbst ausgesprochen. Allen anderen sei er kurz erklärt: Bei einem interaktiven Onlinemeeting (wie es neudeutsch heißt) müssen alle ihre Mikrofone ausschalten, damit es nicht zu viele Nebengeräusche gibt. Will man dann aber etwas in die Runde sagen, muss man zuerst sein Mikrofon aktivieren. Oft vergessen wir es und alle sehen nur stumme Lippenbewegungen. Dann ertönt prompt die Aufforderung: Mikro einschalten! Wir hören Dich nicht! Und nach etwas hektischem Suchen und Klicken die obligatorische Frage: Könnt Ihr mich hören?

Könnt Ihr mich hören? Ist diese Frage nicht auch im übertragenen Sinn typisch für die momentane Zeit? Wer hört (und sieht) mich eigentlich, wenn ich alleine zuhause sitze, wenn ich einsam im Homeoffice arbeite oder nachmittags ganz für mich meinen Kaffee trinke? Wer nimmt meine Sorgen wahr, meine Furcht und meinen Frust? Wo bleibe ich damit? Könnt Ihr mich hören? Ich denke an die Angehörigen, die vor den Pflegeeinrichtungen draußen vor der Tür stehen und zu Fenstern hinaufrufen: Kannst Du mich hören? Kontakt herstellen auf Entfernung und womöglich mit Maske vor dem Gesicht. Wer hat in dunklen Stunden nicht schon mal einen Ruf ausgesandt zu allen Schutzengeln, zum Universum, zu Gott? Könnt Ihr mich hören? Stoßgebete um Schutz und Zuversicht. Wie soll das alles enden? Lass es an uns vorübergehen, höre unsere Not und unsere Verzweiflung.

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

| | | |
|--|---|-----|
| | Impressum | 2 |
| | Unsere Arbeit zu Coronazeiten | |
| | Verbindung halten – Könnt Ihr mich hören? | 1/3 |
| | Digitalisierung: Will ich? Weiß ich? Will ich nicht? | 3 |
| | Wer gebraucht wird, ist nicht frei | 4 |
| | Lesetipp: Wage zu träumen! | 5 |
| | Wie alte Menschen sich im Lockdown vernetzen | 6 |
| | Wege aus der Einsamkeit | 10 |
| | Umfrage zur Zukunft von Freiwilligen und ihren Organisationen | 11 |
| | Zur Situation im NeNo Netzwerk in 2020 unter Pandemiebedingungen | 12 |
| | Impfpatenschaften in St. Simeon | 14 |
| | Fachtagungen zum 8. Altersbericht | 14 |
| | AG LiA – Veranstaltungen | 16 |
| | Herzenssprechstunde | 18 |
| | Ideenbörse West – Veranstaltung | 19 |
| | Hoffungswege durch die Karwoche | 20 |
| | Pilgern | 22 |
| | 5 Minuten Religion | 23 |
| | Dekalog der Gelassenheit | 23 |
| | Über die Verwendung von Psalmen in der Arbeit mit Senior*innen | 24 |
| | Ein Abend für Ehrenamtliche in der seelsorgerlichen Besuchsarbeit | 26 |
| | Informationen zur Hospiz- und Palliativversorgung | 26 |
| | Nordkirchenfachtag Seelsorge im Alter | 27 |
| | Kirche schafft Wir-Räume | 28 |
| | Neue Kollegin bei ZusammenWir! | 28 |
| | Gemeindeleben mit Demenz | 29 |
| | Wohnberatung in der Coronapandemie | 30 |
| | Söhne ohne Väter | 30 |
| | Workshop für Männer | 31 |
| | Abschied von Helga Westermann | 32 |
| | Bildrechte | 33 |
| | Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern | 34 |
| | Termine | 35 |

■ IMPRESSUM

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Herausgeberinnen: | Evangelisch-Lutherischer | V. i. S. d. P.: | Ute Zeißler, Kirsten Sonnenburg |
| Ev.-Luth. Kirchenkreis | Kirchenkreis Hamburg-Ost | Redaktion: | Kirsten Sonnenburg, Ute Zeißler |
| Hamburg-West/Südholstein | Arbeitsstelle Leben im Alter | Gestaltung: | Saskia Siewert |
| Fachstelle ÄlterWerden | Kirsten Sonnenburg | Druck: | GemeindebriefDruckerei |
| Ute Zeißler | Rockenhof 1, 22359 Hamburg | Auflage: | 1100 Stück |
| Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg | Telefon 040/519 000 840 | | |
| Telefon 040/558 220 155 | k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de | | |
| ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de | | | |

EDITORIAL | Verbindung halten – Könnt Ihr mich hören?

Fortsetzung von Seite 1



Wir bitten um Erbarmen und hören die Jahreslosung für 2021:

Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! Lukas 6,36

Lasst uns auch Erbarmen mit uns selbst haben, wenn uns Mut und Geduld verlässt und hofft auf eine Antwort, wenn Ihr ruft: Könnt Ihr mich hören!

So wie unser Alltag noch weit entfernt ist von der sogenannten Normalität, so ist auch diese Perspektiven noch nicht wieder im gewohnten Modus: Veranstaltungen, wie wir sie bislang kannten, sind auch ein Jahr nach Pandemiebeginn – zumindest im Frühling – nur sehr eingeschränkt möglich. Wir hoffen auf den Impfstoff und auf Normalisierung des gesellschaftlichen und auch kirchlichen Lebens. Dass wir uns wieder sehen, hören und berühren können – ohne technische Distanz. Um diesem Editorial einen positiven Abschluss zu beschern:

Die vielen neuen kreativen Möglichkeiten, die das digitale Zeitalter uns beschert, haben unsere Begegnungsräume erweitert. Sie ersparen uns lange Wege und wir können sie auch bei Glatteis und Sturm aufsuchen. Menschen aus allen Teilen der Republik und darüber hinaus können sich treffen und begegnen. Die Möglichkeiten, auch am Bildschirm Spaß miteinander zu haben, Spiritualität zu erleben und sich verbunden zu fühlen, werden zunehmend ausgelotet und wir beherzigen den Wunsch nach lebenslangem Lernen: Könnt Ihr mich hören?

Ute Zeißler

EDITORIAL | Digitalisierung: Will ich? Weiß ich nicht? Will ich nicht?

Ist es möglich, so eine Frage im Themenfeld Digitalisierung des Lebens überhaupt zu stellen? Haben wir überhaupt eine Wahl? In mir höre ich die Stimme, Du hast immer eine Wahl. Na ja, wenn ich mich aber dagegen entscheide, dann bin ich aus vielem jetzt schon raus. Im Kleinen bestimmen Alexa und Co auch jetzt schon mein Leben und ich



bin nicht gefragt worden. Mein Mann ist technikaffin – „Es ist doch alles so viel einfacher – es macht zum Beispiel auch nichts, wenn einer den Haustürschlüssel vergisst.“ Allerdings übersieht er dabei, wenn meine Finger kalt sind, erkennt das System meinen Abdruck nicht und ich muss draußen bleiben. Nun ja, neulich hatte er vergessen, neue Batterien an dem erwähnten System einzusetzen und er stand draußen. An dem Zugang zum Haus hat dies allerdings nichts geändert. Es gab nur zusätzlich eine Rechnung vom Glaser.

Wie ist es, wenn jetzt und in naher Zukunft nicht nur in diesem kleinen Bereich alles nur noch digital funktioniert, auch das Buchen von Arztterminen, Fahrkarten, das Zahlen und die Kontonutzung usw.? Sind alle gezwungen, sich mit einem adäquaten Smartphone und anderen technischen Geräten auszustatten, um am allgemeinen Leben teilhaben zu können? Was ist mit den sich daraus ergebenden Kosten? Wird die Rente erhöht, der Hartz IV-Satz neu berechnet oder fallen bestimmte Bevölkerungsgruppen weiterhin aus dem gesellschaftlichen Teilhabe-Verbindungs- und Beziehungsnetz? Gibt es unser digitales Netz in Deutschland eigentlich her? Ich freue mich über die Ergänzungen zum analogen Leben, aber diese ersetzen die Face-to-Face-Begegnung nicht. Sie schaffen weitere Möglichkeiten. Nicht alles, was möglich ist und möglich sein wird, durch digitale Formen, durch Computer, Roboter und Co, sagt mir zu. Ich gebe aber zu, es kann Entlastungen schaffen und macht gerade jetzt Begegnungen möglich, die sonst ausbleiben würden.

Trotzdem bleibt die Frage, wie es möglich sein kann, allen, die es wollen, den Zugang zu dieser digitalen Welt, der Welt, die bald den Alltag bestimmt, gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Haben wir bald neben Internetcafés auch digitale Büros zur Verfügung, um die Zugänge zum Buchen und Vereinbaren von täglich erforderlichen Tätigkeiten zu gewährleisten? Was denken Sie?

Kirsten Sonnenburg

Wer gebraucht wird, ist nicht frei

Von Christiane Melchior, Gemeindepastorin aus der Kirche am Markt in Blankenese



Jemand hat mir früher einmal etwas süffisant nach einem Gottesdienst gesagt: „Na, da haben wir ja wieder mal Gott auf der Bettkante sitzen gehabt, hm?! Erstaunlich, was Sie so alles von Gottes Willen und Wollen, von seiner Befindlichkeit und seinen Gefühlen wissen. Scheint ja, als hätte er Sie genauestens eingeweiht.“

Ich habe mir seinen Wink mit dem Zaunpfahl damals zu Herzen genommen und bin vorsichtiger geworden seitdem. Achtsamer in meiner Sprache von Gott, demütiger in dem, was ich zu wissen meine über ihn. Vielleicht bin ich auch einfach älter geworden und habe die eine oder andere Erfahrung gemacht, die mir manch schnelle Formulierung, was Gott betrifft, aus der Hand geschlagen hat. Mit ist sehr bewusst geworden, wie menschlich, wie begrenzt eben meine Versuche sind, von Gott zu reden. Und es dennoch immer wieder von Neuem versuchen zu wollen.

Vorsicht, denke ich oft, vor den zu schnellen, zu glatten Antworten auf die großen Fragen, die Menschen haben, auch und gerade in dieser Pandemie, deren weitreichende Auswirkungen sich doch gerade erst abzeichnen beginnen. Manchmal ist Schweigen Gold. Dann, wenn ich es eben auch nicht weiß. Dann, wenn eine schnelle Antwort nur mich selbst entlasten soll. Dann, wenn mir selber um Trost bange ist. Immer dann ist mir schweigen kostbarer geworden als reden. Zuhören auch.

Gott, glaube ich, braucht meine Verteidigung ohnehin nicht. Ich habe herausgefunden, ich bin es eher, die es nicht aushält, wenn ich das Schweigen mit vielen Worten füllen muss und für ihn zu sprechen versuche. Bei Hiob erweisen seine Freunde sich als wirkliche Freunde als sie mit ihm aushalten, was nicht auszuhalten ist. Als sie beginnen, sein Leid erklären zu wollen, ihm einen Sinn aufzuoktroieren, den er nicht sehen kann, da lassen sie ihn allein und vergrößern seine Wunde noch einmal mehr. Bei Hiob ist es erst Gott selbst, der ihm in der Tiefe seiner Fragen begegnet. Auf seine Weise. Zu seiner Zeit. So, dass etwas Neues möglich wird. Gott braucht meine Verteidigung nicht. Ich brauche sie manchmal.

Ich habe in letzter Zeit oft darüber nachgedacht, was uns eigentlich helfen könnte in diesen verrückten Zeiten. Und ich glaube immer mehr: dass wir miteinander unterwegs bleiben, unsere vielfältigen Erfahrungen in dieser verrückten Zeit nicht gegeneinander ausspielen, wenigstens ab und an Gemeinschaft erfahren und dass jemand da ist, der uns zuhört und „versteht“, was wir gerade erleben und was es für uns bedeutet. Dazubleiben und einander nicht alleinzulassen, auch wenn es nicht viel zu sagen gibt. Keine Antwort haben zu wollen, worauf es keine Antwort gibt, die Erlaubnis und den Raum dafür zu geben und sich zu nehmen, so da sein zu dürfen, wie wir sind und wie uns zu Mute ist. Und das ist gerade so unterschiedlich wie es menschliche Schicksale gibt und Wege, damit umzugehen. Ich glaube, wir brauchen einander, um die vielstimmigen Gefühls- und Gemengelagen miteinander auszuhalten, den vielfältigen, auch geistlichen, Fragen darin nicht ausweichen und sie nicht vorschnell zuzukleistern mit frommen Worten. Und wir brauchen einander auch, um trotzdem – und manchmal stellvertretend füreinander – daran festhalten, dass Gott die richtige Adresse für uns ist und wir als Gemeinschaft ein Raum, wo all das sagbar und miteinander „tragbar“ ist. Wir brauchen einander, glaube ich. Gerade jetzt.



Bertold Brecht hat das einmal so ausgedrückt:

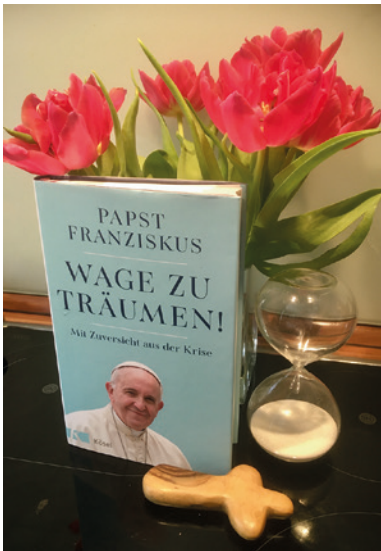
Sonett Nr. 19

*Nur eines möchte ich nicht: dass du mich fliehst.
Ich will dich hören, selbst wenn du nur klagst.
Denn wenn du taub wärst, braucht ich, was du sagst
Und wenn du stumm wärst, braucht ich, was du siehst
Und wenn du blind wärst, möchte ich dich doch sehn.
Du bist mir beigesellt, als meine Wacht:
Der lange Weg ist noch nicht halb verbracht
Bedenk das Dunkel, in dem wir noch stehn!
So gilt kein „Lass mich, denn ich bin verwundet!“
So gilt kein „Irgendwo“ und nur ein „Hier“
Der Dienst wird nicht gestrichen, nur gestundet.
Du weißt es: wer gebraucht wird, ist nicht frei.
Ich aber brauche dich, wie's immer sei
Ich sage ich und könnt auch sagen wir.*

LESETIPP | **Wage zu träumen!**

von Papst Franziskus

„Wage zu träumen!“ ist die persönliche Auseinandersetzung des Papstes, die ihn zum Verfassen der Enzyklika „fratelli tutti“ bewegt hat. Mit „Wage zu träumen!“ legt Papst Franziskus nun seine neue Regierungserklärung vor. Für ihn gibt es kein zurück zur Normalität vor der Corona-Pandemie. Vielmehr appelliert er an eine Neuausrichtung der Gesellschaft und erklärt, warum wir diese sicherer und gerechter gestalten müssen.



Die Corona-Krise hat die großen gesellschaftlichen Probleme wie ein Brennglas verdeutlicht. Wirtschaftliche Ungleichheit, Existenzängste und Sorgen um die Gesundheit bestimmen das tägliche Denken. Das Oberhaupt von weltweit über einer Milliarde Menschen hat dies mit großer Sorge beobachtet. Zugleich stellte er aber auch eine große Kreativität bei den Menschen fest, um mit dieser globalen Krise umzugehen.

In seinem neuen Buch möchte Papst Franziskus in einfacher und zugleich kraftvoller Sprache Hilfestellungen für den Weg aus persönlichen Krisen aufzeigen. Mit großer Offenheit schildert er, wie ihn drei persönliche Krisen zu einem Besseren verändert haben. Wir brauchen laut Franziskus Mut zur Veränderung – so können wir besser als zuvor aus der Krise hervorgehen. Franziskus bietet eine brillante und zugleich vernichtende Kritik an den Systemen und Ideologien, die zur Entstehung der gegenwärtigen Krise beigetragen haben: von einer globalen Wirtschaft bis hin zu Politikern, die die Angst des Volkes schüren, nur um ihre eigene Macht zu festigen.

Schlussendlich bietet der Papst eine inspirierende und praktische Blaupause für den Aufbau einer besseren Welt. Dabei stellt er die Armen und unseren Planeten in den Mittelpunkt seines Denkens. Er stützt sich u. a. auch auf die neuesten Erkenntnisse renommierter Wissenschaftler, Ökonomen und Aktivisten. Doch anstatt einfach nur „Rezepte“ anzubieten, zeigt er, wie gewöhnliche Menschen unvorhergesehene Möglichkeiten entdecken können. Sein Credo lautet: Mit offenem Herzen und einen Blick zu den Armen können wir die Welt zu einer besseren verändern! Eine Offenbarung für alle, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind und einen Weg aus der aktuellen Krise gehen wollen.

„Der Papst fordert ein bedingungsloses Grundeinkommen! Das ist, wie man so sagt, ein Hammer, das könnte auch die Debatte darüber in Deutschland befruchten.“

Quelle: www.thalia.de

Erschienen 2020 im Kösel-Verlag, ISBN: 978-3-466-37272-0

Info:

Papst Franziskus (Jorge Mario Bergoglio SJ), geb. am 17. Dezember 1936 in Buenos Aires, wurde am 13. März 2013 zum 266. Oberhaupt der katholischen Kirche gewählt. Er ist der erste Jesuit und der erste Lateinamerikaner auf dem Stuhl Petri. Zuvor war er Erzbischof von Buenos Aires (1998-2013).

Wie alte Menschen sich im Lockdown vernetzen

Digitalisierung im Alter

Von Serafin Dinges, netzpolitik.org*

Am Ende des Artikels finden Sie ein Glossar, welches wichtige Stichwörter aus dem Artikel erklärt.

Die Corona-Pandemie hat viele in die Isolation gedrängt. Besonders alte Menschen waren angehalten, jeden Kontakt zu vermeiden. Wir haben recherchiert, was für öffentliche und private Angebot es gibt und wie groß das Problem der Alterseinsamkeit wirklich ist.

Theaterbühnen wandern in Live-Streams, Sportvereine nach draußen, Konferenzen in Onlinemeetings. In diesem Jahr mussten wir unser soziales Miteinander distanzgerecht umdenken und oft ins Digitale verlegen. Nicht alles davon klappte auf Anhieb, am Anfang wurde das soziale Leben vor allem reduziert und viele litten unter der aufkommenden Einsamkeit. Insbesondere viele ältere Menschen waren plötzlich isoliert. Immer mehr Senior*innen gingen ins Netz, um miteinander in Kontakt zu bleiben, auf den Bildschirmen erhellte das Lachen bekannter und neuer Gesichter das Alleinsein. Die Pandemie katapultierte eine Entwicklung nach vorn, die schon lange in Bewegung war.

So trafen sich im November rund vierzig Senior*innen zu einem ZOOM-Treffen. Über die Videokonferenz-App veranstaltet der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ seit März zwei Mal wöchentlich die „Übungsrunde Smartphone/Tablet“. Hier tauschen sich „Strickeule“, „Honigbiene“ und andere über Kamerafunktionen, neu entdeckte Apps oder Fragen aus. Aber diesmal war etwas komisch, die Senior*innen kannten einige der Namen nicht. Als dann der Username „Hitler“ auftauchte, war die Situation klar: Jemand wollte das Meeting crashen. Aber die Senior*innen waren vorbereitet. „Erst alle rausschmeißen, dann das Meeting verlassen“, erklärt Dagmar Hirche, die 63-jährige Gründerin des Hamburger Vereins: „Ich habe die Senior*innen von Anfang an geschult, dass das passieren kann.“ Beim sogenannten Zoombombing suchen sogenannte Trolle im Internet nach offenen Videokonferenzen, um dann etwa eine Präsentation zu kapern und mit meist rechtsradikalen oder pornographischen Inhalten zu schockieren. Seit Dagmar Hirche zu Beginn der Corona-Maßnahmen das Programm ihres Vereins digitalisieren musste, hatte sie sich regelmäßig über die damit verbundenen Risiken informiert. Aus Gründen des Datenschutzes hatte sie ihren Mitgliedern auch geraten, sich nur mit Vor- oder Spitznamen in ZOOM einzuloggen.

Von Unmut oder Berührungängsten mit neuen Technologien ist bei ihr und ihren Vereinsmitgliedern keine Spur zu sehen. Nachdem die unerwünschten Gäste aus dem Meeting entfernt und neue Zugangsdaten per Mail an

alle Teilnehmer*innen verschickt worden waren, lachten sie herzlich über die Absurdität der Situation: „Was es für Spinner gibt“. Ein Spektakel, das sich vor 2020 niemand hätte ausmalen können.

„Alter hat ein Imageproblem“

Dagmar Hirche hat ihren Verein Wege aus der Einsamkeit (WadE) 2007 gegründet, um aktiv Einsamkeit im Alter zu bekämpfen. Es hätte viel Angebot über alte Menschen, aber wenig mit ihnen gegeben. Das wollte sie ändern. Mit Flashmobs, Silent Discos, Speeddating und Partys erreichte der Verein schnell ein großes Publikum, gewann einige Preise und Hirche wurde plötzlich zu einer kleinen Berühmtheit.

Die Geschäftsführerin einer Unternehmensberatung wollte den Erfolg nutzen, um alten Menschen die Teilhabe an der digitalen Welt zu ermöglichen und gleichzeitig deren Image zu verbessern. Mit dem Projekt „Wir versilbern das Netz“ hat WadE seit 2014 über 7.000 Senior*innen im Umgang mit Tablets und Smartphones geschult. „Wenn man mit Spaß an die Sache rangeht, gibt es bei den Leuten überhaupt keine Scheu“, erzählt Hirche. „Es liegt an uns, das mit Begeisterung zu machen. Es wird viel gelacht.“ Die Auseinandersetzung mit digitalen Technologien ist jedoch längst mehr als reiner Zeitvertreib. Viele Informationen sind heutzutage nur noch oder vorwiegend im Internet verfügbar, von Sprechstundenzeiten der Arztpraxis um die Ecke bis zum eigenen Konto. Wer nicht digital angebunden ist, hat es oft schwer.

Digitale Teilhabe im Alter

Die digitale Teilhabe im Alter ist schon länger auch ein politisches Thema. Im kürzlich erschienen achten Altersbericht, den das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) regelmäßig herausgibt, ist Digitalisierung das zentrale Thema. Im Teilbericht „Ältere Menschen und Digitalisierung“ heißt es: „Einen Zugang zum Internet zu haben, digitale Technologien zu nutzen und kompetent damit umgehen zu können, ist heute in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens eine wesentliche Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe.“ Grundvoraussetzung dafür ist die Infrastruktur:

Laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen haben knapp 90 Prozent der 60- bis 66-Jährigen Zugang zum Internet. Dieser Anteil schrumpft stark, je älter die Befragten sind. Bei 73- bis 78-Jährigen sind es nur noch 64 Prozent, danach weniger als die Hälfte. Bei Frauen oder Menschen mit niedrigem Bildungsgrad wird die Zahl noch kleiner. In Pflegeeinrichtungen, die vom Altersbericht nicht abgedeckt werden, gibt es selten Internetzugang. Hier sind die Aussichten besonders bedrückend, die Gefahr der Isolation besonders hoch. Belastbare Zahlen gibt es dazu bisher nicht.

Mittlerweile wollen einige öffentliche Initiativen die digitale Teilhabe alter Menschen verbessern: In regionalen Mehrgenerationenhäusern werden beispielsweise Kleingruppen mit Geräten und Schulungen gefördert. Im November 2019 startete der Infobus „Digitaler Engel“, der durch die Bundesrepublik fährt. Auf öffentlichen Plätzen vor allem in ländlichen, „strukturschwächeren“ Regionen gibt es dort Einführungen in verschiedene Technologien.



Wenig Flexibilität öffentlicher Angebote

Öffentliche Einrichtungen stellten viele Programme alternativlos ein, das galt im März wie im November. Der Digitale Engel brauchte mehrere Wochen, um ein vergleichbares Online-Programm einzurichten. Senior*innen, die sonst in der analogen Welt einen regen sozialen Austausch pflegten, im Theater oder in Freizeitclubs, saßen plötzlich alleine zuhause. Bestehende Benachteiligungen bei der gesellschaftlichen Teilhabe wurden verstärkt.

Dagmar Hirche wollte das Programm ihres Vereins so schnell wie möglich digital anbieten. Dazu musste sie den Teilnehmer*innen die technischen Grundlagen der Videotelefonie erst nahebringen. „Kein*e Senior*in kannte ZOOM“, erzählt Hirche. Also nahm sie im März mit ihrem Mann hinter der Kamera ein Video auf, in dem sie das Programm erklärte. „Am 25.3. waren dann 40 Senior*innen in unserem Meeting und es war total chaotisch, nichts hat geklappt und alle haben durchein-

ander geredet. Aber Hauptsache, sie haben alle den Mut gehabt.“ Mittlerweile ist das kostenfreie tägliche Programm für viele Senior*innen Teil des Tagesrhythmus geworden. Es wird getanzt, Sitzyoga gemacht, es gibt Lesungen und Konzerte. Ansonsten tauscht man sich über Tipps und Tricks aus, in den öffentlichen Sitzungen fühlt es sich fast so an, als hätte jede*r Teilnehmer*in einen eigenen Fragenkatalog vorbereitet. Sieglinde fragt nach Rat, wie sie mit dem Anruf eines Trickbetrügers umgehen soll. Dagmar Hirche gibt ihr Tipps. Über einen Newsletter geht das Programm an über 2.000 Abonnent*innen und viele der Frauen – die an die 90 Prozent der Teilnehmer*innen ausmachen – haben sich noch nie analog gesehen. Für einige ist es der einzige regelmäßige Kontakt, den sie zu Coronazeiten haben. An Weihnachten wird der digitale Konferenzraum auf die Bitte einiger Mitglieder hin offen bleiben. Wer keinen Besuch erwartet, kann dann online gemeinsam feiern.

Eine Frage der Barrieren

Einzelne Erfolgsprojekte sind rührend und stimmen optimistisch, doch viele Vereinsorganisator*innen fühlen sich von der öffentlichen Hand im Stich gelassen. Öffentliche und private Angebote unterscheiden sich stark von Region zu Region und sind kaum durchschaubar. Schon im Juni forderten Akteur*innen deshalb ein Gesamtkonzept. Es lässt sich außerdem schwer messen, wen man mit den verschiedenen Programmen überhaupt erreicht oder erreichen kann. Zwar gibt es etliche Senior*innen, die voller Neugier auf neue Technologien zugehen – aber was ist mit denen, die dafür gar nicht die Voraussetzungen haben? Gerade hier braucht es Lösungen für barrierearme Kommunikationsmittel, die bei alten Menschen besonders verbreitet sind. Allen voran: das Telefon.

Ein Beispiel dafür ist die Hotline Silberdraht, eine kostenlose 0800-Nummer, die digitale Inhalte per Telefon abrufbar macht. Über ein Wahlmenü kann man in dem automatisierten Service aktuelle, lokale Nachrichten hören, eine Beethoven-Sonate abspielen oder einem Podcast lauschen. Der gesamte Dienst ist innerhalb weniger Wochen aus einem Hackathon im März 2020 entstanden. Wie gut das barrierearme Telefon ankommt, zeigt auch der Erfolg des Services Silbernetz. Über einen Anruf wird man anonym mit einer der aktuell etwa 30 Mitarbeiter*innen verbunden und kann reden, egal worüber. „Manche machen wirklich diesen Vergewisserungscall“, erzählt Elke Schilling, Gründerin des Dienstes. „Sie sagen: ‚Hallo, ich hab jetzt gefrühstückt und jetzt noch das und das vor und ich wünsch dir einen schönen Tag.‘ Und dann zu Mittag nochmal das gleiche. Es ist dieses Alleinsein und in diesem Alleinsein vergewissern sie sich, dass jemand da ist, der bereit ist, ihnen zuzuhören.“ ⇨

„Alte Menschen haben keine Lobby“

Manche Anrufer*innen haben mit psychischen Problemen oder materiellen Sorgen und Ängsten zu kämpfen. Doch oft geht es um kleine, alltägliche Situationen, bei denen alte Menschen Hilfe benötigen. „Ich hatte neulich eine alte Dame am Telefon, 83, die mir sagte: „Meine Tochter ist an Covid-19 erkrankt und ich bin hier alleine, weiß mir zu helfen, aber ich müsste jetzt auch einen Test machen. Ich weiß nicht, wo!““, schildert Schilling ein kürzliches Gespräch. „Dann hab ich recherchiert, was es in ihrer Stadt an Teststationen gibt und ihr die Rufnummern durchgegeben.“

Es sind Situationen, bei denen viele sich an das Internet wenden würden. Wer dazu aber keinen Zugang hat, ist in seinen Möglichkeiten zur Informationsbeschaffung massiv eingeschränkt. Das Silbernetz überbrückt diesen Graben. Der erste Lockdown hat laut Schilling eine überwältigende Welle an Hilfsbereitschaft ausgelöst. Ihr Verein allein erhielt 1.000 Bewerbungen Freiwilliger, die über den Verein eine direkte Telefonfreundschaft mit einem alten Menschen beginnen wollten. Momentan kann der Verein keine neuen Bewerbungen mehr annehmen, die Kapazitäten reichen für den Verwaltungsaufwand einfach nicht aus. Doch das Anrufvolumen ist mit dem zweiten Lockdown im Herbst wieder merklich gestiegen. Es scheitert an öffentlicher Unterstützung. „Alte Menschen haben keine Lobby“, klagt Schilling. Aus diesem Grund hat sie mit ihrem Verein den Silbernetz-Kongress „Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter“ ins Leben gerufen. Über zwei Tage trafen gut 100 Expert*innen, Senior*innen und Vereine aus ganz Europa digital zu Vorträgen, Workshops und Austausch. Ähnliche Initiativen aus der Schweiz, den Niederlanden und Rumänien waren zu Gast. Gesundheitsminister Jens Spahn war auch dabei, gemeinsam mit der Vize-Präsidentin der EU-Kommission, Dubravka Šuica. Heute ist Elke Schilling eine der stärksten deutschen Stimmen im Einsatz für mehr Selbstbestimmung im Alter. Die energische Frau hat sich selbst die Lobby für alte Menschen geschaffen, die ihr gefehlt hat.

Einsamkeit ist kein Problem des Alters

Aber wie groß ist das Problem der Einsamkeit im Alter tatsächlich? Die Antwort hängt davon ab, wen man fragt. Elke Schilling, ihrerseits eigentlich Mathematikerin und Statistikerin, spricht regelmäßig von acht Millionen Menschen in Deutschland, die zumindest gelegentlich einsam sind. Das wären knapp die Hälfte der achtzehn Millionen über 65-Jährigen. Professor Tesch-Römer, Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen, ist mit seiner Einschätzung vorsichtiger – es mangelt schlichtweg an belastbaren Daten. Die Zahl von Elke Schilling hält er aber für überschätzt: „Leider gibt es die Tendenz im öffentlichen Diskurs, Älterwerden mit Einsamwerden

gleichzusetzen. Das ist nicht hilfreich, denn es verdeckt den Blick auf die wirklich einsamen Menschen und es verstärkt negative Altersstereotype.“

„Chronische, lang andauernde Einsamkeit ist ein großes Problem, aber diese Form der Einsamkeit betrifft eine Minderheit der Bevölkerung“, erklärt Tesch-Römer. Wobei man daraus nicht schließen dürfe, dass Einsamkeit im Alter kein Problem darstellt. Laut dem Achten Altersbericht sind es immer noch fünf bis zehn Prozent der Befragten, die sich regelmäßig einsam fühlen. Um die Forschung zu Einsamkeit richtig zu verstehen, muss man zwischen sozialer Isolation und subjektiver Einsamkeit zu unterscheiden. Ersteres beschreibt die Menge der sozialen Kontakte, die im Alter tatsächlich abnehmen. Letzteres ist dagegen die subjektive Empfindung, dass die Menge der sozialen Begegnungen niedriger als gewünscht ist. Aus dem letzten Alterssurvey geht hervor, dass die objektive soziale Isolation im Alter zwar zunimmt, die subjektive Einsamkeit sich mit dem Älterwerden aber nur geringfügig ändert. Diese Beobachtung deckt sich auch mit den Ergebnissen des BBC Loneliness Experiment, das Einsamkeit global betrachtet hat. Selbst die Auswirkungen der Pandemie betrafen alle Altersgruppen etwa gleich, wie eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung ergab. Hier waren es gar die 30- bis 40-Jährigen, die sich als besonders betroffen herausstellten. Der große Unterschied zu Einsamkeit in jüngeren Jahren ist, dass Einsamkeit im Alter andere Anlässe hat, wie Verwitmung oder Pflegebedürftigkeit – sie ist also häufiger chronisch. „Wer im Alter einmal einsam ist, kommt nicht mehr so leicht aus diesem Zustand heraus“, so Tesch-Römer.

Wege aus der Einsamkeit

Für die Bekämpfung von Einsamkeit gibt es nicht die eine richtige Lösung. Auf der Suche nach einer allumfassenden öffentlichen Strategie, stößt man stattdessen auf viele kleine Initiativen und Privatpersonen. Das Wichtigste ist, die Menschen zu finden, die an Hilfe interessiert sind, egal wie. Die Digitalisierung ist dabei oft nur ein Mittel zum Zweck. Da sind die Omas Gegen Rechts, die sich eigentlich lieber persönlich treffen würden, aber die Gelegenheit der digitalen Treffen genutzt haben, ihre deutschlandweite Vernetzung zu verstärken. Und da ist Günter Voß, der eifrige und engagierte Koordinator des Berliner SeniorenComputerClub, der neue Mitglieder oft über Mundpropaganda findet. Unlängst hat sein ältestes Mitglied mit 94 Jahren seinen Laptop an seine Tochter weitergegeben, damit sie sich mit ihren 72 auch mal mit der Technologie auseinandersetzt. Ihm selbst reicht sein Smartphone vollkommen aus. Und so gewinnt Verein für Verein, Schritt für Schritt, jedes Mal die digitale und gesellschaftliche Teilhabe an Stärke. ⇨

Du möchtest mehr kritische Berichterstattung?

*Unsere Arbeit bei netzpolitik.org wird fast ausschließlich durch freiwillige Spenden unserer Leserinnen und Leser finanziert. Das ermöglicht uns mit einer Redaktion von derzeit 15 Menschen viele wichtige Themen und Debatten einer digitalen Gesellschaft journalistisch zu bearbeiten.

Über den Autor Serafin Dinges

Serafin war von November 2020 bis Januar 2021 Praktikant bei uns. Er hat mal Literaturwissenschaften studiert und macht gerade seinen Master in Kulturjournalismus an der Universität der Künste Berlin. Nebenbei arbeitet er als Programmierer und an allen möglichen Podcasts. Interessieren tut er sich für eh fast alles. Aber besonders für die Schnittstellen von Kultur, Gesellschaft und Digitalem. Veröffentlicht 12.12.2020 auf www.netzpolitik.org.

netzpolitik.org



Glossar

| | |
|--------------|--|
| Livestream | Als Live-Streaming, zu Deutsch Echtzeitübertragung, bezeichnet man ein Streaming-Media-Angebot (Video oder Audio), das in Echtzeit (englisch live) bereitgestellt wird. Handelt es sich um eine Lehrveranstaltung wird auch von einem Webinar gesprochen. (Wikipedia) |
| Crashen | Bekannt bei der Börse oder bei einem Unfall, hier im Sinne von Veranstaltung sprengen. |
| ZOOM | Digitales Werkzeug (Programm) für digitale interaktive Versammlungen (Meetings). |
| Trolle | Als Troll bezeichnet man im Netzjargon eine Person, die ihre Kommunikation im Internet auf Beiträge beschränkt, die auf emotionale Provokation anderer Gesprächsteilnehmer*innen zielen. Dies erfolgt mit der Motivation, eine Reaktion der anderen Teilnehmenden zu erreichen. |
| Flashmob | (englisch flash mob; flash „Blitz“, mob [von lateinisch mobile vulgus „reizbare Volksmenge“ [1]]) bezeichnet einen kurzen, scheinbar spontanen Menschenauflauf auf öffentlichen oder halböffentlichen Plätzen, bei dem die Teilnehmer einander nicht persönlich kennen und ungewöhnliche Dinge tun. (Wikipädia) |
| Silent Disco | (Auch Leise Disco, Stille Disco oder Kopfhörerparty) ist die Bezeichnung für eine Tanzveranstaltung, bei der die Musik über Funkkopfhörer anstatt über Lautsprecherboxen gehört wird. [1] Betrachtet man die Szenerie ohne Kopfhörer, hört man keine Musik und sieht tanzende Menschen in einem stillen Raum. (Wikipedia) |
| Speeddating | Ist eine um 1998 in den USA entworfene Methode, neue Flirt- oder Beziehungspartner zu finden. Die maximale Teilnehmer*innenanzahl pro Geschlecht ist normalerweise auf sieben bis zehn Personen beschränkt. Neben der Partner*innensuche ergibt sich auch die Möglichkeit, Bekanntschaften ohne sexuelle Absichten zu schließen. |
| Zoombombing | Immer wieder klinken sich Unbekannte in die Videokonferenzen an Schulen ein und zeigen Pornos oder andere verstörende Inhalte. (Golem) |
| Analog | In diesem Zusammenhang: nicht im Internet, sondern von Angesicht zu Angesicht. |
| Online | Ans Datennetz, ans Internet angeschlossen. |
| Hackaton | Ein Hackathon (Wortschöpfung aus „Hack“ und „Marathon“) ist eine kollaborative Soft- und Hardwareentwicklungsveranstaltung. |
| Software | Programme für PCs. |
| Hardware | Geräte wie Laptops, PCs, Smartphones usw. |

Wege aus der Einsamkeit

Von Dagmar Hirche

Wege aus der Einsamkeit e. V., ein Verein bei dem sich seit 2007 alles um das Alter dreht.

In den ersten Jahren ging es vorrangig um analoge Aktivitäten, in denen wir Möglichkeiten der Begegnungen angeboten haben. Die Teilnahme war und ist immer kostenfrei, damit auch altersarme Menschen mittendrin und nicht außen vor stehen. Auch haben wir immer wieder einen Imagewechsel angefordert, da das Altersbild zu einseitig und zu negativ besetzt war und ist. Oft wird im Zusammenhang mit dem Alter über Pflege und Krankheit gesprochen, die alten Menschen werden häufig reduziert auf das, was sie nicht mehr können, statt zu zeigen, was sie noch können.

Seit über sieben Jahren sehen wir die große Herausforderung, Menschen 65+ in die immer mehr digital werdende Welt mitzunehmen. Oft hört digitale Bildung bei Menschen 65+ auf. Forderungen nach kostenfreiem WLAN und technischen Geräten für Menschen 65+ in Altenheimen oder in den eigenen vier Wänden, wenn die finanziellen Mittel nicht reichen, werden kaum gestellt.

Wir haben dann unser Projekt „Kostenfreie Gesprächsrunden: Wir versilbern das Netz“, das Einmaleins der Tablets/Smartphones für Menschen 65+, ins Leben gerufen und waren selbst überrascht über die riesige Nachfrage. Bis März 2020 haben wir analog in Hamburg, Berlin und München über 7.000 Menschen zwischen 65 und 94 Jahren in unseren Runden begrüßt und erste digitale Schritte gemeinsam und erfolgreich gewagt. Durch Corona mussten auch wir eine Vollbremsung hinlegen und alle analogen Aktivitäten einstellen. Wir haben zwei Tage nachgedacht und dann entschieden, in den digitalen Modus zu wechseln. Wir haben Erklärvideos gedreht und unsere Teilnehmer in Berlin und Hamburg zu ZOOM-Versilberer-Runden eingeladen. Die Erklärvideos stehen für alle einsehbar auf unserem YouTube-Kanal.

Was für ein Erfolg, vom 25.3.2020 bis 31.12.2020 haben wir fast täglich von 10 bis 11.30 Uhr zu insgesamt 190 ZOOM-Versilberer-Runden eingeladen, an denen täglich zwischen 15 und 60 Gäste zwischen 65 und 88 Jahren aus ganz Deutschland teilgenommen haben. Das Programm war vielfältig, von Sitz-Yoga, Sitztanz über Lesungen durch Schauspieler*innen und Laien, Informationen vom LKA zu Betrugsmaschen, Rechtsanwält*innen zum Thema Vollmachten/Testamente, SAP-Expert*innen zur Corona WarnApp, Besuche von Dorothea Bär und unserem Botschafter Maximilian Arland hin zu Smartphone-/Tablet-Schulungen und gemeinsamen Spielrunden mit

Jung und Alt. Der Clou sind die Versilberer-Partys mit einem engagierten DJ, der Musikwünsche erfüllt und dann wird vor den Bildschirmen gemeinsam, ohne Risiko, gefeiert. Was uns wichtig ist, ist der Spaß und den hatten wir auch bei der Jerusalema-Challenge mit unserer Sitztanz-Variante.

Das hat uns wieder gezeigt, Neues wagen und starten und sich nicht von Zauderern, die sagen, das wird doch nie was, abbringen lassen. Sollte man scheitern, hat man was gelernt und startet neu durch. Mit der BKK-VBU sind wir im August eine Kooperation eingegangen, um einmal im Monat über digitale Gesundheitsangebote zu berichten und zu schulen. Jeden letzten Freitag im Monat dreht sich alles um digitale Gesundheitsthemen und als Expert*innen unterstützen uns Mitarbeiter*innen von der BKK-VBU und deren Partner*innen. In 2021 werden mit dem gleichen Schwung weitermachen und digital und analog das Netz versilbern und Forderungen nach digitaler Teilhabe von Menschen 65+ fordern. Eine digitale Spaltung zwischen Jung und Alt und zwischen Reich und Arm muss verhindert oder gelöst werden. Wir lassen uns immer etwas Neues einfallen, Ende Januar werden wir gemeinsam über ZOOM das erste Mal zusammen kochen.

Alle Informationen finden sie auf unserer Homepage oder in unserem Newsletter, den wir regelmäßig per E-Mail versenden.

Zwischen den Lockdowns haben wir die erste hybride Veranstaltung in Berlin durchgeführt – noch mit einigen technischen Problemen, die wir aber lösen werden, wenn es wieder analog weitergehen kann. Hybride Veranstaltungen sind neu, aber wichtig, damit auch Menschen, die nicht kommen können übers Internet teilnehmen können. Das Interesse der Menschen 65+ an analogen Schulungen, die nun den Weg in die digitale Welt wagen wollen, ist riesig. Ohne die Unterstützung von Ehrenamtlichen zwischen 20 und 75 Jahren wäre das alles nicht möglich!

Informationen:

Dagmar Hirche

Wege aus der Einsamkeit e. V. (W. a. d. E.)

Telefon 040/42 23 62 23 200, mobil 0173 9494483

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube

www.wegeausdereinsamkeit.de



LESETIPP DAZU | **Wir versilbern das Netz**

Von Angela Meyer-Barg, Hrg. von Dagmar Hirche

**Das Mutmachbuch. Mit Spaß und Freude in die digitale Welt. Ü65.**

Interviews, Porträts, Wissenswertes zur digitalen Welt für Ältere. Aufgeschrieben von der langjährigen Chefreporterin der HörZu: Dagmar Hirche ist eine Rampensau (sie sagt es selbst so). Mit Volldampf setzt sie sich für „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ ein. Gerade auch die digitale Welt soll nicht an den Älteren vorbeirauschen, gerade sie brauchen die digitale Anbindung!

Quelle: www.thalia.de

KJM-Verlag 2017, ISBN: 978-3-96194-081-3

Kontaktprobleme und Unsicherheiten – Umfrage zur Zukunft von Freiwilligen und ihren Organisationen

Von Paul Steffen

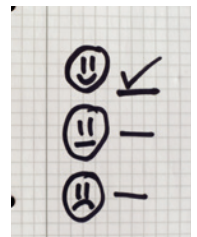
Die Freiwilligenforen in Hamburg und Schleswig-Holstein gibt es seit über 20 Jahren und sie sind bewährte Einrichtungen, in denen freiwilliges Engagement – größtenteils von Freiwilligen selbst – organisiert wird.



Vorleser*innen, Schüler*innen-Coaches, Senior*innenbegleiter*innen und viele mehr sind in der Corona-Warteschleife, die an der Substanz zehrt. Die, die die Arbeit koordinieren, fragen sich immer dringlicher: „Wie viele Ehrenamtliche werden am Ende noch da sein? Wer geht uns verloren? Was können wir denn noch machen, außer anzurufen, Briefe zu schreiben und wichtige Informationen zu sammeln und zu verbreiten?“ Die Fachstelle Engagementförderung startete eine Umfrage zur Zukunft der Freiwilligenforen in Zeiten von Corona. Naheliegendster Befund: Das Thema nervt und deprimiert und man braucht schon viel Geduld, Ausdauer und gute Ideen, um irgendwie weiterzumachen. Eine Frage zielte auf die technischen Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung der Kontakte unter den Ehrenamtlichen und mit der Organisations-Liegung.

Angebote zum digitalen Austausch werden wenig wahrgenommen. Die Sorge ist eine Teilung der Ehrenamtlichen in technisch versierte und/oder unterstützte und abgehängte.

Seit geraumer Zeit entwickeln Sozialträger Onlineseminare für alle möglichen Fragestellungen. So können manche Ehrenamtliche ihr Fachwissen im Austausch mit Profis prüfen und erweitern, zum Beispiel über Lernstrategien für Kinder und Jugendliche, über gewaltfreie Kommunikation, über Vereinsrecht usw. In Vorbereitung für Hamburg sind gegenwärtig Seminare zu „Umgang mit Demenz“, „Gesprächsführung und Konflikte konstruktiv bearbeiten“ und „Ideen und Tipps – Sorgen beim Älterwerden“. Solche Angebote sollen Ehrenamtliche dazu motivieren, „am Ball zu bleiben“, sie können aber genauso gut dazu taugen, neue Menschen für ein Engagement zu gewinnen. Die Frage „Welche Gedanken haben Sie sich über die Zeit nach Corona gemacht?“ wurde sehr offen beantwortet. Statt kompletter Neustart oder bruchloses Anknüpfen würde ein Übergang in eine veränderte Zeit stattfinden – schwierig zu prognostizieren. Digitalisierung könne natürlich nicht alles ersetzen, aber manches überbrücken und vorbereiten. „Erstmal alle wieder treffen und umarmen“ – so aus der Zeit sich das gerade lesen mag, die Zukunft des freiwilligen Engagements liegt in der persönlichen Begegnung.

**Weitere Informationen:**

Fachstelle
Engagement
Förderung

www.freiwilligenforum.de
Paul Steffen, Telefon 040/558 220 219
paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

Ein Jahr mit Corona

Zur Situation im NeNo Netzwerk in 2020 unter Pandemiebedingungen



Von Bärbel Joppien, NeNo-Koordinatorin

Noch mitten im zweiten Lockdown, der von vielen als härter und erschöpfender erlebt wird als der erste, haben wir Projektleitungen gefragt: Wie geht es Ihnen, wie kommt Ihr Projekt durch die Zeit, welche Herausforderungen haben Sie gemeistert und wo hat die Pandemie auch ungeahnte Kreativität freigesetzt? Lesen Sie den Bericht des Projekts Netzwerk Norderstedt, der ganz nüchtern und doch sehr beeindruckend wiedergibt, wie es sich mit seinen vielen Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen gerade in der Krise bewährt hat.

Wer wir sind

Im Netzwerk Norderstedt (kurz NeNo) initiieren und begleiten wir nachbarschaftliche Begegnungen in unterschiedlichen Formen. Herzstück sind die 18 Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen, die in den letzten acht Jahren entstanden. Die Menschen treffen sich meist ein Mal monatlich für zwei Stunden, tauschen sich aus, planen Freizeitaktivitäten und leisten gegenseitige Nachbarschaftshilfe. Beim Angebot „Grüne Stühle“ werden in einem Park von April bis Oktober, dienstagnachmittags, zwanglose Treffen mit klönen bei Kaffee, Tee und Keksen angeboten. Je nach Wetter kommen meist zehn bis 20 bekannte und neue Menschen zum Austausch. Seit 2018 gibt es unser Angebot Patengroßeltern, mit nun zehn Engagierten, die für ein Kind einer Familie zwei bis vier Stunden wöchentlich zur Verfügung stehen.



NeNo-Gruppe Glashütte, „früher“, 2018, als sie noch unterwegs sein durfte

Vor dem ersten Lockdown

Zu Beginn 2020 wurden zwei neue Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen durch die ersten Termine begleitet, ein Workshop für die Gruppensprecher*innen zum „Erarbeiten der Grundlagen für ein NeNo-Leitbild“ durchgeführt, zwei Infoveranstaltungen zum Thema „Sicherheit für Senioren“ angeboten und Rundfunkaufnahmen auf Anfrage von NDR Info für die Sendung „Forum“ zum Thema „Gemeinsam statt einsam“ aufgenommen.

Der erste Lockdown oder Bewährung in Pandemiezeiten

Am 13. März 2020 erging der erste Lockdown und alle Aktivitäten wurden bis Ende Mai eingestellt. In dieser Zeit beteiligten wir uns an der Hotline der Verwaltung Norderstedts zur Koordinierung von Hilfesuchenden und Helfer*innen. 20 Helfer*innen waren für uns im Einsatz. Das wurde ca. 50 Mal in Anspruch genommen. Den NeNo-Gruppen wurde empfohlen Telefonketten zu bilden, um miteinander im Austausch und Kontakt zu bleiben, vor allem auch mit den Teilnehmer*innen, die sich nur per Telefon verständigen können. Viele riefen sich zwei Mal wöchentlich in festgelegter Reihenfolge an. Sie waren im regen Austausch miteinander über alle verfügbaren Netzwerke. In Gruppen mit mehreren Kümmerer*innen wurden die Anrufe aufgeteilt und die ausschließlich telefonisch erreichbaren Menschen, teilweise bis heute, regelmäßig kontaktiert. Bereits Anfang April erkrankte eine NeNo-Teilnehmerin, alleinstehend und ohne familiäre Kontakte am Coronavirus. Sie befand sich wegen einer OP im Krankenhaus und sollte, mit nur leichten Symptomen, nach Hause entlassen werden und dort in Quarantäne bleiben. Hier bewährte sich der Zusammenhalt ihrer NeNo-Gruppe. Binnen eines Tages wurde mit Unterstützung des DRK ein Rollator organisiert, ein Hausnotruf installiert und der Haustürschlüssel bei einer Nachbarin hinterlegt, um die Rückkehr nach Hause zu ermöglichen. Im Weiteren hatten mehrere „NeNos“ signalisiert, täglich Kontakt zu ihr zu halten. Andere boten an, eine warme Mahlzeit auf einen Hocker vor die Tür zu stellen. Die Unterstützung dieser Gruppe war beispielhaft und zeigt in eindrücklicher wie berührender Weise, wie kostbar Nachbarschaftsgruppen im Notfall füreinander sein können. Knapp zwei Monate nach ihrer Genesung war es wieder die NeNo-Gruppe, die eine „Funkstille“ zu ihr bemerkte und keinen Kontakt mehr bekam. Sie bat die Polizei um Hilfe, die sie, kurz zuvor verstorben, in ihrer Wohnung auffand. Viele Formen von Unterstützung wurden inner- und außerhalb der Gruppen geleistet. So konnte der Wunsch nach Telefonaten mit neuen Ansprechpartner*innen in mehr als 30 Fällen erfüllt werden.

Eine über 80-jährige NeNo-Teilnehmerin hielt über drei Monate fast täglich telefonischen Kontakt zu einer ihr bis dahin nicht bekannten über 90-jährigen Nachbarin. Diese wurde zwar von einem Pflegedienst regelmäßig versorgt, jedoch konnte ihr einziger Sohn über Monate nicht nach Deutschland zurückkehren und sich um sie kümmern. Die NeNo-Koordinatorin war im regelmäßigen Austausch mit den Kümmerer*innen der NeNo-Gruppen. Viele Menschen berichteten, dass ihre direkten, manchmal bis dahin noch unbekannte Nachbar*innen, Zettel an die Türen hängten, um Hilfe anzubieten. Der Zusammenhalt und die Solidarität waren beeindruckend.

Sommer 2020

Mit Beginn des Juni und der ersten Lockerungen begannen sich die NeNo-Gruppen in unterschiedlichem Ausmaß wieder zu begegnen. Meist in Form von Spaziergängen, mit Abstand im Park, da die Treffen im Gruppenverband in den geschlossenen Räumen noch nicht möglich waren. Im Laufe der Zeit zeigte sich, dass die Hälfte der Gruppen auf längere Sicht nicht mehr in die zur Verfügung gestellten Räume würden zurückkehren können. Das betraf die Räume im Rathaus sowie in der VHS. Im Laufe der Monate konnte für alle Gruppen ein neuer Ort der Begegnung gefunden werden. Aufgrund der erforderlichen Hygienekonzepte und der eingeschränkten Teilnehmer*innenzahl mussten sich einige sehr große Gruppen aufteilen. Das bedeutete vor allem für die Gruppensprecher*innen einen höheren Einsatz durch mehr Termine. Als erstes war es in den Gemeinderäumen von Kirchengemeinden möglich, sich wieder zu treffen. Sie boten auch fünf NeNo-Gruppen, bis auf weiteres, einen neuen Begegnungsraum. Zwei Büchereien stellten Räume für bis zu zehn Teilnehmer*innen zur Verfügung. Das wurde dankbar angenommen. In diesem Sommer waren die grünen Stühle zur Überbrückung der Zeit mangelnder Räume ein willkommener Ort der Begegnung. Sie wurden Mitte Juni bis Ende Oktober aufgestellt und, natürlich mit Abstand und Hygienekonzept, auch in diesem Jahr gerne genutzt. Drei neue Patengroßeltern unterstützen in drei Familien. Zwei weitere warten darauf, mit ihrem Einsatz beginnen zu können. Seitens der Koordination wird bis heute zu vielen Menschen Kontakt gehalten, die sich als zurückgezogen erleben und sich keiner NeNo-Gruppe anschließen können oder wollen. Auch hier wird Unterstützung angeboten, wo es möglich ist.

Der zweite Lockdown im dritten Quartal

Leider musste auch unsere Weihnachtsfeier am 24. Dezember in diesem Jahr ausfallen. Zu unserer Freude kam erneut das Angebot der Firma Elektro-Alster-Nord, uns, wie im vergangenen Jahr zur Weihnachtsfeier, 35 Weihnachtspäckchen zu packen und anzuliefern. Diese wurden bei „weihnachtlich strömendem Regen“ am 23. Dezember verteilt. Am 24. Dezember erhielten die Kümmerer*innen und Patengroßeltern einen kleinen Weihnachtsgruß als Dank für ihr Engagement.

Dynamik in den Gruppen

Bis heute sind alle Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen in unterschiedlich regem Kontakt verbunden. Auch die neuen Gruppen, von denen sich zwei, bis zum Lockdown, erst vier Male getroffen hatten. Einige sind näher zusammengedrückt, in anderen wird es mit der Länge der Dauer der Distanzierung und ohne die regelmäßigen persönlichen Treffen, deutlich ruhiger. Für viele Menschen stellt der andauernde, soziale Rückzug eine große Belastung dar. Im Jahresverlauf gaben sieben Kümmerer*innen, vorwiegend in neueren Gruppen, ihr Amt auf. Die Gründe dafür sind vielfältig. Von Umzug, aus Krankheits- oder Altersgründen, andere Erwartungen an die Gruppe oder Unverständnis für pandemiebedingte Einschränkungen. Für eine Gruppe ist künftig ein*e neue*r Kümmerer*in zu suchen. In anderen Gruppen konnten weitere Kümmerer*innen übernehmen. Aufgrund der erneuten Lockdown-Situation im vierten Quartal werden diese Aktivitäten in das Frühjahr 2021 verschoben. Bis heute sind auch in den fünf ältesten Gruppen weiterhin die Kümmerer*innen der ersten Stunde aktiv. Einige sind bereits im neunten Jahr mit Freude engagiert. Die NeNo-Gruppen haben sich in 2020 unter Pandemiebedingungen in besonderer Weise als verlässliches Netzwerk für die beteiligten Nachbar*innen erwiesen und bestens bewährt.



Kontakt

Bärbel Joppien

NeNo Netzwerk Norderstedt

Büro: Kirchenstraße 53, 22848 Norderstedt

Telefon 040/523 67 53, mobil 0151-57379192

Bürozeit: Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr

IMPFUNTERSTÜTZUNG | Impfpatenschaften in St. Simeon

Die Impfstoffe sind da – ein Lichtblick und ein Hoffnungsschimmer. Vielleicht treffen sich schon bald Enkel*innen und Großeltern wieder, Kinder können zur Schule, Menschen begegnen sich ohne die Sorge, einander in Gefahr zu bringen. Doch bis es soweit ist, sind noch einige Hürden zu nehmen. Insbesondere haben manche es nicht leicht damit, einen Impftermin selbst zu buchen und sich auf den Weg zum Impfzentrum in den Messehallen zu machen.



Schon bald nach den ersten Erfahrungen damit wurde uns in St. Simeon in Alt-Osdorf klar: Wir brauchen Impfpatenschaften für alle, die in der Familie oder anderswo keine Hilfe finden. Darüber haben wir die Öffentlichkeit durch die Lokalpresse informiert und zusätzlich an alle Gemeindeglieder ab einem Alter von 80 Jahren einen Brief versandt, in dem wir unser Angebot erläutern. Ein Team von Ehrenamtlichen rund um Beate Reinhold von der Stadtteilinitiative zusammenfinden übernimmt die Buchung der Impftermine. Dazu reicht ein Telefonat, in dem man den Impfpaten oder die Impfpatin beauftragt. Steht der Termin dann fest, ist es oft auch eine große Hilfe, sich auf dem Weg zum Impfzentrum von einem Menschen aus der Nachbarschaft begleiten zu lassen. Das vermitteln wir gerne.

Für einige, die sich unsicher sind, ob sie sich überhaupt impfen lassen sollen, haben wir noch eine besondere Hilfe bereitgestellt: Auf www.st-simeon-osdorf.de haben wir ein Interview als Podcast veröffentlicht, in dem Dr. Eckhard Zeigert, Allgemeinmediziner und Hausarzt aus Osdorf, in einer Viertelstunde auf den Punkt bringt, was zur Corona-Impfung wissenswert ist. Da viele Osdorfer*innen ihn kennen und ihm vertrauen, kann es die Entscheidung für die Impfung leichter machen. Weit über die konkrete Hilfe hinaus hat diese Initiative viele Kontakte und Gespräche mit Menschen ermöglicht, die sich mit der gegenwärtigen Situation überfordert und alleingelassen fühlen. Das gehört zum Besten, was wir in diesen Tagen für die Menschen in unserem Stadtteil tun können.



Kontakt: Dr. Beate Reinhold, Quartiersprojekt Findbüro in Alt-Osdorf, reinhold@st-simeon-osdorf.de, Telefon 0170-6753212,
Ute Zeißler: ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de, Telefon 0173-2598563

Die hier beschriebenen Erfahrungen und Projekte in der Coronazeit sind nicht repräsentativ. Es gib in beiden Kirchenkreisen Ost und West viele ähnliche tolle Projekte. Schreiben Sie uns davon, wir können in den nächsten Ausgaben davon berichten.

■ BEGLEITVERANSTALTUNGEN

FACHTAGUNGEN ZUM 8. ALTERSBERICHT DER BUNDESREGIERUNG

Ältere Menschen und Digitalisierung

Aktueller könnte der 8. Altersbericht gar nicht sein. Auch wenn die Corona-Krise ältere Menschen „ins Netz“ gebracht hat, um doch noch soziale Kontakte zu haben, so sind doch die Voraussetzungen für die digitale Teilhabe älterer Menschen vielerorts noch nicht gegeben. Entscheidend ist, dass ältere Menschen ein souveränes Agieren mit digitalen Technologien (weiter-)entwickeln. ⇨

ONLINETAGUNG | Für ein gutes Leben im Alter Digitale Souveränität stärken



Diese Veranstaltung ist bereits ausgebucht!

Termin: Dienstag, 20. April 2021, 10 bis 16 Uhr
Ort: digital über ZOOM

PRÄSENZVERANSTALTUNG | Digitalisierung für alle!(?)

Nicht wenige ältere Menschen haben in der Zeit der Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen erkannt, welche Möglichkeiten digitale Kommunikations- und Informationstechnologien ihnen bieten und haben diese stärker als bisher genutzt. Deutlich ist aber auch: Die Voraussetzungen für die digitale Teilhabe älterer Menschen sind vielerorts noch nicht gegeben. Häufig fehlt es am nötigen Wissen, an ratgebender Unterstützung oder an finanziellen Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass ältere Menschen ein souveränes Agieren mit digitalen Technologien (weiter-) entwickeln. Neben Bereitschaft und Willen braucht es dazu den Ausbau lokaler Lern- und Unterstützungsangebote und die nötigen gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Die Auswirkungen der Digitalisierung auf das Leben im Alter zeigen sich beim Wohnen, in der Organisation von Sozialräumen, bei der Mobilität, in der gesundheitlichen Versorgung und in der Pflege.

Vorträge

- **„Ältere Menschen und Digitalisierung – Erkenntnisse des Achten Altersberichtes“**
Dr. Regina Görner, Stellvertretende Vorsitzende der BAGSO und Leiterin der Fachkommission Digitalisierung
- **Von Hier ins Morgen:** Wie digitale Projekte zünden können und welche Rolle Organisationen und Einrichtungen der Altenarbeit für die digitale Teilhabe haben
Patrick Ney, Gerontologe, Projektmanager Digitalisierung

Workshops

1. **Das digital gestützte Engagement und die Älteren**
Dr. Beate Reinhold, Hamburg
2. **Robotik in der Altenpflege**
Prof. Dr. Jens Lüssem, Kiel
3. **So ein Ding ist das also... Computer und Co als Möglichkeit, Kontakt zu haben – Beispiele und Ideen aus dem Mehrgenerationenhaus Billstedt**
Rainer Picker, Hamburg
4. **Wenn das Wohnen im Alter durch moderne Technik unterstützt wird**
Prof. Dr. Stephan Dettmers, Kiel



Termin: Dienstag, 31. August 2021, 10 bis 16 Uhr
Ort: Hohes Arsenal, Rendsburg
Veranstaltende: Fachstelle Ältere der Nordkirche, Netzwerk Älterwerden der Nordkirche, Arbeitsstelle Leben im Alter im Kirchenkreis Hamburg-Ost, Fachstelle ÄlterWerden im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, Diakonisches Werk Schleswig-Holstein, Diakonisches Werk Hamburg, Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern, Diakonie Altholstein
Kosten: 40 Euro
Anmeldung: www.aelttere-nordkirche.de/veranstaltungen/alle-veranstaltungen/
Bitte beachten: Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln statt!

ARBEITSGEMEINSCHAFTEN UND IDEENBÖRSE | Seniorenkreise leiten

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.

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter (AG LiA)



„Welche Quelle gibt mir Kraft?“

„Du lässt Quellen entspringen und zu Bächen werden...“ Psalm 104,10
Besungen in Psalmen, eingefasst als Brunnen, an dem wichtige Begegnungen stattfinden, lebenswichtig sprudelnd aus einer Felswand...– in den Texten der Bibel begegnet sie uns immer wieder. Eine Quelle – oft ganz klein, unscheinbar, sprudelt sie, verborgen, stetig, lebendig, in Bewegung, gibt Kraft, wird groß... Welche Quelle sprudelt für mich, in mir, kann mir Kraft geben, mich satt machen? Das wollen wir entdecken, spüren, in kleinen spirituellen Impulsen und Aktionen, alle gemeinsam und jede, jeder für sich.

| | |
|--------------------|---|
| Termin: | Freitag, 14. Mai 2021 |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal, EG) |
| Referentin: | Dörte Jost, Referentin für religiöse Bildung |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |



Hände

Die Liedersängerin Bettina Wegner brachte 1978 den berührenden Titel „Kinder“ heraus, der mit folgenden Worten beginnt: „Sind so kleine Hände mit zehn Finger dran, darf man nie drauf schlagen, die zerbrechen dann...“ Ja, Hände können zärtlich streicheln, aber auch brutal schlagen. Sie können trösten und Mut machen, aber auch furchtbares Unheil anrichten. Hände können Schutz geben und auch Macht demonstrieren. Sie können Großes erschaffen und Großes vernichten. Vieles geschieht durch unsere Hände und manchmal waschen wir sie in Unschuld... Im Alten Testament und auch im neuen Testament kommt der Begriff Hand/Hände sehr häufig vor. Denken wir an die wunderbaren Heilungsgeschichten, in denen Jesus seine segnenden Hände auflegt und Menschen damit stärkt. Es lohnt sich also dem Thema „Hände“ Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu laden wir Sie sehr gerne ein!

| | |
|--------------------|---|
| Termin: | Freitag, 11. Juni 2021 |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal, EG) |
| Referentin: | Sabine Beeck |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

Leben im Alter (AG LiA)



„Erzähl mal von Gott – mit Kindern über Glauben reden“

Kinder stellen Fragen, wollen „wissen“, bohren, ergründen, wollen Zusammenhänge, Ausblicke, Werte und Orientierung für ihr Leben entdecken. Und wir können sie dabei begleiten, zuhören, Erfahrungen weitergeben, eigene Fragen (neu) entdecken – auch Fragen zu Religion und Glauben. Warum religiöse Begleitung, Bildung, auch und gerade heute wichtig ist, was (Enkel-) Kinder und (Groß-) Eltern dadurch gewinnen, wie spannend das sein kann – und wie viel Spaß das macht, das wollen wir an diesem Vormittag hören, diskutieren, entdecken. Dazu gibt es Empfehlungen für entsprechende Literatur, Kinderbibeln, Bilderbücher u. ä..

| | |
|--------------------|---|
| Termin: | Freitag, 13. August 2021 |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal, EG) |
| Referentin: | Dörte Jost, Referentin für religiöse Bildung |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

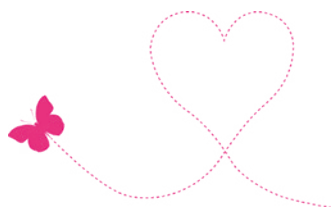


Auf den Spuren frühchristlicher Weisheit

Zu den wichtigsten Quellen frühchristlicher Spiritualität zählen zweifelsohne die Berichte und Aufzeichnungen über die sogenannten Wüstenväter. Dies waren Männer – und sehr wahrscheinlich auch Frauen – die sich ab dem 3. Jahrhundert n. Chr. in kleinen Gruppen oder als Eremiten in die Wüsten des Nahen Ostens zurückzogen. In der totalen Abgeschiedenheit und Askese machten sie sich auf die Suche nach innerer Wahrheit. Die Aufzeichnungen darüber, wie sie sich auf die Suche nach dem Grund ihrer Existenz machten und mit wieviel Sanftheit sie sich dabei gegenseitig begleiteten, finden in unserer Zeit immer mehr Anhänger. Wir laden Sie ein, um mehr über das Leben, Wirken und der Weisheit dieser frühchristlichen Mönche zu erfahren.

| | |
|-------------------|---|
| Termin: | Freitag, 10. September 2021 |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal, EG) |
| Referent: | Hajo Witter |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

EIN KULTURPROGRAMM | **Herzenssprechstunde**



Ein aktivierendes Kulturprogramm für Menschen in der Nachbarschaft

Das Konzept wurde von Karin Nell (Ev. Erwachsenenbildung in NRW) zunächst als ein Angebot für vereinsamte alte Menschen entwickelt. Der Name steht für die ursprüngliche Idee, mit Hausärzt*innen zu kooperieren und am Mittwochnachmittag leerstehende Wartezimmer zu nutzen für eine kostenlose „Herzenssprechstunde“ gegen Einsamkeit.

So wurden in NRW die Ärzt*innen Kooperationspartner*innen und „verschrieben“ Herzenssprechstunden. Etwa sechs Wochen lang finden Nachmittage mit Herzensthemen statt, die von geschulten Freiwilligen moderiert werden. Inzwischen wird das Konzept auch mit anderen Zielgruppen und an anderen Orten umgesetzt. Herzenssprechstunden werden in der Nachbarschaft angeboten, in Gemeindehäusern, Museen, Familienzentren, Frisiersalons. Das Konzept wird in der innovativen Quartiersarbeit eingesetzt und in der Seelsorge erprobt. Wichtiges Arbeitsmaterial ist der Herzenskoffer. Er enthält Material rund um das Thema Herz, das im Hinblick auf die jeweilige Zielgruppe sorgfältig zusammengestellt wird: von Lebkuchenherzen über Liebesromane bis zu Gedichten, Bibelsprüchen, – aber auch Werkzeugen und technischen Geräten, die (Männer-) Herzen höher schlagen lassen. Die Herzenssprechstunden werden in der Regel von meist geschulten Freiwilligen geleitet. Es finden circa sechs Treffen á zwei Stunden statt. Im Mittelpunkt stehen Fragen und Themen, die zu Herzen gehen: Welche Worte, welche Musik berühren mein Herz? Welche Kontakte stärken mein Herz? Was liegt mir besonders am Herzen? Die Themen können aus der Gruppe kommen und auch gemeinsam vorbereitet werden. Quartierskulturprojekte helfen, neue Kontakte zu knüpfen, sich für persönliche Herzenssachen zu engagieren oder zu teilen, was einem am und auf dem Herzen liegt. Erste Erfahrungen zeigen, dass Menschen gerne in eigener (Herzens-)Sache aktiv werden und zusammen Ideen verwirklichen.



Susanne Seefeldt

In Hamburg hat Karin Nell im März 2020 ihr Konzept vorgestellt. Erste Gruppen machen sich auf den Weg und entwickelten dabei coronakompatible Formate, die es ermöglichen, auch in schwierigen Zeiten für ältere und/oder alleinlebende Menschen etwas Wohltuendes anzubieten. So gibt es seit dem Sommer in Groß Flottbek das Konzept der „Herzensspaziergänge“: Eine kleine Gruppe von sechs bis acht Personen trifft sich zu einer gemeinsamen Einführung. Danach begeben sich jeweils zwei Menschen, ausgestattet mit „Wundertüten“, auf ihren Spaziergang. Neben etwas Wegzehrung und kleinen Überraschungen finden sich in den Tüten Impulsfragen zum Schwerpunktthema des Treffens. Nach einem etwa einstündigen Spaziergang trifft sich die Gruppe zur Auswertung und zum Abschlussgespräch. Das Angebot ist kostenlos und offen für alle Interessierte sowie auch für jene, die Lust haben, sich ehrenamtlich zu engagieren und das Konzept unverbindlich kennenlernen wollen. Es ist möglich, sich als Multiplikator*in einarbeiten zu lassen, um später selbst eine Herzensgruppe zu moderieren. Nach drei erfolgreichen Herzensspaziergängen im vergangenen

Sommer zu den Themen „Sommer meiner Kindheit“, „Von Herzen lachen“ und „Mit Herz und Sinnen“ sind in Groß Flottbek folgende Spaziergänge geplant:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Termine: | jeweils mittwochs von 15 bis 17.30 Uhr: 7., 14. und 21. April 2021 |
| Treffpunkt: | Begegnungsraum Bugenhagen-Campus, Bei der Flottbeker Mühle 25b |
| Leitung: | Susanne Seefeldt und Ingrid Kandt |
| Informationen & Anmeldung: | Susanne Seefeldt (Projekt „An Ihrer Seite“, Bugenhagen-Campus) 040/38 01 98 47, susanne.seefeldt@kirche-in-flottbek.de |

Für den Sommer findet in der Kirchengemeinde St. Simeon/Alt Osdorf freitagvormittags Herzenssprechstunden mit fünf Terminen statt (nur als Ganzes buchbar), max. 8 Teilnehmer*innen. Die AHA-Regeln werden eingehalten. ⇨

| | |
|-----------------------|--|
| Termine: | freitags, 3./10./17./24. September und 8. Oktober 2021, jeweils von 10 bis 12 Uhr |
| Ort: | Gemeindehaus St. Simeon, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg |
| Leitung: | Gitte Paschburg, Prädikantin der Gemeinde und Ute Zeißler |
| Informationen: | bei Ute Zeißler, 0173/2598563, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de |
| Anmeldung: | bis zum 31.8.2021 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de |

Weitere Herzenspaziergänge werden die Kirchengemeinde Blankenese, das Ev. Seniorenheim Schilling-Stift und das Stadtteilprojekt „zusammen.finden“ der Kirchengemeinde St. Simeon/Alt Osdorf miteinander verbinden.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten:

Dr. Beate Reinhold, Quartiersprojekt Findbüro in Alt Osdorf, 0170-675 32 12 reinhold@st-simeon-osdorf.de

Ute Zeißler, 0173-259 85 63, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

IDEENBÖRSE | West



Warum eigentlich nicht?

Kleine Kacheln mit lächelnden Gesichtern, eine vertraute Stimme, die ein inspirierendes Gedicht vorliest, es erinnert mich an den kommenden Frühling. Eine Stunde, in der ich aus meinem Wohnzimmer hinaus gehe ich die Welt – wenn auch in digitaler Form, doch es fühlt sich dennoch so an. Ich vergesse kurz die angespannte Lage, die Inzidenzzahl, meine Einsamkeit und Sorgen. Stattdessen fühle ich mich leicht und in Gemeinschaft. Denn ja, auch online sind solch positiven Gefühle möglich!

Das Internet ist zu einem Streitthema geworden, es gibt zwei gegenüberliegende Fronten, die sich mehr und mehr verhärten. Doch dabei wird vergessen, dass es tatsächlich nie so simpel ist. Es gibt immer ein Dazwischen – und so auch hier. Das Nutzen digitaler Möglichkeiten und Angebote ist eine Errungenschaft, die die Gesellschaft in der Pandemie-Zeit zusammenhalten kann, denn auch neben all den kritischen Anfragen verbindet sie. Niemand muss Verfechter*in des Digitalen werden, doch sich dem komplett abzuwenden, ist schade. Skepsis, Misstrauen und Respekt sind in Ordnung, aber auf der anderen Seite: Was soll schon passieren? Und vielleicht lohnt es sich mutig zu sein, sich zu überwinden, bereit zu sein, Fehler zu machen. Denn schon kleine Schritte und Erfolge brechen die Mauer zum Unbekannten ein, ebnen den Weg, Neues zu entdecken, Freude zu spüren, dazuzugehören, andere Perspektiven zu hören, etwas zu sehen, das mich bewegt. Die meisten Menschen – unabhängig des Alters – sehnen sich dennoch nach echten Begegnungen, Berührungen und Atmosphären. Doch bis es wieder soweit ist, kann das genutzt werden, was möglich ist. Wieso denn eigentlich nicht?

Herzlich laden wir zur digitalen Ideenbörse über ZOOM ein. Wir werden an den zwei untenstehenden Terminen jeweils verschiedene thematische Anregungen für Ihre Veranstaltungen geben. Die Themen legen wir zeitgerecht fest und informieren per E-Mail. Nach Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen den anzuwendenden ZOOM-Link drei Tage vor der Ideenbörse zu. Für die Teilnahme sind eine gute Internetverbindung sowie eine Kamera und ein Mikrofon am Computer erforderlich. Gern wollen wir uns mit allen, die möchten, aufmachen, zusammenkommen, die Online-Möglichkeiten entdecken und in Gemeinschaft Zeit verbringen. Vor Beginn – ab 9.30 Uhr – gibt es eine kurze technische Einführung mit Soundcheck. Wir werden uns für alle Fragen Zeit nehmen und auch technische Unterstützung anbieten. **Wichtig: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre E-Mail Adresse mit!**

| | |
|-------------------|---|
| Termine: | Donnerstag, 6. Mai 2021, und Donnerstag, 15. Juni 2021, jeweils 10 bis 12 Uhr |
| Ort: | digital über ZOOM |
| Leitung: | Wera Lange, Kelly Thomsen |
| Anmeldung: | bis 06.04. bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de |

Offene Nachbarschaftskirche in der Passionszeit – Hoffnungswege durch die Karwoche

Nach „Hoffnungsläuten“ und „Hoffnungsleuchten“ heißt das nordkirchenweite Motto zur Passionszeit und darüber hinaus nun „Hoffnungswege“. Die braucht die Welt gerade vielfältig und dringend. Die Kirche ist in ihrer Kernkompetenz gefragt. Machen wir uns auf! Öffnen wir unserer Räume und suchen miteinander nach brauchbaren neuen Hoffnungswegen. Melanie Kirschstein hat während der 12 Heiligen Nächte in der Hauptkirche St. Jacobi Erfahrungen gemacht mit einer offenen seelsorgenden Kirche. Sie sucht nach kreativen Schritten und möchte Mut machen: Auch bei kleinen Neuerungen gilt das Motto aller Innovation: Am besten testen!

„Tut mir auf die schöne Pforte, führt in Gottes Haus mich ein. Ach, wie wird an diesem Orte meine Seele fröhlich sein. Hier ist Gottes Angesicht. Hier ist lauter Trost und Licht.“ Immer schon mochte ich diesen Choral. In den vielen Jahren meiner Dienstzeit in der Epiphaniengemeinde ist diese erste Strophe geradezu programmatisch geworden. Wir wollten Türen und Räume öffnen für das, was Menschen brauchen: einen Zufluchtsort für die Seele, Trost, Hoffnung und Zusammengehörigkeit. Verbundensein mit sich selbst und anderen – und mit Gott. Vielleicht sprechen viele nicht mehr von Gott. Aber sie sehnen sich trotzdem nach Halt, Sinn, Wahrheit, Freundschaft, Liebe, Anerkennung, Gemeinschaft. Suchen einen Freiraum für Mit-Menschlichkeit – möchten willkommen sein, dazugehören, wahrgenommen und wiedererkannt werden. Wer braucht solche Orte nicht? Unsere Kirchen sind Symbole für Annahme und Liebe, für Seelsorge und Gemeinschaft, für Glauben und Hoffnung.

Immer schon fand ich, es sei meine Aufgabe als Pastorin, Menschen diesen Raum zu öffnen. Nicht nur den Christenmenschen. Äußere Räume und innere Seelenräume korrespondieren miteinander. Wenn wir uns äußerlich geborgen und wohl fühlen, dann kann auch die innere Kraft zurückkehren. Dann darf die Not sein, die Trauer, die Einsamkeit. Dann kann die Härte weichen und die Seele aufatmen. In diesem Sinne kann schon ein Raum seelsorgende Wirkung haben. Wir haben die Aufgabe, unsere Räume, in denen Klage und Trauer Platz haben und die Seele Hoffnung tanken kann, zu öffnen – gerade jetzt!

Immer weniger Menschen kommen zu uns. Die meisten finden inzwischen woanders, was sie suchen. Im Sportverein, in der Sauna, bei nebenan.de, im Stammlokal, beim Hausarzt, im buddhistischen Zentrum oder beim Yoga, in spirituellen Gruppen, bei Heiler*innen, Gurus und Therapeut*innen. Doch nun ist seit Wochen alles geschlossen. „Die Haut wird dünner. Den Menschen fehlen ihre Schutzräume, ihre Begegnungsräume“, sagt ein Psychiater im Radio. In aller Munde sind die Coro-

nabestimmungen und die Inzidenzzahlen. Viel weniger wird darüber nachgedacht, was hinter den Haustüren geschieht. „Sie hat Corona überlebt, aber die Einsamkeit nicht“, sagt ein Freund über eine Nachbarin. „Konflikte und Gewalt in den Familien nehmen zu“, sagt mir die Sozialarbeiterin eines Jugendzentrums. Eine alleinerziehende Freundin weint am Telefon – sie hat zwei Kinder im Grundschulalter. Eine Studentin im ersten Semester, fremd in Hamburg, sucht mit tonloser Stimme verzweifelt Rat, schlaflos vor Angst und Einsamkeit.



Unsere Kirchen sind groß und die einzigen Räume, die öffnen dürfen. Seelsorge und Gottesdienste sind erlaubt. Ein Grundrecht. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er braucht nicht nur Klopapier, Brot und Gemüse. Wir sind soziale Wesen und verkümmern, wenn es dafür keinen Raum gibt. Verbunden sein und verbunden leben ist genauso wichtig wie das tägliche Brot. Einsamkeit macht auch körperlich krank. Machen wir die Kirchen auf. Nicht so, wie die Theologin Dorothee Sölle einst einen Ausspruch ihrer Enkelin dokumentierte, die in eine leere, kalte Kirche schaute und bemerkte: Da ist kein Gott darin! Machen wir die Kirchen auf und lassen Gott drin sein. Wie das geht? Nun, es steht geschrieben: Wo zwei oder drei in meinem Namen beisammen sind, da bin ich mitten unter ihnen. Es braucht Menschen, die es Jesus nachmachen und seiner Frage: Was willst Du, das ich Dir tue?

Machen wir die Kirchen auf. Machen wir es warm drinnen – für Leib und Seele. Kerzen zum Anzünden, Steine oder Kreuze zum Ablegen. Karten für Wünsche und Gebete, die auf einer Leine durch die Kirche aufgehängt werden. Jemand könnte Fragen, Ideen und Kontaktwünsche sammeln: Möchten Sie mit jemandem spazieren gehen, angerufen werden? Vielleicht gibt es in einer Ecke (biblische) Bastelangebote, die Kinder mit nach Hause nehmen – und wiederbringen können. Oder Spiele, die sowohl gespendet, wie auch mitgenommen werden können.

Vielleicht gibt es zwei Lesesessel und spirituelle Lektüre. Und jeden Tag eine andere Bibelgeschichte – die Auslegung oder einen Gedanken zum Tag kann man per Podcast auf dem Handy hören. Vielleicht ist sogar eine große Thermoskanne mit Tee möglich – natürlich mit Desinfektionsmittel und Hygienekonzept. Vielleicht können Postkarten bemalt und beschrieben werden, die an die Bewohner*innen des nahen Altenheims geschickt werden. Vielleicht wird die Kirche ein Ort, an dem man kurz vorbeigeht und „Grüß Gott“ sagt. Vielleicht spielt manchmal Musik und das Klavier lädt auch Kinder zum Üben ein. Und zum Reden ist eine*r da – auf Distanz, na klar. Wer möchte, kann für sich beten und sich segnen lassen – auch das. Und in der Kirche laden Stationen ein, Gefühlen und Gebeten Ausdruck zu verleihen. Dazu gibt es einen ganzen Strauß von Ideen, den Kirchoraum als seelsorgende Kirche zu gestalten (<https://gottesdienstkultur-nordkirche.de/liturgien/karwoche-kummerwege-hoffnungswege/>).

Vielleicht schließt sich eine Gemeinde der Aktion „Herzensspaziergänge“ (www.zusammenwir.de) an und bringt Menschen zusammen, die zu zweit spazieren gehen. Oder lädt ein zu den „Pilgertagen“, die online und analog funktionieren (www.zusammenwir.de). Vielleicht richten sie einen Nachbarschaftswunschbaum ein: Wün-

sche und Ideen für Nachbarschaftliches und Kirchliches könnten angehängt werden. Vielleicht gründet sich ein Sockenstrickkreis gegen kalte Füße oder eine Telefonkonferenz mit Gutenachtgeschichten. Unsere Kirchen könnten Ideensammelstellen für kreative Mitmenschlichkeit werden und Menschen Raum geben, ihre Ideen selbst in die Hand zu nehmen. All dies geht auch mit Hygienekonzept unter Coronabedingungen. All dies kann Seelsorge sein und Gottesdienst, explizit und im Geiste. Es könnte Menschen helfen, über die Runden zu kommen und sich trotz Distanz verbunden zu fühlen. Und auch die vielen Ehrenamtlichen, die im Moment nichts zu tun haben, könnten sich einbringen. Wie wäre es, einen Basic-Seelsorgekurs anzubieten, vielleicht „Zeit für die Seele – miteinander unterwegs sein“ oder „LeNa“ – lebendige Nachbarschaft! Basics für einen solchen Workshop in Sachen Nachbarschaftsseelsorge finden sie unter www.zusammenwir.de/gestalten.

„Wir müssen Anlässe schaffen, dass Menschen sich heranzupirschen können“, sagte weise Hamburgs Hauptpastorin Astrid Kleist (St. Jacobi) nach der Aktion einer offenen seelsorgenden Kirche während der Heiligen Nächte. Also gilt es, die Schwelle zu senken und einladende Elemente in offener Sprache zu formulieren. Ein inhaltlicher Bogen? Musik und Gebet auf dem Vorplatz? Kleine Handzettel in der Nachbarschaft? Mund-zu-Mund-Propaganda der Mitmachenden? In St. Jacobi gab es gute Erfahrungen und zur allseitigen Beruhigung keine Fülle wie samstags im Supermarkt. Die Ängstlichen waren beruhigt und berührt, genauso wie die Ehrenamtlichen, die feststellten: Das machen wir nicht nur für andere, auch für uns selbst – miteinander lebendige Kirche sein, offen für andere – eine gute Erfahrung! Kirche macht sich auf im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Es gilt auch bei kleinen Neuerungen das Motto aller Innovation: Am besten testen!

Melanie Kirschstein

KARWOCHE | Zeit für die Seele – Hoffnungswege

Zusammen unterwegs sein – in der Hauptkirche St. Jacobi – Kreuzweg, Kerzen, Stationen, Gespräche, Segen, Hoffnungszeichen

Von Palmsonntag bis Karsamstag: Eine Woche, die von Verlust und Veränderung erzählt. Eine Zeit, die Veränderung braucht. Ein Weg, aus dem Hoffnung wachsen kann.

Eine gemeinsame Aktion der Hauptkirche St. Jacobi mit beiden Kirchenkreisen.



| | |
|-----------------------|---|
| Termine: | täglich vom 28. März bis 3. April, jeweils von 17 bis 19 Uhr |
| Ort: | Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22 |
| Leitung: | Wera Lange, Kelly Thomsen |
| Informationen: | Pastorin Lisa Tsang, 040/30 37 37 18, Pastorin Melanie Kirschstein, 0176-23 23 81 38, www.jacobus.de |

PILGERN | **Leben, wie es ist: Einen Tag unterwegs sein**



Ein Auszeittag

Seit mehr als einem Jahr nun bin ich nicht mehr pilgernd unterwegs. Corona hat 2020 gemeinsame Touren mit Übernachtungen verhindert. 2021 sind wir noch immer mitten in der Pandemie. Mit den guten Erfahrungen, sich online zu begegnen, bieten wir im April einen Pilgerauszeittag an. Ab März hoffen wir auf gutes Wetter – gut, um eine Zeit draußen unterwegs sein.

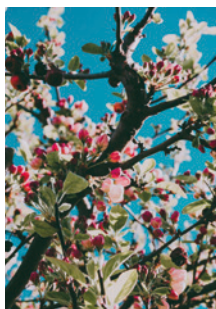
Und so wollen wir es probieren:

- In einer festen Gruppe unterwegs sein, aber jede und jeder für sich.
- Mit einem gemeinsamen Beginn und Ende online per ZOOM. Erzählen und gemeinsamer Austausch von den Eindrücken und Erlebnissen.
- Mit einem Impuls und Thema, das durch den Tag führen kann.
- Ohne sich viel für den Tag vorzunehmen und mitzunehmen am Tag.
- Unterwegs sein und die eigene Umgebung mit anderen Augen entdecken. Offen bleiben für Unerwartetes und Begegnungen

Voraussetzungen für die Auszeittage sind: Neugier, Mut, Zeit, Internet und PC/Laptop mit Kamera und ZOOM-App.

| | |
|-------------------|--|
| Termin: | Freitag, 9. April 2021 von 18 bis 18.45 Uhr: Kennenlernen und ins Thema einstimmen. Samstag, 10. April 2021 um 9.30 Uhr: Gemeinsamer Beginn, 15.30 Uhr: Wieder zusammenkommen. Ende gegen 16.30 Uhr |
| Ort: | im gemeinsamen digitalen Raum und auf dem eigenen Weg |
| Leitung: | Ulrike Dorner, Melanie Kirschstein, Ute Zeißler |
| Anmeldung: | bis 02.04. bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de |

SAMSTAGSPILGERN | **von Buxtehude, entlang der Este bis Cranz und per Fähre nach Blankenese**



Im Gleichgewicht

Unser Pilgerweg führt uns mitten in der Apfelblüte durchs Alte Land, wo wir die Millionen rosa Apfelblüten auf uns wirken lassen. Die Farbe Rosa steht in der Farbmythologie für seelisches Gleichgewicht. Wie ein „rosa Faden“ soll uns dies zum Thema unseres Unterwegsseins werden. Der Weg führt uns durch die alte Kultur- und Naturlandschaft, entlang dem kleinen Fluss Este. Wir beginnen in der St.-Petri-Kirche in Buxtehude. Bis Estebrücke wandern wir auf dem Deich und halten in der St.-Martini-Kirche inne. Den Weg setzen wir linksseitig der Este bis Cranz fort. Mit der Fähre geht es nach Blankenese. Unser Pilgerweg endet in der Blankeneser Kirche am Markt. Gegen 16.30 Uhr können wir mit der S-Bahn zum Hauptbahnhof zurückfahren.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage mitbringen. Die Streckenlänge: ca. 15 km. Sollten Sie die Pilgerwanderung absagen müssen, bitten wir um umgehende Mitteilung (Handy 0176 / 11 43 20 72).

| | |
|--------------------|---|
| Termine: | 24. April und 8. Mai 2021, 8.55 Uhr |
| Treffpunkt: | Hamburger Hauptbahnhof Gleis 11 A-C, Richtung Cuxhaven (im Bereich B) |
| Leitung: | 24. April 2021 Diakon Hajo Witter, Pilgerbegleiterin Kirsten Sandvoss, 8. Mai 2021 Diakon Hajo Witter, Diakonin Helga Westermann |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

FORTBILDUNG | 5 Minuten Religion

Seit drei Jahren bieten die beiden Hamburger Kirchenkreise eine Fortbildung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen aus Pflege und Betreuung an mit der Idee, die Mitarbeiter*innen zu ermutigen, eigene spirituelle Momente zu gestalten und in den (Pflege)-Alltag zu integrieren.

Den Anstoß dazu gab ein Mitarbeiter einer Pflegeeinrichtung, der anfragte, ob es zum Thema „Religion/Spiritualität“ nicht etwas Ähnliches gäbe wie die „10 Minuten Aktivierung“ für Menschen mit Demenz, da hier ein großer – und allein von Heimseelsorge nicht abgedeckt – Bedarf bestehe. Daraus entstand eine dreitägige Schulungseinheit mit zwei aufeinanderfolgenden Lern- und Übungstagen und einem Praxisreflexions- und Vertiefungstag etwa zwei Monate später. Ganz praktisch geht es in der Fortbildung u. a. um folgende Fragen und Themen:

- Warum Spiritualität heilsam ist – und wie Menschen mit und ohne Demenz erreicht werden können.
- Welche (Lebens-)Themen stehen ggf. hinter spirituellen Begegnungen/Bedürfnissen?
- Wie kann ein sinnvoller Ablauf für einen spirituellen Impuls gestaltet werden?



Die Fortbildung ist praxisorientiert und besteht aus einer erprobten Mischung inhaltlicher Impulse, der Beschäftigung mit der eigenen religiösen und spirituellen Biografie und der Entwicklung und Präsentation eines selbst gestalteten spirituellen Ablaufs mit anschließendem Feedback innerhalb der Gruppe. Ein dritter Tag bietet die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der praktischen Anwendung im konkreten Arbeitsalltag zu reflektieren und das Gelernte weiter zu vertiefen. Die Fortbildung wurde zunächst konzipiert als ein offenes Angebot für Mitarbeiter*innen unterschiedlicher Träger und Einrichtungen, ist aber mit dem gleichen Konzept auch als reine „Inhouse-Schulung“ durchführbar. Die erste Einrichtung, die dies im Sommer 2020 ihren Mitarbeiter*innen angeboten hat, ist die Hermann und Lilly Schilling-Stiftung in Iserbrook.

Weitere Informationen, Anfragen und Buchungen:

Kirchenkreis Hamburg-Ost: Heide Brunow oder Hajo Witter, Arbeitsstelle Leben im Alter

Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein: Ingrid Kandt, Fachstelle ÄlterWerden

oder Pastor Bernd Schlüter, Diakonie Alten Eichen, E-Mail: b.schlueter@diakonie-alten-eichen.de

DEKALOG DER GELASSENHEIT | Eine Lebensberatung von Papst Johannes XXIII

1. Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
8. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
9. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.
10. Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gebe es sonst niemanden auf der Welt.



Verwirf mich nicht in meinem Alter – Über die Verwendung von Psalmen in der Arbeit mit Senior*innen



Das im Folgenden beschriebene kirchenkreisübergreifende gemeinnützige Projekt soll Haupt- und Ehrenamtliche bei ihrer Arbeit mit Senior*innen unterstützen. Dem Projekt liegt der Gedanke zugrunde, dass sich bestimmte poetische Texte der Bibel (= Psalmen) speziell an Senior*innen richten und für deren Seelsorge von Nutzen sein können. Das Projekt umfasst ein kleines Buch „Meine Zuversicht und meine Burg“ mit 20 Psalmen in Großdruck und Meditationsbildern sowie eine Bibliothek mit Begleitmaterialien/Praxishilfen.

Das Buch ist aus der gottesdienstlichen Arbeit im Seniorenheim „Das Epiphanienhäus“ der Diakoniestiftung Alt-Hamburg entstanden. Die Initiator*innen des Projektes möchten die Psalmen möglichst vielen älteren Menschen, insbesondere über Institutionen wie Kirchengemeinden, Seniorenheimen, Besuchsdiensten, Pflegediensten, Hospize, kommunale Seniorengruppen, Krankenhäusern und Heimatvereinen, kostenlos als eine Quelle von Zuversicht, Hoffnung und Trost anbieten, gerade jetzt in der Coronazeit.

Ausstattung und Herstellung des Psalmbuchs

Das Psalmbuch wurde hinsichtlich Inhalt und Ausstattung auf die Bedürfnisse von (sehbehinderten) Senior*innen ausgerichtet. Die 20 Psalmen wurde nach seelsorgerischen Gesichtspunkten speziell für Lebenssituationen von Senior*innen ausgewählt. Die Texte sind in einer für sehbehinderte Menschen entwickelten Spezialschrift in Schriftgröße 18 Punkt gesetzt.

Abbildung in Originalgröße:

Sei mir ein starker Hort, dahin ich immer fliehen kann,
der Du zugesagt hat, mir zu helfen;
denn Du bist mein Fels und meine Burg.

Die graphische Gestaltung berücksichtigt altersbedingte Sehveränderungen wie nachlassende Sehschärfe, abnehmende Farbwahrnehmung (keine Pastelltöne) und Einschränkung des Sehfeldes. Die Bilder wurden für jeden Psalm individuell angefertigt. Jedes Bildmotiv bietet Anknüpfungspunkte für (seelsorgerische) Gespräche.

Musterdoppelseite:

23 Der Herr ist mein Hirte

Der HERR ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.
Und ob ich schon wunderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn Du bist bei mir,
Dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit
werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.



Die kräftigen, warmen Farben und der Verzicht auf dünne schwarze Linien ermöglichen auch Menschen mit Seheinschränkungen eine wohlfühlende Wahrnehmung der Bilder. Für Gespräche mit Menschen mit Demenz enthalten alle Bilder Erinnerungsanker. Die Buchausstattung berücksichtigt altersbedingte Einschränkungen der Haptik und der Feinmotorik (griffiges, voluminöses Papier) und der Haltekraft der Handgelenke (niedriges Buchgewicht). Das Papier kommt aus ökologisch zertifiziertem Anbau. Das Psalmbuch wird vom Projektpartner alsterspectrum (Druckerei und Versandzentrum – eine Betriebsstätte der Evangelischen Stiftung Alsterdorf) von Menschen mit Handicap zu Selbstkosten gedruckt, gebunden und ausgeliefert.

Begleitmaterialien

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost werden Begleitmaterialien zum Psalmbuch angeboten. Diese sollen Hauptamtlichen die Arbeit mit dem Psalmbuch erleichtern und Menschen ohne seelsorgerische Ausbildung (wie Pflegekräfte und ehrenamtliche Besuchsdienste) dabei unterstützen, mit Senior*innen über und mit den Psalmen ins Gespräch zu kommen. In Vorbereitung sind: Praxisbeispiele mit Gesprächsanlässen für Einzel- oder Gruppengespräche, Anregungen für Bildmeditationen, Abläufe für Andachten, Hintergrundinformationen wie Psalmkommentare, geistliche Impulse zu den Psalmen. Weitere Anregungen und Mitwirkende sind herzlich willkommen.

Erste Rückmeldungen

- Frau (ca. 75 Jahre) aus einem Seniorenbibelkreis einer Hamburger Kirchengemeinde: „Durch die große und gut lesbare Schrift kann ich meine geliebten Psalmen endlich wieder ohne Lupe lesen. Großartig. Danke!“
- Mann (Mitte 70) in einem Hamburger Senior*innenheim: „Mit den schönen Bildern macht mir das Lesen der Psalmen wieder Freude. Zudem erinnere ich mich wieder an Psalmen, die ich in meiner Jugend im Konfirmand*innenunterricht auswendig gelernt habe.“
- Heimseelsorgerin in einem Hamburger Senior*innenheim: „Eine Dame, die früher leidenschaftlich gerne gemalt hat, habe ich um ihre Meinung gefragt: Sie mochte die Bilder und das ermöglichte mir einen guten Zugang zu ihr. Das ist bisher nicht so einfach gewesen, da sie schwer erkrankt ist und auch immer wieder betont, dass sie mit der Kirche abgeschlossen hat.“
- Leiter eines Hamburger Senior*innenheims: „Wir freuen uns über das Psalmbuch und werden es Bewohnerinnen und Bewohnern schenken, die des Lesens noch mächtig sind und die auch noch gerne lesen. Sicherlich freuen sich auch Mitarbeitende über das Psalmbuch.“



Ansprechpartner/Bezugsquellen/Musterabruf

- **Ansprechpartner** für Fragen zum Projekt: Prädikant Peter Will (E-Mail: pw@bibel-hamburg.de).
- **Bezugsquellen:** Bestellungen werden gebündelt über die Neue Hamburger Bibelgesellschaft, Kontakt: Imke Diermann (id@bibel-hamburg.de). Die Kosten des 52-seitigen Buchs betragen 7,50 Euro, zuzüglich 7 Prozent Umsatzsteuer und Versandkosten. Mindestbestellmenge: 10 Stück. Bitte geben Sie an, ob Sie für die Anschaffung der Bücher eine Finanzierung benötigen. Begleitmaterialien sind ab Mai 2021 über die Projektwebseite www.senioren-seelsorge.de verfügbar.
- **Musterabruf:** Senior*innenheime, Kirchengemeinden sowie Dienste und Werke der Senior*innenarbeit können gegen eine Schutzgebühr 5 Euro für Porto und Versand ein kostenloses Muster des Psalmbuchs per E-Mail (post@bibel-hamburg.de, Betreffzeile: „Psalmbuch-Muster“) abfordern.

Projektpartner*innen und -unterstützer*innen

Das Projekt ist eine Kooperation vieler, wie Neue Hamburger Bibelgesellschaft, Arbeitsstelle Leben im Alter des Kirchenkreises Hamburg-Ost, Fachstelle ÄlterWerden des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein, Pflegediakonie Hamburg-West/Südholstein, Druckerei und Versandzentrum alsterspectrum der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, mehrerer Hamburger Kirchengemeinden und Senior*innengruppen, Landesbischöfin Frau Kühnbaum-Schmidt, Hauptbereich Seelsorge und gesellschaftlicher Dialog, Schleswig-Holsteinische sowie Mecklenburgische und Pommersche Bibelgesellschaft, Arbeitskrink „Plattdütsch in de Kark“, Kirchenkreis Mecklenburg sowie ca. 80 Einzelpersonen.

Copyrightinweise

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung der Neuen Hamburger Bibelgesellschaft.

Psalmauszüge aus der Übersetzung Luther 2017 mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Bibelgesellschaft.

Illustrationen: Stefanie Kühl, Hamburg.

FORTBILDUNG | **Ein Abend für Ehrenamtliche
in der seelsorglichen Besuchsarbeit**



Die Kunst der Seelsorge zwischen Nähe und Distanz

Über die Innovationskraft seelsorglicher Angebote hat die EKD 2020 eine Handreichung veröffentlicht mit dem Titel „Unerwartet heilsam – wie Seelsorge wirkt“. Dass sie wirkt, darüber sind sich wohl alle, die in diesem Bereich tätig sind, einig. Ihre Wirksamkeit und Bedeutung, sprachfähig zu sein und zu werden, ist die andere Seite der Medaille.

Die Handreichung weist insbesondere auf die seelsorgliche Beziehung als Wirkfaktor hin. Die Fähigkeit der Seelsorgeperson, eine vertrauensvolle Nähe herzustellen ohne zu bedrängen, einen geschützten Rahmen zu bieten und mit Verschwiegenheit Seelenräume zu eröffnen, kann zu Heilung und Veränderung beitragen. Allerdings nehmen wir wahr, dass Menschen auf Nähe unterschiedlich reagieren. Manche Menschen suchen eine große Nähe, auch körperlich, um sich angenommen zu fühlen, andere werden durch zu große Nähe erschreckt. Auch wir als Seelsorgepersonen sind auf unterschiedliche Weise und individuell geprägt. Zudem wirkt Seelsorge insbesondere auch dadurch, dass wir es vermögen, Nähe und Distanz in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Nur durch Distanzierung werden wir in der Lage sein, uns nicht verwickeln zu lassen, einen klaren Kopf und ein warmes Herz zu bewahren, um auch einmal eine neue, eine andere Perspektive beisteuern zu können.

An diesem Abend wollen wir darüber ins Gespräch kommen, was wir für wirksam halten. Wir werden praktische Übungen machen, um uns selber besser kennenzulernen: Welcher Nähe- und Distanztyp bin ich eigentlich, wie nehme ich eigene und fremde Bedürfnisse und Grenzen wahr und wie gelingt es bei aller Unterschiedlichkeit, in Kontakt zu kommen?

| | |
|-------------------|--|
| Termin: | Mittwoch, 23. Juni 2021 von 17 bis 20 Uhr |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg |
| Kosten: | keine |
| Leitung: | Pastorin Heide Brunow, Pastorin Angelika Schmidt, Kirchspiel Bergedorf |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

LESETIPP | **Informationen zur Hospiz- und Palliativversorgung**



Hilfen für Gespräche, zum Verstehen und für Diskussionen

Die „Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.“ stellt unter dem Link <https://www.dgpalliativmedizin.de/diverses/dgp-veroeffentlichungen.html> unterschiedliche Broschüren zur Verfügung, die Patient*innen, An- und Zugehörige, Bevollmächtigte, Begleitende und alle Interessierten im Kontakt mit der Hospiz- und Palliativversorgung unterstützen können. Jetzt neu hinzugekommen ist das kleine Handbuch „Schlüsselbegriffe in der Palliativversorgung“ (<https://www.uker.de/pm-handbuch> abrufbar).

Jedes Fachgebiet entwickelt seine eigene Sprache. Und Sprache verändert sich im Laufe der Zeit. Sie bildet auch eine Entwicklung des Denkens und der Wahrnehmung des Erlebten ab. Seit vier Jahrzehnten wächst die Hospiz- und Palliativarbeit in Deutschland. ⇨

12. NORDKIRCHENFACHTAG 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 heraus und haben den Eindruck, dieser Mensch ist voller Bitterkeit.

Wir kommen aus einer anderen Begegnung und sind berührt von einer zufriedenen Grundhaltung, sind beeindruckt davon, dass ein Mensch Frieden sucht und vielleicht schon gefunden hat mit sich selbst, mit Gott und der Welt. Wodurch entsteht der Unterschied im Laufe einer Lebensgeschichte? Es liegt nicht immer an den Lebensumständen. Wir Christen fragen uns, ob die christliche Vergebung in der Seelsorge einen heilsamen Beitrag leisten kann oder ob es noch ganz andere Perspektiven braucht.

An diesem Fachtag wird der Arzt und Psychotherapeut Prof. Michael Linden von der Charité in Berlin über Verbitterung und Vergebung zu uns sprechen: Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensbruch sind häufige soziale Stressoren. Menschen reagieren darauf häufig mit Verbitterung, einer Emotion, die jedermann*frau bekannt ist, die aber zu erheblichem Leid, psychischen Einschränkungen und vor allem auch dysfunktionalem Verhalten führen kann. Ein Ansatz, sich davon zu befreien, ist Vergebung. Es gibt eine umfangreiche psychotherapeutische Forschung zur Vergebungpsychologie. 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.

| | |
|-----------------------|--|
| Termin: | Donnerstag, 4. November 2021 von 9.30 bis 16 Uhr |
| Ort: | Rockenhof 1, 22359 Hamburg |
| Workshops: | werden noch bekanntgegeben |
| Hauptreferent: | Prof. Dr. Michael Linden, Charité Berlin |
| Leitung: | Pastorin Heide Brunow |
| Kosten: | 35 Euro |
| Anmeldung: | bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de |

Fortsetzung von S. 26 unten

⇒ Auch die verwendeten Sprachgewohnheiten und das Verständnis der Begriffe haben sich verändert. Das Handbuch macht die Ergebnisse einer interessanten Kooperation von Sprachwissenschaft und Palliativversorgungsforschung leicht zugänglich. Bedeutungsgeschichte, Bedeutungsspektrums und Wortfeld der einzelnen Begriffe werden übersichtlich dargestellt. Damit bietet dieses Handbuch viele Informationen für alle, die sich mit dem Thema beschäftigen und Begriffe besser verstehen möchten.

Alle Broschüren können auch gedruckt bestellt werden unter:

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.

Aachener Straße 5, 10713 Berlin

oder: dgp@palliativmedizin.de, Telefon 030/301 010 00

QUARTIER | www.zusammenwir.de
Kirche schafft Wir-Räume



Wie können wir von einer Angebotskirche zur Beteiligungskirche werden? Uns aufmachen und als Kirche vor Ort mehr als bisher mit dem Sozialraum verbunden sein – gemeinsame Sache(n) machen? Wie können wir den Fragen unserer Nachbarn und ihrer Suche nach Spiritualität, Sinn, Hoffnung und Gemeinschaft mehr Raum geben?

Nachhaltiges Engagement kommt aus dem Herzen und wächst in Gemeinschaft. Wir brauchen Netzwerke und lebendige Nachbarschaften, Nester, in denen man sich zu Hause fühlen kann und zusammen etwas tun kann für ein gutes, ein besseres Leben. ZusammenWirken bringt uns weiter!

Die von Pastorin Melanie Kirschstein ins Leben gerufene Initiative ZusammenWir! hat jetzt eine Webseite:

www.zusammenwir.de und will damit eine Plattform bieten für Ideen, Entwicklung und Bewegung einer offenen, gemeinwesenorientierten Nachbarschaftskirche. Ideen und Erfahrungen sind willkommen! Nachmachen erwünscht.

Neue Kollegin bei ZusammenWir!



Ich bin Cornelia Knoll, Koordinatorin für das Projekt ZusammenWir! unter der Leitung von Melanie Kirschstein. ZusammenWir! will lebendige Nachbarschaften, Kooperationen und Netzwerke in den Quartieren bauen, stärken und unterstützen. Für mehr ZusammenWirken auf allen Ebenen.

Die Förderung einer diversen Stadtgesellschaft, interkulturelles und interreligiöses Miteinander, liegt mir besonders am Herzen. Nach meinem Studium (Soziologie, Ethnologie und Erziehungswissenschaften) war ich lange am District Six Museum in Kapstadt tätig. Dieses Museum und Kulturzentrum zeichnet sich insbesondere durch seine Stadtteilarbeit und gelebte Diversität aus. Community-Arbeit, lebendige Vielfalt und

Netzwerkarbeit ist mir in Kapstadt wichtig und selbstverständlich geworden. Zusätzlich habe ich vielfältige Erfahrungen in der Sozialen- und Kulturarbeit sammeln können.

Seit Oktober darf ich diese Erfahrungen nun in Altona einbringen. Das ZusammenWir!-Projekt wirbt für eine Kirche, die sich aufmacht und gemeinsame Sache macht mit Menschen, Initiativen und Institutionen in der Nachbarschaft. Corona macht mir die Einsamkeit vieler Menschen noch deutlicher. Wir brauchen mehr Miteinander und gegenseitige Unterstützung. Was bewegt uns hier in der Nachbarschaft und was können wir miteinander besser bewegen? Das sind Leitfragen meiner Arbeit. Erste Kooperationen sind mit dem Stadtteilkulturzentrum Haus Drei, Altonavi und mit dem leethub entstanden. Seit Januar nehme ich an einer einjährigen Seelsorgeausbildung teil. Nachbarschaftsarbeit ist für mich in vieler Hinsicht auch eine Form von Seelsorge.

Cornelia Knoll

Kontakt:

ZusammenWir!
Altona-Altstadt
cornelia.knoll@kirchenkreis-hhsh.de

GEMEINDELEBEN MIT DEMENZ | Gedanken zum aktuellen Geschehen



Was bedeutet eigentlich Corona für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen? Wir hören und wissen viel über die bedrückende Lage der Bewohner*innen in Pflegeeinrichtungen, gleichzeitig wird der überwiegende Teil der zu Betreuenden und zu Pflegenden in der eigenen Häuslichkeit – i. d. R. von Angehörigen – versorgt. Wie kommen sie durch diese Zeit, in der eine Vielzahl von Entlastungsangeboten, wie zum Beispiel Besuchsdienste, Betreuungsgruppen, und Tagespflege z. T. gar nicht oder nur mit eingeschränkter Besucher*innenzahl betrieben wird?

Auch der so wichtige persönliche Kontakt und Austausch in den Angehörigengruppen ist derzeit nicht möglich. Neue Formate, wie ein digitaler Angehörigenaustausch über ZOOM, kann, zumindest für einige Angehörige, eine Alternative darstellen, aber nicht alle können sich mit dieser Form anfreunden bzw. sind technisch nicht entsprechend gerüstet oder haben zuhause keinen Freiraum, um ungestört zu reden. Und wie erklärt man Menschen mit Demenz Abstands- und Hygieneregeln im Kontakt zu anderen? Dazu die große Sorge, sich selbst oder den bzw. die Erkrankte anzustecken. In dieser Kombination steckt ein großes Überforderungspotenzial von Angehörigen, dazu kommen die Kontaktbeschränkungen, die den sozialen Rückzug möglicherweise noch weiter verstärken und eine Vereinsamung begünstigen. Besonders wichtig für Angehörige sind daher Menschen, die Zeit und Verständnis für sie haben, die ihnen zuhören, sie stärken und mit ihnen gemeinsam Handlungsmöglichkeiten – auch unter den gegebenen Bedingungen – entwickeln. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Demenz-Beratungsstellen, wie zum Beispiel das LotsenBüro und die Alzheimer Gesellschaft Hamburg, die durchgehend auch telefonische Beratung anbieten. Aber auch Kirchengemeinden und ihre haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bieten Angehörigen einen Ort für (seelsorgerliche) Gespräche, menschliche Zuwendung und Unterstützung. Dies ist ggf. aber gerade jetzt in Coronazeiten besonders schwierig, da aktuell sehr viele andere Themen obenauf liegen und ein großes Maß an Zeit und Energie binden.

Das kirchenkreisübergreifende Projekt „GemeindeLeben mit Demenz“ bietet Kirchengemeinden seit 2013 Beratung und Unterstützung an und auch jetzt können sich haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen an einen der folgenden Kontakte wenden:

- Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein:
Ingrid Kandt (Fachstelle ÄlterWerden), 040/558 220 154, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
- Kirchenkreis Hamburg-Ost:
Hajo Witter (Arbeitsstelle Leben im Alter), 040/519 000 836, h.witter@kirche-hamburg-ost.de

Hilfreiche Links nicht nur für Angehörige :

- <https://www.demenz-sh.de/aktuelles/corona-aktuell/>
Dort finden Sie unter Corona-Zeitung, Ausgabe 1 von März 2020 „ Praktische Tipps für Umgang, Kommunikation, Beschäftigung und mehr für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Coronazeiten mit sehr vielen weiteren Links am Ende der Zeitung.
- <https://www.alzheimer-hamburg.de/corona/corona-und-ich-erfahrungen-und-mutmacher.html>
Hier finden Sie auf der linken Menüleiste „Tipps zum Umgang mit Belastungen“ für Angehörige, aber auch anregende „Ideen zur Beschäftigung“, z. B. von einer Berliner Tagespflege, dem Hoffmannsgarten. In der Präsentation finden sich unglaublich viele Anregungen und dazu eine weitere Vielzahl von Links , z. B. zu einfachen Qi-Gong-Übungen oder kognitiven Aufgaben und Spielen.
- <https://mal-alt-werden.de/>
Diese Webseite bezeichnet sich selber als „Ein umfangreiches und kostenloses Informationsportal mit Beschäftigungsideen für Menschen mit Demenz“. Hier findet sich eine Vielzahl aktivierender Ideen und jahreszeitlich angepasster Rätsel, Geschichten, Gedichte und Lieder.

BERATUNG | **Wohnberatung in der Corona-Pandemie**



In Corona-Zeiten steht auch das ehrenamtliche Engagement der Wohnberater*innen vor besonderen Herausforderungen. Doch wenn es gilt, eine Wohnberatung für Ratsuchende anzubieten, zeigen sich die ehrenamtlichen Wohnberater*innen im Hamburger Westen mehr als flexibel. Viele Maßnahmen zur Bekämpfung des Virus schränken nach Auffassung der Ehrenamtlichen zwar den Alltag ein, aber sie sind auch in Zeiten der Pandemie bereit im Rahmen des Möglichen ehrenamtliche Wohnberatung zu leisten. Selbstschutz steht natürlich an erster Stelle und daher wird zur Zeit meist telefonisch beraten oder, in Einzelfällen auch per Videokonferenz (z. B. ZOOM). Auf diesem Wege können viele Fragen beantwortet werden oder Denkanstöße gegeben werden. Fragen, die oft gestellt werden, sind zum Beispiel, wie man den Zugang zum Wohnhaus rollstuhlgerecht gestalten kann oder wie man das Badezimmer altengerecht anpassen kann. Die Beratungen sind anonym und kostenlos. Trotzdem! Die Wohnberater*innen freuen sich wieder auf Vor-Ort-Beratungen nach der Pandemie.

Gemeindehaus der Johannes-Kirchengemeinde

Raalandsweg 5
22559 Hamburg
Telefon 040/81 90 06-23
E-Mail: netzwerk@johannesgemeinde.de
Sprechzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 10 bis 12 Uhr

Bugenhagen-Campus Groß Flottbek

Stefan März (Sozial-Diakonischer Mitarbeiter)
Bei der Flottbeker Mühle 25b, 22607 Hamburg
Telefon 040/89807973
E-Mail: stefan.maerz@kirche-in-flottbek.de
Sprechzeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

FILM UND GESPRÄCH | **Söhne ohne Väter**



Weil ihre Väter im Krieg getötet wurden, wuchsen fast ein Drittel der Jungen und Mädchen, die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden, ohne Vater auf. Im Dokumentarfilm von Andreas Fischer berichten acht vaterlos aufgewachsene Männer, wie sie trotz dieses Verlustes aufgewachsen sind und ihr eigenes erwachsenes Bild von Männlichkeit entwickelt haben. In dem Dokumentarfilm entsteht ein Bild der Kriegskindergeneration, in der der abwesende Vater manchmal einen größeren Eindruck hinterließ als der an seine Stelle tretende Stiefvater. Darüber hinaus entwickelten die jung verwitweten Mütter zu ihren Söhnen häufig ein besonders inniges aber oft auch ein erdrückend enges Verhältnis. Ein Vermächtnis, das nicht selten eine Belastung für die späteren Partnerschaften und Ehen der Söhne darstellte. Auch das Verhältnis zu den eigenen Söhnen und Enkelkindern wird in den Interviews beleuchtet. Im Anschluss wird zu einem Gespräch eingeladen.

Die AHA-Regeln werden eingehalten. Bitte mit Mund-Nasenschutz kommen.

Termin: Dienstag, 14. September 2021, 18 bis 20.30 Uhr
Ort: Johannesgemeinde Rissen, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg
Leitung: Pastor Steffen Kühnelt, Ute Zeißler
Kosten: keine, um eine Spende wird gebeten

WORKSHOP FÜR MÄNNER | Was passiert eigentlich, wenn der Wecker nicht mehr klingelt?

Die einen sehen es kommen – selbstverständlich, länger schon erhofft oder auch dringlich ersehnt; die anderen haben es bereits erfahren – als bruchlosen Übergang oder auch tiefen Einschnitt: Dass der Wecker nicht mehr klingelt; der allmorgendliche Weckruf in die Routine des Arbeitsalltages ist Vergangenheit!

Was bedeutet es, wenn das Berufsleben endet? Endlich frei und das Leben genießen – machen können, was man will und wozu man Lust hat – keine Zwänge und Pflichten mehr – Hobbys pflegen und nach Neigungen leben – Neues entdecken und ausprobieren. Aber welche Struktur bekommt der Alltag und welche darin die Partnerschaft? Wo erfahre ich (noch) Bestätigung und Sinn? Der Übergang vom Berufsleben zum Leben „danach“ kann heute durchaus fließend und vielfältig sein; dennoch: Irgendwann wird einem bewusst, dass man „raus“ ist. Und das ist ein Einschnitt, vielleicht schmerzhaft, womöglich voller Chancen.



Jeder Abend ist einem Thema gewidmet und soll zwischen Ausblick und Erfahrung Raum geben, sich über einen wichtigen Einschnitt im Leben auszutauschen, andere zu hören sowie Anregung und Ermutigung zu erfahren.

Vier Abende, vier Wegweiser:

- Den Übergang gestalten – Anerkennung und Wertschätzung.
- Partnerschaft, Freundschaft und Netzwerke – Ablehnung und Einsamkeit.
- Älter werden, Mentor werden – Das Geschenk annehmen.
- Die Steine aus dem Weg räumen – Herausfinden, was trägt.

Diese Reihe vom Männerforum der Nordkirche ist für Männer konzipiert und kann von Kirchengemeinden, Männergruppen und zum Beispiel Quartiersprojekten gebucht werden. Sollte die Pandemie Präsenzveranstaltungen auf längere Sicht unmöglich machen, kann die Reihe auch sehr gut digital stattfinden.



Leitung und Information:

Pastor Henning Ernst
Männerforum der Nordkirche
Telefon 0431/55 77 91 80 oder 04521/830 26 67
henning.ernst@maennerforum.nordkirche.de
www.maennerforum.nordkirche.de



„Die Gnade des Alters besteht darin, sich nicht mehr beweisen zu müssen“

ABSCHIED | Interview mit Helga Westermann



Liebe Helga,

Du hast acht Jahre im Kirchenkreis Hamburg-Ost in der Fachstelle Leben im Alter gearbeitet. Wir haben Dich am 9. Dezember 2020 in Deinen wohlverdienten Ruhestand entlassen. Wissend, dass wir mit Dir eine Kollegin verloren haben, die wir sehr geschätzt haben und die es so kein zweites Mal geben kann. Für Dein Engagement, Deinen Einsatz danken wir Dir von Herzen.

Kirsten Sonnenburg, für das gesamte Team

Rückblickend und vorrausschauend möchten wir Dich, liebe Helga, gerne zu Deinen Erfahrungen und Deinen Einschätzungen befragen und freuen uns, dass Du Dich darauf eingelassen hast!

An was erinnerst Du Dich gerne?

Ich erinnere mich gern an den gesamten Arbeitsbereich Leben im Alter. Da sind die Menschen, die Kolleg*innen im Fachbereich und im Bereich Bildung. Gern denke ich auch an die Frauen und Männer, mit denen ich in Initiativen, Seminaren oder weiteren Veranstaltungen auf dem Weg war. Besonders schön war es, wenn ich spürte: Da springen Funken über und die Menschen können angeregt und gestärkt ihren Weg fortsetzen. Wenn es richtig gut lief, wurden sie zu Eigeninitiativen angeregt. Inhaltlich lag mir das Thema Spiritualität am Herzen. Gern denke ich an die Seminarreihe „Beherzt älter werden“ und an das Samstagspilgern zurück. Außerdem habe ich viel im Hinblick auf meine persönlichen Themen gelernt, z. B. zum Übergang in den Ruhestand; wir nannten es meist „Übergang in eine neue Lebensphase“. Neben diesen Highlights könnte ich noch Vieles nennen.

Was sind aus Deiner Erfahrung Themen, die für die Zielgruppe 50+ von Bedeutung sind?

Diese Menschen bringen eine Fülle an Lebenserfahrungen mit und leben in recht unterschiedlichen Lebenslagen und Situationen, so dass sich eine Fülle von Themen ergeben. Da ist sicher die Frage nach einem sinnvollen und zufriedenstellenden Leben bedeutsam: „Wie kann ich gut leben und alt werden?“. Zu fragen ist, wie das in den verschiedenen Lebensbereichen erreicht werden kann. Entsprechende Themenfelder sind Aktivität und Engagement, Wohnen, materielle Absicherung, Gesundheit, Lebensorientierung (Werte, Glaube), soziale Kontakte. Zu den altersspezifischen Themen gehören u. a. Übergang in den Ruhestand, Biografiearbeit, Vorsorge, Loslassen.

Du selbst gehörst in die Zielgruppe 50+: Wenn Du drei Wünsche frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

Persönlich wünsche ich mir, dass ich neben meinen privaten Aktivitäten einen guten Ort oder Projekte finde,

wo ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten einsetzen kann. Außerdem bin ich neugierig und möchte noch Neues entdecken und lernen. Auf meiner Wunschliste steht u. a. eine Reise ins Baltikum. Es ist unbedingt erforderlich, dass im Privaten wie in der Öffentlichkeit die Diversität der Generation 50+ erkannt wird. Das betrifft sowohl die Gleichaltrigen als auch die unterschiedlichen Lebensalter. Die Vielfalt der Interessen und die pluralen Lebensweisen müssen ernstgenommen und im sozialen Raum und politischen Handeln umgesetzt werden. Ich erhoffe, dass in Kirchengemeinden und in Kommunen die älteren Menschen mit ihren Gaben und Bedarfen wahrgenommen und sie in das soziale Leben eingebunden werden, dass sie Raum bekommen zur Mitwirkung und Mitgestaltung in ihrem Wohnbezirk und wenn es erforderlich ist, die nötige Unterstützung erhalten.

Corona ist wie ein Brennglas für die Entwicklung des weiteren Weges von Kirche. In welche Richtung sollte, Deiner Einschätzung nach, kirchliches Leben ausgerichtet werden, wenn sich die Ressourcen verändern?

Mit dieser Frage sprichst Du ein weites Feld an, das es schon lange zu beackern gilt. Corona hat uns die Chancen und auch die Grenzen digitaler Kommunikation aufgezeigt. Es gibt ein großes kirchliches Angebot im Netz. Ausgebaut werden sollten noch Formen der Beteiligung. Aber gerade für Ältere müssten zunächst die Voraussetzungen geschaffen werden, d. h. die Digitalisierung – wie der Ausbau des Netzes – vorangetrieben werden und bei Bedarf müssen Schulungen angeboten werden. Diese Kontaktmöglichkeiten zur Begegnung, zum Lernen, zur Teilhabe usw. sollten auch im kirchlichen Bereich ausgebaut werden. Nach wie vor ist und bleibt die unmittelbare Begegnung vor Ort unerlässlich. Menschen müssen sich mit allen Sinnen erleben und in Beziehung treten können. Ich halte es für dringend erforderlich, dass Kirche ihre Türen weit öffnet und auch rausgeht, beispielsweise auf Märkte, sich mit anderen Institutionen vor Ort

vernetzt. Dabei sollte sie sich stets ihres Schatzes und ihrer Wurzeln bewusst sein: Sie ist getragen und gegründet in Gottes Liebe. Eine ihrer Kompetenzen liegt in der Seelsorge. Corona hat gezeigt, wie dringend nötig diese Zuwendung im Zuhören, in aufrichtenden Worten und in der Tat ist. Kirchliche Entwicklung sollte die Schätze des christlichen Glaubens heben und in unser gesellschaftliches Miteinander einbringen. Auf dieser Basis können und müssen dann Prioritäten gesetzt werden, gerade wenn Ressourcen knapper werden.

Was würdest Du dem Team Leben im Alter gerne mit auf den weiteren Wege geben?

Ich wünsche Euch weiterhin ideenreiche und vertrauensvolle Teamtreffen: Geht die großen Aufgaben gemeinsam an und führt einen offenen Diskurs, wo die Schwerpunkte von Leben im Alter zukünftig liegen sollen. Bleibt dran und habt den Mut, aktuelle Themen anzupacken, immer in dem Wissen, dass Ihr nur den Euch möglichen Beitrag leisten müsst. Ich wünsche dem Team, dass es sich immer wieder vergewissert: Gott gibt uns den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. In diesem Sinn mischt Euch ein, wo immer Ihr gefragt werdet und da, wo Ihr kirchliche und gesellschaftliche Schiefen wahrnehmt. Vertraut darauf: Wir leben aus der Gnade Gottes!



Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen und andere Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse per Mail an eine unserer Geschäftsstellen. Sie bekommen dann einen Link zugeschickt, mit dem Sie Ihre Anmeldung persönlich bestätigen. Erst dann landet der nächste Newsletter in Ihrem elektronischen Postfach. Selbstverständlich können Sie den Newsletter und auch die „Perspektiven“ jederzeit abbestellen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/

Fachstelle ÄlterWerden:

ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle Leben im Alter:

lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

| | |
|-------------|--|
| Seite 1 | Foto: Lighthouse, Pixabay |
| Seite 3 | Foto 1: Pixabay PublicDomainPictures, Foto 2: Uwe Baumann, Pixabay |
| Seite 4 | Porträt: privat, Foto: Ute Zeißler |
| Seite 5 | Foto: Ute Zeißler, Umschlagmotiv: Godong/Alamy Stock Photo |
| Seite 7 | Foto: iStock by Getty Images |
| Seite 9 | Foto: Joshua Woroniecki, Pixabay |
| Seite 11 | Foto 1: Ute Zeißler, Foto Paul Steffen: Karin Kuppich, Foto 2: Pixabay, edvondue |
| Seite 12 | Porträt: privat, Gruppenfoto: Tom Spinger |
| Seite 14 | Foto 1: Pixabay, Foto 2: Martin Ahlers |
| Seite 15 | Foto 1: PantherMedia/HayDmitriy, Foto 2: congerdesign, Pixabay |
| Seite 16 | Foto 1: Dörte Jost, Foto 2: Pixabay |
| Seite 17 | Foto 1: Pexels, Foto 2: Pixabay |
| Seite 18 | Herz: Pixabay, Foto Susanne Seefeldt: Ingrid Kandt, Foto 2: Susanne Seefeldt |
| Seite 19 | Foto: judyback, Pixabay |
| Seite 20 | Foto: Pixabay |
| Seite 21 | Foto: Ute Zeißler |
| Seite 22 | Foto 1: Ulrike Dorner, Foto 2: Pexels |
| Seite 23 | Fotos: Ute Zeißler |
| Seite 24/25 | Siehe Copyrightinweis auf S. 25 |
| Seite 26 | Foto 1: Gerd Altmann, Pixabay, Broschürencover: Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin |
| Seite 27 | Foto: Heide Brunow |
| Seite 28 | Foto Cornelia Knoll: Hendrik Lüders |
| Seite 30 | Foto 1: Pixabay, Foto des DVD-Covers: Ute Zeißler |
| Seite 31 | Foto Henning Ernst: privat, Foto 2: Domecopol, Pixabay |
| Seite 32 | Foto: Elisabeth Liebenow |
| Seite 33 | Foto: Pixabay |
| Seite 34 | Fotos Ingrid Kandt, Melanie Kirschstein, Wera Lange und Ute Zeißler: Hendrik Lüders Fotos Heide Brunow, Dr. Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Hajo Witter: Elfriede Liebenow |



Heide Brunow



Ingrid Kandt



Melanie Kirschstein



Wera Lange



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



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, 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

Wera Lange
Wohnen im Alter, Seniorenkreise
040/558 220 153, 0173-25 98 562
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

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

Ute Zeißler
Nachbarschaft, Besuchs- und
Biografiearbeit
040/558 220 155, 0173-25 98 563
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
040/519 000 915 – Fax: 040/519 000 899 – lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Heide Brunow
Seelsorge im Alter
040/519 000 839
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Dr. Hella Lemke
Hospizarbeit
040/519 000 834
h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Kirsten Sonnenburg
Leitung „Leben im Alter“
040/519 000 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Hajo Witter
Besuchsarbeit, Demenz,
klassische Seniorenarbeit
040/519 000 836
h.witter@kirche-hamburg-ost.de

| VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS SEPTEMBER 2021 | | | | |
|--|-----------|--|---------------|-------|
| DATUM | BEGINN | VERANSTALTUNG | ORT | SEITE |
| APRIL | | | | |
| Karwoche | 17.00 Uhr | Zeit für die Seele | Altstadt | 21 |
| 07.04.2021 | 15.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Groß Flottbek | 18 |
| 09.04.2021 | 18.00 Uhr | Pilgern: Kennenlernen | ZOOM | 22 |
| 10.04.2021 | 9.30 Uhr | Pilgern: Gemeinsamer Beginn | ZOOM | 22 |
| 14.04.2021 | 9.30 Uhr | AG LiA: Welche Quelle gibt mir Kraft? | Volksdorf | 16 |
| 14.04.2021 | 15.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Groß Flottbek | 18 |
| 20.04.2021 | 10.00 Uhr | Onlinetagung: Für ein gutes Leben im Alter | ZOOM | 15 |
| 21.04.2021 | 15.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Groß Flottbek | 18 |
| 24.04.2021 | 8.55 Uhr | Samstagspilgern | Hamburg Hbf | 22 |
| MAI | | | | |
| 06.05.2021 | 10.00 Uhr | Ideenbörse West | ZOOM | 19 |
| 08.05.2021 | 8.55 Uhr | Samstagspilgern | Hamburg Hbf | 22 |
| JUNI | | | | |
| 11.06.2021 | 9.30 Uhr | AG LiA: Hände | Volksdorf | 16 |
| 15.06.2021 | 10.00 Uhr | Ideenbörse West | ZOOM | 19 |
| 23.06.2021 | 17.00 Uhr | Fortbildung: Ehrenamtliche Besuchsarbeit | Volksdorf | 26 |
| AUGUST | | | | |
| 13.08.2021 | 9.30 Uhr | AG LiA: Erzähl mal von Gott | Volksdorf | 17 |
| 31.08.2021 | 10.00 Uhr | Tagung: Digitalisierung für alle!(?) | Rendsburg | 15 |
| SEPTEMBER | | | | |
| 03.09.2021 | 10.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Alt-Osdorf | 19 |
| 10.09.2021 | 9.30 Uhr | AG LiA: Auf den Spuren frühchristlicher Weisheit | Volksdorf | 17 |
| 10.09.2021 | 10.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Alt-Osdorf | 19 |
| 14.09.2021 | 18.00 Uhr | Film und Gespräch: Söhne ohne Väter | Rissen | 30 |
| 17.09.2021 | 10.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Alt-Osdorf | 19 |
| 24.09.2021 | 10.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Alt-Osdorf | 19 |
| VORSCHAU | | | | |
| 24.10.2021 | 10.00 Uhr | Herzenssprechstunde | Alt-Osdorf | 19 |
| 04.11.2021 | 9.30 Uhr | Nordkirchenfachtag | Rendsburg | 27 |

Perspektiven