

Perspektiven

Oktober 2018 | Nr. 23



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



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Heimat für alle – ein Geschenk

Es gibt Wörter, die kann man scheinbar gar nicht übernutzen. Heimat ist so einer – wie Liebe, Natur, Glaube oder Familie. Wie viele Menschen haben schon auf die Frage „Was ist Heimat für mich?“ wortreich und sehr unterschiedlich geantwortet.



Für die einen ist Heimat ihre Sprache in Verbindung mit ihrem Geburtsort. „Da kenn ich fast jede Straße und der Klang des Dialekts ruft hundert Emotionen und Erinnerungen wach.“ Ich habe Menschen interviewt, die mir von ganz speziellem Licht und von Gerüchen erzählt haben, von Speisen oder von einem einzigen Platz – „ein Kissen auf der breiten Fensterbank, wo ich meine ersten Bücher gelesen habe“.

Für andere stehen nur Menschen im Vordergrund. „Meine Familie ist mein zuhause und meine Heimat.“ „Wo ich Freunde und Liebe und Frieden finde, da wird meine Heimat sein.“ Das alles sind Zitate von Eingesessenen und Zugezogenen. Tatsächlich habe ich bei einigen wenigen jungen und alten Menschen mehr Beweglichkeit und Offenheit erfahren als ich sie selber fühlen kann. „Heimat ist für mich überall möglich, weil ich die Menschen liebe, weil ich total neugierig bin und Vertrauen bei mir vor der Angst steht“, so ein älterer Freiwilliger bei einem Kirchentagsprojekt. Ist Heimat immer da, wo unser Herz ist? Das waren jetzt viele emotional-dynamische Aspekte von Heimat.

Lesen Sie diesen Beitrag von Paul Steffen weiter ab Seite 3 und lassen Sie sich zu Veranstaltungen zu dem Thema einladen.

Impressum	2
Titelthema: Heimat	3
Wohnen	5
Arbeit mit Gruppen	8
Besuchen	13
Seelsorge	14
Spiritualität	19
Demenz	21
Männer	23
Kultur	24
Generationen	25
Gesellschaft	27
Nachmachen erwünscht	29
Terminübersicht	32
In eigener Sache	30
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	31
Bildrechte	34

■ IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Fachstelle ÄlterWerden
Ute Zeißler
Kieler Straße 103, 22769 Hamburg
Telefon 040/58 950 257
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

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

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

TITELTHEMA | Heimat für alle

Fortsetzung von Seite 1

Ein Rückzugsort

Wie exklusiv Heimat verstanden werden kann, lässt sich ganz wertfrei mit dem Begriff „Rückzugsort“ beleuchten. Hier fühlt Mensch sich geschützt, vor wem oder was auch immer. Verankert in Gewohnheiten, Erfahrungen und Traditionen. Ein Ort, wo ich sein kann, Ruhe finden, mich sammeln. Spannend ist dabei, wo die Grenze und das Draußen sind oder wie sie wahrgenommen werden. Lebe ich gedanklich in einer Burg, die vor Fremden und vor Fremdem geschützt werden muss? Oder unter welchen Bedingungen sind die Räume offen, etwa für Gäste? Mit Konzepten von Gastrecht untrennbar verbunden sind Ideen von Heimat als Eigentum: Das ist mein Haus, unser Land, hier bestimmen wir die Regeln. Das muss gar nicht nationalistisch oder völkisch gemeint sein. Kann es aber. Nicht weil Nation oder Volk falsche Wörter wären, sondern wenn Nation und Volk als feste undurchdringliche Festkörper angesehen werden anstatt historisch anpassungsfähige „Lebewesen“.



Im Wandel

„Zwei Millionen Jahre Migration“, so lautete der Titel einer Ausstellung im Archäologischen Museum Hamburg. Menschen, Völker und Länder im stetigen Wandel, so kann man die Menschheitsgeschichte auch lesen und Beispiele finden, wann und unter welchen Bedingungen es gelungen oder gescheitert ist, miteinander Heimat zu gestalten. Mein Kollege und Pastor wird nie müde zu betonen, dass die Bibel im Grunde eine Sammlung von Flucht- und Migrationsgeschichten ist und das deckt sich mit den vielen Erzählungen vom Weggehen und Ankommen in allen Generationen. Heimat war also immer schon paradox: Konstante und Wandel zugleich.

Ob Heimat nun als Utopie einer harmonischen Vergangenheit erinnert oder als negative Zukunftsvision einer belagerten Insel fantasiert wird, wir Menschen stehen seit jeher vor der aufregenden Aufgabe, unser Zusammenleben so einzurichten, dass wir uns möglichst wohlfühlen. Wir können das als Konkurrenzkampf denken und leben oder als gemeinsame Aufgabe mit einer Haltung, die durch Glaube und Erfahrung begründet, Menschenwürde und Gerechtigkeit für alle will. Dazu muss Mensch nicht Übermensch oder Träumer oder Papst sein, auch wenn der Spannendes dazu zu sagen hat.

Was bleibt uns eigentlich angesichts von Krisen und Krankheiten, die unser Leben auf den Kopf stellen oder verkürzen können? Was nehmen wir mit, wenn es Abschied von der Heimat „Leben auf der Erde“ nehmen heißt? Worte, Erinnerungen, freundliche Blicke? Welche Heimat kommt nach der letzten Reise? Sicher keine, die es zu verteidigen gilt.

*Paul Steffen, Junge Akademie für Zukunftsfragen/Fachstelle Engagementförderung,
paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de, Telefon 040/58 950 246*

WOHNWERKSTATT/WORKSHOP | Heimat – ein Ort oder ein Gefühl?



Wenn ich über meine Wohnperspektive nachdenke, die für mich passt, wenn ich älter werde, komme ich um den Begriff „Heimat“ nicht herum. War Heimat wirklich nur da, wo meine Wiege stand, spielt sie heute keine Rolle mehr oder habe ich mir als erwachsener Mensch eine neue Heimat aufgebaut? Was würde ich aufgeben, wenn ich diesen Ort noch einmal verlasse? Oder ist Heimat ein Gefühl, das mich weiterhin begleiten kann und was muss ich dafür tun, wenn Veränderungen anstehen, um das Gefühl mitzunehmen? Ein Abend für alle, die über einen adäquaten Wohnort für das Älterwerden nachdenken und sich gemeinsam mit anderen über Verwurzelung und Neuanfang austauschen möchten. Was brauche ich, um mich beheimatet zu fühlen? Kreative Methoden regen Erinnerungen an und die Auseinandersetzung darüber, ob und wie wichtig Heimat für uns ist.

Wir bieten zwei Seminare mit gleichem Inhalt an. Sie können zwischen zwei Orten und zwei Terminen wählen.

Seminar 1

Termin:	Freitag, 26. Oktober 2018, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Gemeindehaus der Friedenskirche Eilbek, Papenstraße 70, 22089 Hamburg
Leitung:	Helga Westermann und Kirsten Sonnenburg
Anmeldung:	bis 19.10.2018 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	5 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)

Seminar 2

Termin:	Donnerstag, 8. November 17 bis 20 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Zu den 12 Aposteln, Elbgaustraße 140, 22457 Hamburg
Leitung:	Ute Zeißler und Wera Lange
Anmeldung:	bis 1.11.2018 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	5 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)

WORKSHOP/KREATIVES SCHREIBEN | Meine Heimat



Wo sind eigentlich unsere Wurzeln? Was ist für uns Heimat? Ein Ort? Ein Land? Menschen? Nur ein Wort, das uns nichts sagt? Wann fühlen wir uns heimisch bzw. eingebunden? Was brauchen wir überhaupt, damit dieses Gefühl entsteht? Diesen Fragen werden wir im Workshop nachgehen und dabei gemeinsam kurze und längere Schreibformen ausprobieren, unsere Texte diskutieren und viel Spaß miteinander haben. Es gibt Getränke und einen kleinen Imbiss.

Termin:	Freitag, 16. November 2018, 14 bis 18 Uhr
Ort:	Gemeindehaus der Kirchengemeinde Blankenese, Mühlenberger Weg Nr. 64a, 22587 Hamburg
Leitung:	Ute Zeißler, Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
Referentin:	Claudia-Maria Schneider, freie Autorin
Anmeldung:	bis 12.11.2018 bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine

WOHNWERKSTATT/EXKURSION | Kennenlernen des Hans Schmidt Hauses



– einer kirchlich betreuten Altenwohnanlage

Das Hans Schmidt Haus in Marmstorf hat Einzel- und Doppelappartements für Menschen ab 60 Jahren mit §5- bzw. Dringlichkeitsschein. Eigentümer ist der Gesamtverband Harburg. Das Programm des Hauses bietet den Bewohner*innen vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten: Andachten, Ausflüge, Feste, Vorträge, Gesprächskreise, Spiel- und Bastelkreise, Sitzgymnastik, Kochgruppen, gemeinsames Frühstück. Die Gemeinschaftsräume umfassen eine Bibliothek, einen Leseraum und die Cafeteria.

Auf der Exkursion können wir einen Eindruck von dem Haus gewinnen. Die Leiterin, Heike Krause (Foto), wird aus ihrer Arbeit berichten und Bewohner*innen erzählen von ihren Erfahrungen im Haus und dem Wohnen mit Service. Uns wird die Chance geboten, am gemeinsamen Frühstück teilzunehmen.

Termin:	Dienstag, 9. Oktober 2018, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr
Ort:	Hans Schmidt Haus , Ernst-Bergeest-Weg 63, 21077 Hamburg-Marmstorf
Treffpunkt:	Hamburg Hbf (detaillierte Beschreibung folgt)
Referentin:	Heike Krause, Fachkraft Wohnen mit Service
Leitung:	Helga Westermann
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 5.10.2018 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

WOHNWERKSTATT/EXKURSION | Ü50* – Gemeinsam älter werden



Offene Nachbarschaft Kiwittsmoor

Diese Gruppe ist ein Teil des Wohnprojektes „Offene Nachbarschaft Kiwittsmoor“ (ONK), zusammen mit Jung & Alt, Frauenquartier & Insel e. V. streben sie ein gemeinschaftlich sozial engagiertes Wohnen von Frauen und Männern in Kontakt, Begegnung, Verantwortung und Privatsphäre an. Gemeinsam werden Grünanlagen gestaltet und genutzt, ebenso der Gemeinschaftsraum (Yoga-, Chor- und Tischtennisgruppe), interne Feste gefeiert (von Konfirmationen bis White Dinner) sowie öffentliche Flohmärkte organisiert. Im „Ü50“-Haus wohnen 15 Nachbarinnen und Nachbarn.

Bei Kaffee/Tee und Keksen berichten „Nachbar*innen“ warum und wann sie in diese Anlage gezogen sind. Welche ihrer Visionen haben sich verwirklicht, wo reiben sie sich an der Realität und gibt es Pläne für die Zukunft? Sie stellen Ihre eigenen Fragen und wir besichtigen eine Wohnung.

*Ü50 = über fünfzig Jahre alt

Termin:	Freitag, 9. November 2018, 16 bis 18 Uhr
Ort:	Offene Nachbarschaft Kiwittsmoor e. V., Ochsenweberstr. 39, 22419 Hamburg, Gemeinschaftsraum
Leitung:	Ute Zeißler und Manfred Niemann, ONK
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 5.11.2018 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

WOHNWERKSTATT/EXKURSION | **Rumond-Walther-Haus**



– Wohnen mit Service in Hamburg-Ottensen

Sie sind noch fit und können sich noch selbst versorgen? Sie denken jedoch schon an die Zukunft – wenn es Ihnen vielleicht einmal nicht mehr so gut geht? Dann ist das „Betreute Wohnen“ oder „Servicewohnen“ möglicherweise das Richtige für Sie. Sie wohnen allein oder mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner in einer eigenen Wohnung auf dem Gelände einer Seniorenanlage. Gleichzeitig leben Sie in Gemeinschaft mit anderen, gestalten Ihre Freizeit mit ihren Nachbar*innen oder allein – ganz nach Ihren Wünschen. Die Einrichtungen des Servicewohnens bieten ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm – so lernen Sie schnell die anderen Bewohnerinnen und Bewohner kennen. Übrigens: Diese Wohnform hat viele Namen: „Betreutes Wohnen“, „Wohnen mit Service“, „Servicewohnen“. Gemeint ist immer dasselbe: In Hamburg wird diese Wohnform unter dem Begriff „Servicewohnen“ gefasst – so will es der Gesetzgeber.

Nah an der Elbe, nur einen Katzensprung vom quirligen Zentrum Ottensens entfernt und mit einer guten Verkehrsanbindung liegt das Rumond-Walther-Haus. Bei einem gemeinsamen Frühstück im Café Klopstock direkt im Haus bekommen wir Infos über die spezielle Wohnform „Wohnen mit Service“, hören von Vor- und eventuell auch von Nachteilen, können Bewohner*innen über ihr Leben in diesem Haus mit Service befragen und uns eine Wohnung ansehen.

Termin:	Dienstag, 16. Oktober 2018, 10 bis 12 Uhr
Ort:	Rumond-Walther-Haus, Klopstockplatz 2, 22765 Hamburg
Leitung:	Ute Zeißler
Referent:	Christian Seyer, zuständig für Freiwilligenmanagement und alle Bewohner*innenbelange der drei Servicewohnanlagen des Diakonischen Werkes Hamburg-West/Südholstein
TN-Zahl:	max. 15
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 12.10.2018 bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Neue Wohnberatung im Hamburger Westen

Alt werden in den eigenen vier Wänden ist für die meisten Menschen von großer Bedeutung. Doch viele Wohnungen werden nicht so geplant und gebaut, dass sich auch im Alter und bei Behinderung gut darin leben lässt. Aber was kann man tun, wenn die Treppen zu steil sind oder man nicht mehr an den Fenstergriff kommt? Diese Fragen waren für uns der Grund, im letzten Winter die Wohnraumanpassung im Hamburger Westen und Wedel zu gründen.

Wir, das sind Ehrenamtliche des Freiwilligen-Forums Wedel, des Johannes-Netzwerkes Rissen, KiSINET Sülldorf/Iserbrook und der ZEITSTIFTER Blankenese. Unser Ziel ist es, alten Menschen, aber auch jungen Menschen mit körperlichen Einschränkungen ein selbstbestimmtes Wohnen im eigenen Zuhause zu ermöglichen.

Wir zehn Ehrenamtliche ließen uns durch Wera Lange von der Fachstelle ÄlterWerden ausbilden und im Mai gingen wir an den Start. Wir geben den Senior*innen Tipps, wie sie ihre vier Wände an veränderte Bedürfnisse oder Einschränkungen im Alter anpassen können und stellen Kontakte zu Handwerksbetrieben oder Krankenkassen her.

Gleich in den ersten Wochen kam die erste Anfrage. Harald zog Ende vergangenen Jahres in seine neue Wohnung in Rissen. Doch seinen wunderschönen Südbalkon hat der 83-Jährige bislang noch nicht genutzt. Das Problem: Zwar ist das komplette Appartement barrierefrei, doch der Weg vom Wohnzimmer auf den Balkon führt über zwei große Stufen. Für den Senioren, der unter einer Muskelschwäche und Arthrose im Kniegelenk leidet, ein unüberwindbares Hindernis. Zwei Berater kamen zum Erstgespräch vorbei und nahmen die problematischen Stufen in Augenschein. Gemeinsam suchten sie nach einer Lösung. Die Idee: Aus zwei großen Stufen könnten sechs kleine werden, die Herr Günther problemlos überwinden könnte. Außerdem müsste ein Griff an der Wand angebracht werden, der Möglichkeit zum Festhalten böte. Die Wohnberater führen nun weitere Gespräche mit Handwerkern und der Krankenkasse, um die Fragen der Machbarkeit und der Kostenübernahme zu klären. Harald hofft, dass alles klappt: „Ich finde es hilfreich, dass jemand das Thema aufgegriffen hat. Ich



habe mich total überfordert gefühlt und war ganz unglücklich. Ich würde mich freuen, wenn ich bald meinen Balkon nutzen könnte.“

Senior*innen und ihre Angehörigen, die vor ähnlichen Problemen in ihrer Wohnung stehen, können sich jederzeit an unsere Berater*innen wenden.

Karen Kult, Johannes-Netzwerk

Gemeindehaus der Johanneskirche
Raalandsweg 5
22559 Hamburg
Telefon: 040/819006-23
netzwerk@johannesgemeinde.de
Bürosprechzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag, 10 bis 12 Uhr

ARBEITSGEMEINSCHAFT UND IDEENBÖRSEN | 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 in Volksdorf, die Veranstaltungen sind kostenfrei. Die Ideenbörsen finden unregelmäßig und regional (Nord/West und Süd/Ost) statt.

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter (AG LiA)



Die Geschichte des Adventskalenders

Seit mindestens 100 Jahren gibt es Adventskalender zu kaufen. Die simple Grundidee, an jedem Tag in der Vorweihnachtszeit eine kleine Überraschung anzubieten, um die Erwartung an Weihnachten zusätzlich zu zelebrieren, ist dem jeweiligen Zeitgeist leicht anzupassen. Die jeweils bestehenden pädagogischen Vorstellungen und finanziellen Möglichkeiten führen dazu, dass im Laufe der Zeit die Gestaltung der Adventskalender immer wieder neue Formen annimmt. Neben der Betrachtung dieser Entwicklungen soll es bei unserem Treffen auch um die religiöse Aussage der Kalender gehen.

Termin:	Freitag, 12. Oktober 2018, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent:	Hajo Witter



Alles hat seine Zeit – das Kirchenjahr

Rhythmen und Rituale – wie wichtig sie für unser Leben sind, das erkennen wir heute wieder mehr und mehr. Das Kirchenjahr mit seinen besonderen Zeiten, Festen und Feiertagen zeigt uns die verschiedenen Facetten unseres Glaubens. In ihm machen wir uns immer wieder neu den Weg bewusst, den Jesus Christus durch sein Leben, Sterben und Auferstehen gegangen ist und dass Gott uns auf unserem Weg begleitet.

Termine:	Freitag, 9. November 2018, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Anke Ehlers



Gott spricht: „Suche Frieden und jage ihm nach!“, Ps 34, 15b Veranstaltung zur Jahreslosung 2019

Der Friede, dem auf diesem Bild der ganze Erdball nachjagt, bedeutet im hebräischen Denken („Schalom“) weit mehr als nur die Abwesenheit von Streit und Krieg. Gemeint ist eine tiefe Sehnsucht nach einer heilen, unversehrten Welt, in der keine Gefahr mehr droht, nach einer Gesellschaftsordnung, die geprägt ist von Gleichheit, Autonomie und Solidarität. Die Veranstaltung möchte der Frage nachgehen, wie wir uns diese Aufforderung für uns selbst zu Herzen nehmen können – und wie sie in Gesprächen mit Senior*innen-gruppen fruchtbar gemacht werden könnte.

Termine:	Freitag, 14. Dezember 2018, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Pröpstin Isa Lübbers

Leben im Alter (AG LiA)



Ikonen

Was sind Ikonen genau? Wie werden sie erschaffen und welche Bedeutung haben diese Bilder für Christ*innen? Wir erhalten in einem Diavortrag mit Video eine lebendige Schilderung zur sinnlichen Annäherung an die östliche Kunst der christlichen Ikonenmalerei, Szenen aus dem kretischen Leben sowie vertiefende Einblicke in die Herstellung historischer Ikonen. Die Ikonenmalerin Kirsten Voß lernte und studierte die Ikonenmalerei während ihres 16-jährigen Aufenthaltes auf Kreta bei bedeutenden Malermeistern. Im Anschluss an den Vortrag können Sie Fragen an Frau Voß stellen. Wer eine Ikone hat, kann diese gern zur Veranstaltung mitbringen und uns zeigen.

Termin:	Freitag, 11. Januar 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Kirsten Voß, Ikonenmalerin

Schuld und Vergebung



Im Film „Wie im Himmel“ wirft die Frau des Pastors ihrem Mann vor: „Erst erfindet die Kirche die Sünde, und dann predigt sie die Vergebung“. Werden Schuld und Sünde uns Menschen nur eingeredet, um gewissermaßen das Geschäftsmodell der Kirche zu legitimieren, oder sind Schuld und Sünde reale Kräfte in unserem Leben? Der Umgang mit Schuld prägt unser Leben. Wie kann Vergebung erfahren und gelebt werden? Können die biblischen Deutungsmuster heutzutage noch überzeugen, oder müssen wir lernen, für uns selbst zu sorgen und zu vergeben?

Termin:	Freitag, 8. Februar 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent:	Dr. Günter Wasserberg, Pastor

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei... (Genesis 2,18)



Einsamkeit entwickelt sich zu einem der großen gesellschaftlichen Themen. Sie betrifft junge und alte Menschen in unserer Gesellschaft, oft versteckt und darüber reden möchte kaum jemand. Einsamkeit ist ein Tabu. Wo begegne ich Einsamkeit in meiner Arbeit? Wie sieht sie aus? Was sind ihre Folgen? Was löst sie in mir aus? Was kann helfen? Welche Anfragen stellt sie an meine Arbeit?

An diesem Vormittag ist Raum für Informationen, für einen Blick auf das christliche Menschenbild und für den Austausch über eigene Erfahrungen, Beobachtungen, Gefühle und Ideen.

Termine:	Freitag, 8. März 2019, 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Hella Lemke, Pastorin für Hospizarbeit

IDEENBÖRSE | West



Das Geheimnis von Weihnachten

Das Geheimnis der Weihnacht besteht darin, dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden (Autor unbekannt). Oft erleben wir, wie das Geheimnis von Weihnachten uns die Herzen weit macht. Helles Licht, Weihnachtsmärkte, die Krippe mit ihren Figuren und Geschichten, diese weihnachtlichen Symbole nehmen wir in dieser Zeit in einer besonderen Tiefe wahr. In dieser Ideenbörse erspüren wir die Stimmung zur Weihnachtszeit und Sie erhalten dazu eine Fülle von Anregungen und Inspirationen. Bringen Sie gerne Material zum Austausch und Zeigen mit.

Termin:	Donnerstag, 29. November 2018, 10 bis 15 Uhr
Ort:	Katharina-von-Bora-Haus, Bahnstraße 18-22, 25421 Pinneberg (Sitzungssaal)
Leitung:	Wera Lange, Birgitt Wulff-Pfeifer
Kosten:	4 Euro, inkl. Mittagessen
Anmeldung:	bis 23.11.18: bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

IDEENBÖRSE | Süd



Ein Jahr im Koffer: 1969

Was war eigentlich vor einem halben Jahrhundert in der Welt, in Hamburg und in unserem Privatleben los? 1969 war ein spannendes Jahr! Wir tragen viele persönliche aber auch gemeinsame Erinnerungen mit anderen Zeitgenossen in uns. Mit meinem Biografie-Koffer möchte ich diese Erinnerungen aufleben lassen und lade Sie zu einer unterhaltsamen Reise in unsere Vergangenheit ein. Die Teilnehmenden werden gebeten, ein Foto von sich aus dieser Zeit mitzubringen!

Termin:	Donnerstag, 14. Februar 2019, 10 bis 13 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Harburg, Saal, Harburger Ring 20 (S3 oder S31 Harburg-Rathaus, Ausgang Harburger Ring)
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 8.2.2019: bei Martina Alt, 040/51 90 00 836, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Referentin Imke Trommler

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

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

- Atem- und Stimmübungen
- Tragfähigkeit der eigenen Stimme
- Ausdrucksmöglichkeiten und Modulation der Stimme
- Vorbeugen gegen Heiserkeit
- Deutlichkeit und Artikulation

Präsenz beim Vorlesen

Kontakt und Umgang mit dem Publikum

Wie „fessele“ ich mein Publikum?

Souveränität beim Vorlesen

Textgestaltung

Wie bereite ich mich auf eine Lesung vor?

Wie erzeuge ich Spannung, Dynamik, Atmosphäre, Lebendigkeit?

Bitte bringen Sie einen Text aus einem Kinderbuch mit!



Termine:	mittwochs, 20.3./27.3. /10.4./ 17.4.2019, 17 bis 19 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
Leitung:	Ute Zeißler, Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
Referentin:	Imke Trommler, Schauspielerin, Dozentin
Anmeldung:	bis 21.2.2019: bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	60 Euro für alle Termine. Ehrenamtliche Vorleser*innen können die Gebühr vom Kirchenkreis erstattet bekommen.

INFOVERANSTALTUNG | HörRaum Kirche



Mehr Teilhabe durch besseres Hören und Verstehen für alle

Hören und gehört werden. Verstehen und verstanden werden. Das ist eine Grundsehnsucht des Menschen. Was aber, wenn das Hörvermögen nachlässt, wenn jemand einen (plötzlichen) Hörverlust erleidet? Jede*r Dritte ab 50 lebt mit einer Hörbeeinträchtigung – oft ohne es zu wissen.

Erhöhte Müdigkeit, abnehmende Lust an Geselligkeit, Reizbarkeit, Depressionen sind nur einige der oft unerkannten Folgen eines Hörverlustes. Gleichzeitig ist sogenannte Schwerhörigkeit immer noch ein Thema, über das wir in Gesellschaft und Kirche nicht leicht und offen sprechen. Wer nicht gut hört, ist darum schnell „außen vor“, fühlt sich ausgeschlossen. Die Lebenslage älterer Menschen bedeutet vielfältige Herausforderungen: Sie sind ohnehin mit Themen wie Abschied, körperlichen Grenzen, Einsamkeit und „letzten Fragen“ konfrontiert. Wenn Scham, Trauer oder Ängste aufgrund einer Schwerhörigkeit dazukommen, werden die Barrieren zum guten Gespräch und Miteinander schnell unüberwindlich, von allen Seiten. Gerade für unsere Kirchen und Gemeinden wünschen wir es uns anders: offene Räume und offene Ohren für offene Begegnungen. Der HörRaum Kirche bringt noch andere Herausforderungen mit sich, beispielsweise die Akustik, die für alle Hörstress bedeuten kann.

Wir kommen miteinander ins Gespräch über Ihre Fragen und Erfahrungen. Sie haben die Gelegenheit, mehr über Schwerhörigkeit zu erfahren, über ihre Formen und Auswirkungen, ihre psychosozialen Folgen und technische Hilfen. Darüber hinaus gibt es Informationen für gelingende Kommunikation für (noch) Guthörende und Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung. Außerdem bekommen Sie Tipps zur Organisation von Veranstaltungen unter besonderer Berücksichtigung guten Hörens und Verstehens für alle. Diese Veranstaltung ist für ehren- und hauptamtliche Gruppenleitungen, für Besuchsdienstmitarbeitende, Menschen, die viel am Telefon arbeiten und alle, die auf gutes Hören und Verstandenwerden angewiesen sind.

Es wird einen kleinen Imbiss geben.

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Blankenese.

Termin:	Montag, 4. Februar 2019, 15 bis 18 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde Blankenese, Mühlenberger Weg 64a, 22587 Hamburg (ÖVP: S1 Blankenese)
Referentin:	Julia Rabel, Pfarrstelle HörRaum Kirche – Schwerhörigenseelsorge in der Nordkirche
Leitung und Informationen:	Ute Zeißler
Anmeldung:	bis 31.1.18: bei Ulrike Dorner, 040/58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine

KURS | Gedächtnistraining



Vor einigen Jahren wurden in der Fachstelle ÄlterWerden (damals noch Seniorenwerk) sogenannte SEBALT-Kurse angeboten. „SEBALT“, das heißt selbstbestimmt altern. In diesen Kursen konnten sich Menschen zu ehrenamtlichen Sebaltrainer*innen schulen lassen und anschließend Gruppen anbieten, in denen ältere Menschen ihr Gedächtnis trainieren, ihre Konzentration und Alltagsfähigkeiten stärken und Lebenssinn gewinnen.

Ein Angebot stellen wir hier vor: Haben Sie Spaß am Raten und Knobeln und nehmen nicht alles zu ernst? Eine Pinneberger Gruppe aus vier Frauen und acht Männern zwischen 65 und 85 Jahren, die schon viele Jahre existiert, sucht Mitstreiter*innen, um zusammen das Gedächtnis zu trainieren. Das Programm ist abwechslungsreich, mal schwerer, mal leichter, mal was für Knobelfreunde, mal was für Praktiker*innen, mal was für Mathe-Liebhaber*innen, mal was für Sprachvirtuosen oder einfach was Gutes für die Seele. Eine kleine kulinarische Pause als Dankeschön an unser Gehirn sorgt dafür, dass wir uns nicht überanstrengen. Am Ende eines Kursblocks gehen wir gemeinsam essen.

Termine:	mittwochs, 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11.2018, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2.2019
Ort:	Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstraße 18-22, 25421 Pinneberg (Sitzungssaal)
Leitung:	Gaby Kloock-Ramcke
Anmeldung und Information:	bis 10.10.2018: Wera Lange, 040/ 58 950 252, wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	70 Euro für 10 Termine, zzgl. einmalig 10 Euro Materialumlage

BESUCHEN ■

FACHTAG | „Mehr als nur Worte“ – für ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste



Das Aktivoli-Netzwerk der Hamburger Besuchs- und Begleitdienste, an dem die beiden Hamburger Kirchenkreise aktiv beteiligt sind, bietet in diesem Jahr wieder einen Fachtag für ehrenamtliche Besucher*innen an. Unter dem Motto „Mehr als nur Worte“ werden den Teilnehmenden vier verschiedene Workshops angeboten, die wichtige Themen der Besuchsdienstarbeit aufgreifen:

- Probleme mit Schwerhörigkeit (Julia Rabel, Seelsorge mit Schwerhörigen und Peter Drews, Vorsitzender des Bundes der Schwerhörigen)
- Was macht ein gutes Gespräch aus (Hajo Witter)
- Besuche mit digitalen Medien (Christine Rissmann, Medienboten)
- Biografisches Arbeiten (Ulrich Kluge, Seniorenbüro Hamburg)

Termin:	Freitag, 26. Oktober 2018, 15 Uhr bis 19 Uhr, (Begrüßungskaffee ab 13.30 Uhr)
Ort:	Bildungs- und Gästehaus St. Ansgar-Haus, Schmilinskystraße 78, 20099 Hamburg
Anmeldung:	bei Astrid Rocker, Tel. 040/554 20 247
Information:	bei Hajo Witter, Tel. 040/519 000 836, h.witter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine

Von der Heimseelsorge zur Seelsorge mit Älteren

Seelsorge ist ein wesentliches Element des kirchlichen Auftrags und Selbstverständnisses. Jeder Mensch, der sie wünscht und braucht, sollte die Möglichkeit haben, sie zu bekommen – unabhängig von Alter, Kirchengliederung, Mobilität und Wohnort.

In Anbetracht des demografischen Wandels scheint dies eine Herkulesaufgabe und ein schwer einzulösender Anspruch, besonders in Gemeinden mit hohem Altersdurchschnitt und vielen stationären Pflegeeinrichtungen. Gemeindepastor*innen kommen auch bei bestem Willen an ihre Grenzen. Allein im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein gibt es in 55 Gemeinden ca. 80 Seniorenheime (2012) und da der weitaus größte Teil der Hochaltrigen in eigenen Wohnungen lebt, ist dies nur die Spitze des Eisberges. Spezialpfarrämter in der Heimseelsorge gibt es in diesem Kirchenkreis nicht mehr (bisher waren es 1,5 Stellen – der berühmte Tropfen auf dem heißen Stein). Der inklusive Gedanke des Kirchenkreises ist, dass Gemeindepastor*innen selbst, unterstützt von ehrenamtlichen Besuchsdiensten, in die Einrichtungen gehen, um eine Brücke in die Gemeinden zu schlagen und so eine Integration auch von Heimbewohner*innen zu ermöglichen. Die Gemeindepfarrstellen wurden dafür 2009 aufgestockt. Wenn man dieses Konzept ändern und spezielle Pastor*innen für die Seelsorge mit Hochaltrigen einstellen wollte, bräuchte man gemessen an der Bewohner*innenzahl mehr als 40 Stellen – unfinanzierbar und bei gleichzeitig existierendem „Fachkräftemangel“ utopisch.

Mit einem ergänzenden Konzept will der Kirchenkreis neue Ideen und Kräfte mobilisieren und hat eine Pastorin damit beauftragt. Diese soll Gemeinderegionen dabei unterstützen, tragfähige Seelsorgenetzwerke aufzubauen, engagierte Ehrenamtliche zu finden, auszubilden

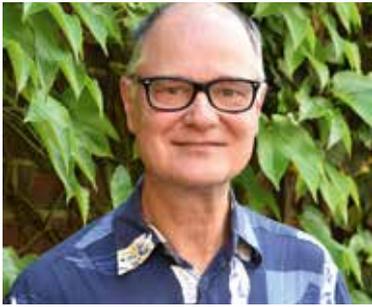
und in die Netzwerkstrukturen einzubinden. Eine leitende Idee ist, dass es ein großes Potential an kompetenten älteren Menschen gibt, die auf der Suche nach sinnstiftenden Aufgaben und mit der richtigen Unterstützung durchaus in der Lage sind, im hochkomplexen und sensiblen Feld der Seelsorge tätig zu werden; Kooperation mit anderen „Playern“ im Stadtteil schafft Entlastung in Gemeinden und Synergieeffekte.



So sind wir jetzt an einem Wendepunkt angekommen: mit Christoph Stegmann geht ein erfahrener „Altenheimseelsorger“ im klassischen Sinn und mit Melanie Kirschstein kommt eine neue Kollegin, die sich mit der neuen Idee auf den Weg in die Gemeinden macht.

Ute Zeißler

Ruhestand nach 34 Jahren Altenheimseelsorge



Ich bin Christoph Stegmann. Am 1. Dezember 1984 nahm ich meinen Dienst als Altenheimseelsorger im Altenzentrum Kummerfeld auf. Damals begann der Grundsatz „ambulanter vor stationärer Seniorenbetreuung“ zu wirken: Die Senior*innen zogen mit hoher körperlicher und/oder seelisch-geistiger Gebrechlichkeit ins Heim ein, brauchten aber in der relativ kurzen Zeit im Heim intensivste körperliche und seelische Pflege. Die Pflegenden mussten sich dieser wachsenden körperlichen und seelischen Belastung stellen. Diese konnten durch die allenthalben eingestellten Betreuungskräfte nur unzureichend aufgefangen werden.

Ich konnte also die Bewohner*innen in Gottesdienst und Seelsorge immer weniger über Wort und Gespräch erreichen. Daher wurde die Musik zu einer immer wichtigeren Zugangsmöglichkeit: beim Singen von Volksliedern in der Singgruppe, beim Spiel auf meiner Altblockflöte, z. B. bei den Geburtstagsbesuchen und beim Singen und in der musikalischen Ausgestaltung der Gottesdienste. Mit den Volksliedern erreichte ich auch die eher Kirchenfernen. Die Flöte wurde zu meinem „Markenzeichen“. Die Zahl der bekannten Kirchenlieder erwies sich als ziemlich begrenzt, was zur Herausgabe eines Seniorengesangbuchs mit den bekanntesten Liedern in handlichem Format und vergrößerter Schrift führte. Im Laufe der Zeit baute ich eine Gruppe Ehrenamtlicher auf, die die Bewohner*innen vor und nach den Gottesdiensten begleitet. Einige Ehrenamtliche vertraten mich sogar während der Urlaubszeiten bei den Geburtstagsbesuchen.

Außer den Gottesdiensten war mir wichtig, die Bewohner*innen seelsorgerlich zu begleiten: in der Trauerphase nach dem Einzug, bei Geburtstagen und anderen freudigen Anlässen (z. B. den Festen und Weihnachtsfeiern), in Krankheit und beim Sterben. Freud und Leid habe ich mitgetragen, soweit es mir als Außenstehendem möglich war. Trost und Hoffnung habe ich geschenkt, soweit die Bewohner*innen das zuließen. Ihre Lebensgeschichten haben mein Verständnis für sie gefördert und mir manche Kenntnis über die jüngste Geschichte meines Heimatlandes vermittelt. Die Angehörigen wünschten meine Unterstützung besonders bei der Sterbebegleitung und noch mehr bei der Gestaltung der Trauerfeiern. Die Mitarbeitenden nahmen mich eher selten als Seelsorger für ihre Probleme in Anspruch. Verschiedentlich musste ich schmerzlich und manchmal verletzend erfahren, dass selbst intensiv von mir betreute Senior*innen nach ihrem Tod, ohne mich zu informieren, von Kolleg*innen beigelegt wurden.

Im Laufe der Zeit erschloss ich mir weitere Arbeitsfelder als unabdingbaren Ausgleich für die psychisch oft belas-

tende seelsorgerliche Begleitung der alten Menschen. Soweit möglich, integrierte ich diese in die Altenheimseelsorge. Die Kenntnisse aus der Ausbildung „Tanzen im Sitzen“, die Musik mit Bewegung verbindet, konnte ich zunächst nur in eine gemeindliche Seniorengruppe einbringen, später als regelmäßiges Angebot in zwei Heimen. Der von mir gegründete und geleitete Seniorenchor („Pastorotti-Chor“) gestaltete manche Gottesdienste und Singnachmittage in verschiedenen Seniorenheimen mit. Die Seniorenfreizeiten standen auch den Bewohner*innen offen. Leider konnten diese aus finanziellen Gründen immer weniger daran teilnehmen. Die bei vielen Bewohner*innen spürbare große Trauer (Verlusterfahrungen!) lernte ich durch die Ausbildung in Trauerbegleitung bei Jorgos Canakis besser zu bewältigen. Die Erfahrungen daraus habe ich für die Begleitung von Trauernden (Einzelgesprächsreihen, Trauergruppen, Trauercafé) außerhalb der Heime fruchtbar gemacht. Die Ausbildung „TanzMeditation“ führte schnell zur Gründung einer stetig wachsenden Gruppe für meditativen und sakralen Tanz. Bis auf eine Tanzvorführung in einem Seniorenheim, die auf sehr gute Resonanz stieß, konnte ich dieses Arbeitsfeld nicht in die Altenheimseelsorge integrieren. Diese Art des Tanzens jedoch, verstärkt durch die Ausbildung „Bibel getanzt“, wurde zu einem immer bewußteren Ausdruck meiner eigenen Spiritualität.

Zusammenfassend stelle ich fest: Dankbar bin ich für die Unterstützung seitens der Ehrenamtlichen, des Altenheimseelsorgekonvents in Schleswig-Holstein und zuletzt des Konvents Leben im Alter. Die unterschiedlichen, manchmal auch schwierigen oder sogar verletzenden Erfahrungen aus der Altenheimseelsorge haben mich bereichert. Ich habe u. a. daraus gelernt, wie wichtig es ist, mein eigenes Alter aktiv anzugehen. Ab 1. Januar 2019 werde ich im Ruhestand sein und mich darum kümmern, bis ins hohe Alter ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.

Christoph Stegmann

NEUES PROJEKT | „ZusammenWir!“

„Who cares“ – Wer sorgt und kümmert sich, wenn Pastor*innen es nicht mehr schaffen, in den Seniorenheimen und im Quartier ältere und alte Menschen zu besuchen? In einer „Gesellschaft des langen Lebens“ wird sich auch die Kirche mit ihren Angeboten für Ältere verändern. Die traditionellen Versorgungsstrukturen tragen schon jetzt nicht mehr. Es wird darum gehen, Räume, Formen und Fortbildungen anzubieten und Netzwerke zu bauen, um Menschen vor Ort zu ermutigen und zu ermächtigen, zusammen das Leben zu gestalten. „Who cares?“ „Caring community“ – die füreinander sorgende Gemeinschaft wird wieder wichtiger für uns werden.

„ZusammenWir!“ heißt ganz in diesem Sinne eine erste Projektidee von Pastorin Melanie Kirschstein in ihrem neuen Arbeitsfeld in der Fachstelle ÄlterWerden im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein. Sie möchte Netzwerke bauen und unterstützen, in denen sich vor Ort, etwa um Seniorenzentren herum, gemeinschaftliches Leben neu entwickeln kann. Viele Menschen suchen Gemeinschaft und Möglichkeiten, zusammen etwas auf die Beine zu stellen, das Freude und Sinn macht – für sie selbst und für andere. Erfahrungen und Begabungen ohne beruflichen Stress einbringen zu können und weiter mit anderen auf dem Weg zu sein, trägt zu einem gesunden und erfüllten Leben bei. „Gerade die jungen Rentner merken, dass man gar nicht 24 Stunden lang nur etwas Gutes für sich selbst tun kann, sondern man braucht noch etwas anderes“, sagt Prof. Klaus Dörner. Zu einem gesunden Leben gehört die Balance von Egoismus und Altruismus. Menschen haben ein Helfensbedürfnis. Sie wollen mit anderen und für andere da sein. Das ist zudem ein gutes Rezept gegen grassierende und krankmachende Einsamkeit. Verbundensein macht Sinn. In jeder Hinsicht.

Was könnte da besser passen als die Kooperation mit einem Chor? „ZusammenWir!“ hat sich verbunden mit der Chorleiterin und Gesangspädagogin Inka Neuss mit ihrem Senioren-Chorprojekt „älter & besser“. Hier wächst gerade Hamburgs größter Seniorenchor. Ein großes Chorfest in der Friedenskirche Altona am 4. November ist das erste Kooperationsprojekt. Über das gemeinsame Singen hinaus möchten beide Frauen Mut machen und Möglichkeiten bieten, miteinander neue Wege zu beschreiten, sich zu engagieren oder Ideen gemeinsam zu verwirklichen. Da hat die Fachstelle ÄlterWerden schon jetzt vieles im Angebot.

**Acapella
im Ruhestand
älter & besser
sucht Sänger*
innen**

„älter & besser“ – Chorproben in Altona:

Termine:	mittwochs, 11 Uhr
Ort:	HausDrei (großer Saal), Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg
Leitung Chor:	Inka Neuss
Informationen:	www.aelter-besser.de
Kosten:	15 Euro pro Monat

„ZusammenWir!“

Melanie Kirschstein begleitet das Chorprojekt in Altona und ist offen für Ideen und Anregungen.

040/589 50 260 oder 0173/25 98 304,
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

„Alter ist nichts für Feiglinge. Singen auch nicht!“

Chorfest mit Hamburger Chören und Ensembles/ Pop, Jazz, Klassik, Shanty... Kooperatin von „älter und besser“ und „ZusammenWir!“

Termine:	Sonntag, 4. November 2018, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Friedenskirche Altona, Otzenstraße 19, 22767 Hamburg
Kosten:	keine, Spende erbeten für „Da ist Musik drin!“ – Aufbau von Projektchören für ältere und alte Menschen



Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche 13.-21. Oktober 2018



Einladung zu einem bunten Programm rund um das Thema „Hospiz- und Palliativarbeit in Hamburg“

Viel ist in den letzten Jahren geschehen, doch immer wieder kommen neue Herausforderungen auf die hospizlichen und palliativen Einrichtungen zu. Menschen ein Leben in Würde bis zuletzt zu ermöglichen und Ihre An- und Zugehörigen zu begleiten, bleibt eine große Aufgabe. Die Hospizbewegung setzt sich Tag für Tag dafür ein. Einmal im Jahr gehen die Beteiligten mit vereinten Kräften für das Thema mit vielen unterschiedlichen Veranstaltungen in die Öffentlichkeit.

Welthospiztag

In diesem Jahr laden hospizliche Einrichtungen in ganz Hamburg zu einer Barkassenfahrt ein. Hier stellen sich Einrichtungen aus der Hospiz- und Palliativarbeit in Hamburg vor: z. B. stationäre Hospize, ambulante Hospizdienste, Hospizvereine, Palliativstationen, Beratungsstellen und Trauergruppen. Eingeladen sind alle, die sich für die ehrenamtliche Mitarbeit interessieren.

Termin:	Samstag, 13. Oktober 2018
Ort:	Auf einer Barkasse im Hamburger Hafen
Anmeldung erforderlich:	www.welthospiztag-hamburg.de
Kosten:	keine

Hospizwoche

Führungen, Vorträge, Gesprächsrunden, Beratung, Musik, Film und Kunst an unterschiedlichen Orten in der ganzen Stadt – diese Woche ist eine Einladung und Ermutigung, sich den Themen „Sterben, Tod und Trauer“ zu nähern. Und sie lädt dazu ein, die Menschen kennenzulernen, die sich vor Ort für die Hospizarbeit engagieren. Die Hamburger Koordinierungsstelle bringt wieder ein Programmheft heraus, das an vielen Stellen ausliegen wird.

Termine:	14. bis 21. Oktober 2018
Informationen:	www.welthospiztag-hamburg.de oder www.koordinierungsstelle-hospiz.de

Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster von Susann Pásztor



Eine Frau, der noch ungefähr sechs Monate zum Leben bleiben, der erste Einsatz eines frisch gebackenen ehrenamtlichen Sterbebegleiters, sein pubertierender Sohn, spezielle Nachbarinnen und Nachbarn, ein palliativer Pflegedienst, eine bunte Supervisionsgruppe – ein Roman wie aus einer anderen Welt und doch mitten aus dem Leben. Ich habe gelacht und geweint, ich fühlte mich ertappt und habe mich geärgert, gehofft und gebangt. Die bunte Palette der Gefühle ruft diese Geschichte wach und mir erzählt sie ganz besonders davon, dass auch in der letzten Phase des Lebens, in der Zeit des Abschieds und des Sterbens, Neues werden kann. Menschen wachsen innerlich und äußerlich, Beziehungen reifen und Gemeinschaft wird stärker. Es braucht Menschen mit ganz unterschiedlichen Talenten, die sich zusammen tun. Und so mancher Mensch hat nicht geahnt, was in ihm steckt. Wer hinsieht und nicht wegläuft kann seinen Teil dazu beitragen: Leben – das eigene wie das der anderen – bis zuletzt. *Hella Lemke*

TITELTHEMA | „Mein Heimat ist dort droben ...“ (Paul Gerhardt, EG 529,7)

Wo ist meine Heimat? Diese Frage stellt sich am Ende des Lebens manchmal noch mal neu.



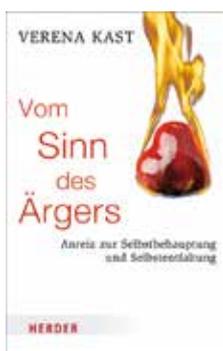
„Heute Nacht hatte ich einen Traum, aus dem ich gar nicht wieder erwachen wollte: Ich stand an einem wunderbaren See und auf der anderen Seite stand mein Mann und winkte mir zu.“ Bisher war die Frau ganz auf ihre noch minderjährigen Kinder ausgerichtet gewesen. In ihrem Traum konnte sie einen Perspektivwechsel erkennen, der ihr Mut machte. Sie löste sich von dieser Welt. Traurig war sie, doch die Hoffnung wuchs, die Sehnsucht nach der Heimat auf der anderen Seite des Sees wurde stärker. Sie konnte sich lösen von einer Heimat, die an einen Ort, ihr Haus und ihre Kinder gebunden war. Ihr Blick ging nun immer häufiger zur ewigen Heimat „dort droben“. Sie konnte loslassen, sich auf das einlassen, was sie nicht in den Händen hält und auf das sie keinen Einfluss hat. Sie konnte Geborgenheit spüren in der Verheißung und ihre zukünftige Heimat als spirituelle verstehen.

„Ich bin ein Gast auf Erden ...“, so beginnt das oben schon zitierte Lied von Paul Gerhardt. „Der Himmel soll mir werden, da ist mein Vaterland.“ So fest und groß ich mir mein Haus hier auf Erden auch baue, meine Heimat hier auf Erden ist eine vorübergehende. Der Wunsch, nach Hause zu gehen, ist am Ende des Lebens häufig nicht mehr mit einem eindeutigen Ort verbunden, sondern mit der Hoffnung auf ein Ende aller Schmerzen und Tränen und Abschiede, mit der Sehnsucht danach anzukommen und zu bleiben, wo ich Vertrautheit und Geborgenheit spüre. Heimat hat eine spirituelle Dimension. Im Hospiz ist sie sehr nahe und sehr spürbar. Sie erzählt von der Sehnsucht nach einer Verortung jenseits dieser sichtbaren Welt, voller Vertrauen und Gelassenheit leben und sterben zu können und mich geborgen zu wissen bei dem, der mir mein Leben aus Liebe heraus geschenkt hat. *Hella Lemke*

RÜCKBLICK UND BUCHTIPP | **10. Nordkirchenfachttag im Juni 2018**
vom Sinn des Ärgers

Mensch ärgere Dich/ Mensch ärgere Dich nicht. Mit dieser Überschrift hatten wir zum 10. Nordkirchenfachttag im Juni 2018 eingeladen. Professor Michael Klessmann hat als Hauptreferent die unterschiedlichen Aspekte von Ärger und seine Bedeutung für die Seelsorge ausgeführt. Mensch ärgere Dich! so könnte man sein Plädoyer zusammenfassen. Denn als ein menschliches Hauptgefühl können wir gar nicht umhin, uns mit Ärger auseinanderzusetzen, mit dem eigenen Ärger und dem der anderen. Das macht vielen von uns Angst. Unsere biographischen Prägungen stehen uns oft im Weg. Vielleicht war ärgerliches Verhalten unerwünscht? Vielleicht hatten wir Gewalterfahrungen? Vielleicht fürchteten wir den rauen Umgangston in der Schule? Andererseits brauchen wir den Ärger als eine Lebensenergie. Power to be!, so hat Klessmann es genannt. Ärger weist Grenzen auf, gibt Energie, um Lebensziele zu verwirklichen und sich abzugrenzen, schließlich auch die nötige Kraft, um Klärungsprozesse zu verwirklichen.

In der Seelsorge mit alten Menschen begegnet uns Ärger immer wieder. Ist es doch schon ärgerlich, dass wir dem Alterungsprozess ausgeliefert sind, noch schwieriger wird es, wenn Autonomie verloren geht. Dann müssen Pflegenden manches aushalten. Und dann der ganz gesunde Ärger bei Grenzüberschreitungen und Würdeverletzungen. Seelsorge kann hier eine deutende und vermittelnde Bedeutung gewinnen.



Zur Vertiefung ist das Buch der Psychotherapeutin Verena Kast „Vom Sinn des Ärgers“ zu empfehlen. Der Titel ist bemerkenswert und ermutigend zugleich: In gut verständlicher Weise erläutert sie den Sinn des Ärgers für die menschliche Selbstbehauptung und Selbstentfaltung sowie für zwischenmenschliche Klärungsmöglichkeiten. Aber sie beschreibt auch die Schattenseiten von destruktivem Verhalten, Autoaggressionen und Depressionen. „Verena Kast zeigt, dass Ärger oft einen Anreiz bietet, sich auseinanderzusetzen: mit sich selbst, aber auch mit dem, was scheinbar den Ärger verursacht hat. So wird Ärger produktiv: Denn er weist darauf hin, dass etwas verändert werden will.“ (Herder Verlag)

Verena Kast: Vom Sinn des Ärgers, Verlag Herder, 1. Auflage 2017, ISBN: 978-3-451-06714-3

FORTBILDUNGSREIHE | Beherzt älter werden



*„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.“*

Rainer Maria Rilke, 1899

Unser Leben ist geprägt von Wandel, von beglückenden Erfahrungen und Erfüllung, aber auch von Abschied und Loslassen. Chancen und Krisen gehören zum Lebensweg eines jeden Menschen. Oft haben sie zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beigetragen und auch spirituelle Fragen ausgelöst. Das eigene Altwerden mit seinen Ängsten vor Schmerz und Verlust ist für Männer wie für Frauen eine besondere Herausforderung. Wir suchen Kraftquellen und eine Spiritualität, die uns trägt und dem Leben im Alter Sinn gibt. Was kann uns helfen, beherzt älter zu werden? Der Kurs gibt Männern und Frauen Gelegenheit zu einer Spurensuche. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele wollen wir auf das Älterwerden blicken und nach Formen suchen, wie der Glaube gelebt werden kann. Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeiten zum eigenen Nachsinnen füllen die Tage.

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges entdecken, annehmen und Herzensangelegenheiten nachspüren.

Termin: Donnerstag, 14. März 2019
Referentinnen: Britta Schuirmann, Diakonin, Ute Zeißler

Jahreszyklus – Lebenszyklus

Die Jahreszeiten sind Ursymbol für Verwandlung und Veränderungen. Sie bieten eine Bilderwelt für die inneren und äußeren Wandlungen, die wir im Laufe unseres Lebens vollziehen

Termin: Donnerstag, 4. April 2019
Referent: Frank Puckelwald, Pastor, Gemeindedienst der Nordkirche, Meditation und Spiritualität

„Abschiedlich leben – mein Leben lang“

Abschiede gehören zu meinem Leben, von Beginn an. Mit meinem Älterwerden kommen immer mehr Abschiede auf mich zu. Können mir die Erfahrungen von Loslassen helfen, mich auf weitere Schritte vorzubereiten?

Termin: Donnerstag, 9. Mai 2019
Referentinnen: Hella Lemke, Helga Westermann

Der letzte Ring meines Lebens

Mit dem Älterwerden muss ich immer mehr geliebte und vertraute Menschen loslassen. Fragen und Gedanken zu meinem Sterben und meinem Tod lassen sich nicht mehr so leicht wie früher wegschieben.

Termin: Donnerstag, 6. Juni 2019
Referentinnen: Hella Lemke, Helga Westermann, Ute Zeißler

Eine detaillierte Beschreibung aller Seminartage kann ab November angefordert werden. Für alle Seminartage gilt:

Uhrzeit: 10 bis 16.30 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung: Hella Lemke, Helga Westermann, Ute Zeißler
Anmeldung: bis 25.3.2019 bei Martina Alt, 519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten: 75 Euro (Ermäßigung möglich, sprechen Sie uns an) für Material und Verpflegung
Informationen: Helga Westermann, 040/519 000 838, h.westermann@kirche-hamburg-ost.de
Ute Zeißler 040/589 50 257 ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

WORKSHOP | Beten mit dem Fotoapparat



Spiritualität können wir auf vielfältige Weise im Alltag erleben, auch beim Fotografieren. Denn Fotografieren kann dazu führen, dass wir auf eine besondere Art über Gottes Schöpfung zu staunen lernen.

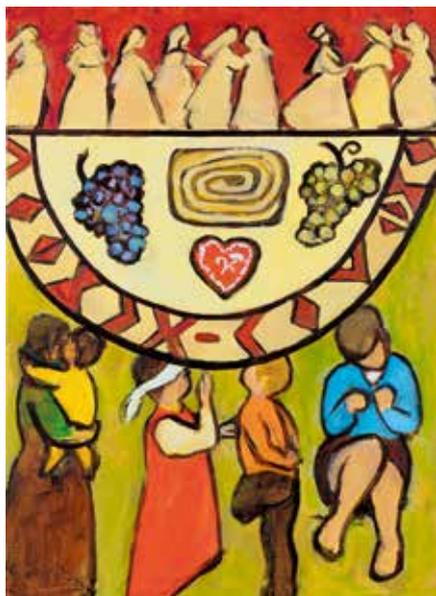
Wir laden dazu ein, diese Erfahrung einmal ganz bewusst zu erleben. Der Akt des Fotografierens wird dabei zu einer Art Meditation, durch die wir die Teilnehmenden führen. Nach einer Vorbereitung und inneren Einstimmung werden wir uns auf einen etwa einstündigen Pilgerweg durch Volksdorf begeben. Auf dem Weg durch die Natur und den Stadtteil soll dann in Ruhe der Blick auf bestimmte Dinge fokussiert werden. Diese Eindrücke halten die Teilnehmenden mit Fotografien fest, über die wir uns im Anschluss austauschen werden.

Bitte einen Fotoapparat (digital mit Chipkarte) oder ein Smartphone mitbringen!

Termin:	Samstag, 16. März 2019, 10 bis 14 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Hajo Witter und Sigrid Paschen
Anmeldung:	bis 13.3.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	5 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)

BIBLIODRAMAWORKSHOP

„Kommt, alles ist bereit!“ (Lukas 14, 13-24)



Bibliodrama ist ein Erkundungsweg, ein Begegnungsweg und ein Erkenntnisweg, auf dem wir uns aktuell Gottes freundlicher Einladung mit allen Sinnen nähern wollen. Jesus selbst ist in einem Haus zu Gast und erzählt ein Gleichnis, das viele Überraschungen in sich birgt: Eingeladen werden alle, da gelten nicht mehr die alten Grenzen. – Wir begegnen dem Text mit unserem Staunen und Fragen und achten auf seinen Zuspruch und Auftrag. In einer Gruppe erleben wir, wie gut es tut, Theologie mit Leib und Seele zu treiben. Im gemeinsamen Lesen und Hören, in Gesprächen, Wahrnehmungsübungen und im Aufstellen der Motive entdecken wir das Wissen und die Kraft der alten Worte für unser Leben.

Die Geschichte ist auch eine Hinführung auf den Weltgebetstag 2019, vorbereitet von Frauen aus Slowenien: „Kommt, alles ist bereit!“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Bibliodrama-Angebot kann auch von Gemeinden oder Teams gebucht werden.

Termin:	Montag, 28. Januar 2019, 18 bis 21 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Helga Westermann, Bibliodramaleiterin
Anmeldung:	bis 28.1.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	8 Euro, inkl. Imbiss

PRAXISTAG | Konfirmation



– ein biografischer Rückblick und stärkender Ausblick

Die eigene Konfirmation liegt lange zurück. Vielleicht haben Sie Konfirmationen der nächsten oder übernächsten Generation miterlebt oder die Goldene Konfirmation gefeiert. An diesem Praxistag wollen wir uns gemeinsam erinnern und auch fragen: Wie ist es mit unserem Glauben und auch unseren Fragen weitergegangen? Hatte der Konfirmationsspruch eine besondere Bedeutung oder ein anderer Zuspruch? Bin ich nach wie vor eine Suchende, ein Suchender? Erinnere ich mich an Paten, Essen, Geschenke, den Segen? Wir wollen auf Glaubens-Schatz-Suche gehen und fragen, welche Menschen, Orte, Umbrüche usw. eine Rolle gespielt haben. Was sind die verborgenen Kräfte, die stärkend auf unser Leben wirken? Wie können wir sie im Alter nutzen und pflegen und Kraft daraus schöpfen? Max. 12 Teilnehmende.

Termin:	Mittwoch, 7. November 2018, 14.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22539 Hamburg
Leitung:	Helga Westermann
Anmeldung:	bis 28.1.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	5 Euro, inkl. Getränken und Imbiss

WERKSTATT | „Gemeindeleben mit Demenz“

DEMENTZ ■



Demenzsensible Kirchengemeinden

Wir laden haupt- wie ehrenamtlich Mitarbeitende herzlich ein, sich mit uns auf den Fachtag „Demenzsensible Kirchengemeinden“ vorzubereiten. Wir wollen an einer Checkliste zum Thema arbeiten, die dann in einem Workshop auf dem Fachtag vorgestellt werden könnte. Aber auch andere Workshops sollen vorbereitet werden und wir bitten Sie, sich an der Auswahl der Themen und aktiven Gestaltung zu beteiligen.

Termin:	Montag, 5. November 2018, 10 bis 12.30 Uhr
Ort:	Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg-Eimsbüttel, Gemeindehaus, Raum 3 (nicht barrierefrei!)
Leitung:	Ingrid Kandt und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

FACHTAG | SAVE THE DATE: „Wenn Menschen mit Demenz Prophetinnen und Propheten sind...“

In einem Impulsvortrag und Workshops geht es uns darum, Menschen mit Demenz als lebendigen Bestandteil von Kirche zu entdecken, die nicht nur spezielle Bedürfnisse zeigen und Aufgaben wecken, sondern uns etwas Besonderes zu geben haben. Praxisnah wird es um Themen gehen wie: Wie müssen Kirchengemeinden beschaffen sein, damit sie auch für Menschen mit einer Demenz und deren Begleitpersonen einladend und zugänglich sind? Was fördert, was erschwert Teilhabe und Gemeinschaft, von der wir alle profitieren?

Weitere Infos gibt es in der „Perspektiven“ Nr. 24, der Flyer erscheint Anfang 2019.

Termin:	Dienstag, 21. Mai 2019
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Antje Koehler, Dipl. Religions- und Gemeindepädagogin, Koordination des Projektes „Dabei und mittendrin - Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden“, NRW
Leitung und Info:	Ingrid Kandt und Hajo Witter, GemeindeLebenmitDemenz

KULTUR-EXKURSION | Ein Koffer voller Erinnerungen



– Museumsgespräche und -führungen für Menschen mit Demenz

Ein in die Jahre gekommener brauner Lederkoffer mit liebevoll zusammengestellten Erinnerungsstücken aus der „guten alten Zeit“ regt die Gruppe von an Demenz erkrankten Besucher*innen im Pinneberger Museum zum Berühren, Ausprobieren und zum Erzählen an. So weckt ein alter Fotoapparat die technische Neugier, vertraut und voller Erinnerungen ist das gemeinsame buchstabieren der altdeutschen Schrift in einem alten Schulheft und die beiden Damen kommen über ein altes Emaillesieb ins „Fachsimpeln“ über Haushaltstätigkeiten früher und heute. Unter dem Label „Wir haben Kultur!“* bieten verschiedene Museen im Kreis Pinneberg biographisch orientierte, die Sinne anregende Führungen und Gespräche für Menschen mit Demenz und Begleitpersonen an. Die nächsten Termine:

Den Herbst erleben... eine Schlossparkführung in Haseldorf

Termin:	Donnerstag, 25. Oktober, 14 bis ca. 15.30 Uhr
Treffen:	Elbmarschenhaus, Hauptstraße 26, 25489 Haseldorf
Informationen:	Ingrid Kandt, 040/58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
Anmeldung:	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59447361
Kosten:	7,50 Euro, inkl. Kaffeetrinken



„Kinder, Küche, Kolonialwarenladen...“

Termin:	Mittwoch, 7. November, 14.30 bis ca. 16 Uhr
Ort:	Industriemuseum Elmshorn, Catharinenstraße 1, 25335 Elmshorn
Informationen:	Ingrid Kandt, 040/58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de
Anmeldung:	bei Ines Hundsdörfer, Alzheimer Gesellschaft Pinneberg, 0151/59447361
Kosten:	7,50 Euro, inkl. Kaffeetrinken



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

Unter dem Namen KALEIDOSKOP bietet der Museumsdienst Hamburg im Jahr 2018 wöchentlich, immer mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr, demenzsensible Führungen in verschiedenen Hamburger Museen an. Alle Termine und Orte finden sich unter: www.museumsdienst-hamburg.de.

Anmeldung und Information :
 Museumsdienst Hamburg
 Holstenwall 24
 20355 Hamburg
 Telefon: 040/428 131 -0
 E-Mail: info@museumsdienst-hamburg.de

VORTRAG UND GESPRÄCH | Großvater sein



Großväter brauchen Enkel – Enkel brauchen Großväter

Nie zuvor hatten Großväter eine größere Bedeutung für Familie und Enkel, nie zuvor hatten Großväter eine derart lange Lebenszeit wie heute. Großväter sind für ihre Enkel*innen eine Brücke in die Welt, in einer sich immer schneller drehenden Gesellschaft der verlässliche Pol, in stürmischen Familienzeiten der Fels in der Brandung und auch so etwas wie Lehrmeister der Vergänglichkeit. Zugleich eröffnet das Großvatersein Männern eine zweite Lebens- und Entwicklungschance: Sie können neuen Lebenssinn und Erfüllung erfahren und das nachholen, was sie in der Beziehung zu ihren eigenen Kindern vielleicht versäumt haben. Die eigene Rolle als Großvater zu entdecken, zu gestalten und zu genießen – dazu ermutigt Eckart Hammer in seinem Vortrag. Neben der biologischen Großvaterschaft wird es auch um die sozialen Aufgaben und Möglichkeiten und um die Generationenbeziehungen gehen: „Das Enkel-Vakuum darf kein Lebens-Vakuum werden.“

Im reich gebildeten und heiter-gehaltvollen Vortrag stellt Hammer seine Forschungsergebnisse vor und macht Mut für eine selbstbewusste und erfüllende Großvaterzeit. Nach einem Imbiss besteht die Möglichkeit zu Nachfragen und zum Austausch.

Termin:	Freitag, 25. Januar 2019, 18 bis 20 Uhr, offener Ausklang
Ort:	Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Stephan in Wandsbek-Gartenstadt, Stephanstraße 117, 22047 Hamburg
Referent:	Eckart Hammer, Diplom-Sozialpädagoge und Sozialwissenschaftler
Leitung:	Jan Simonsen, Pastor in der Seelsorge für ältere Menschen, Helga Westermann, Ute Zeißler
Anmeldung:	bis 21.1.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	7 Euro inkl. Imbiss

BUCHTIPP | Großvater sein von Eckart Hammer



Das erste fundierte und umfassende Großväterbuch

Die eigene Rolle als Großvater zu entdecken, zu gestalten und zu genießen – dazu ermutigt dieses Buch. In der besonderen Beziehung zu den Enkel*innen besteht eine große Entwicklungschance, die es zu nutzen gilt. Ein Mut machendes Plädoyer für eine selbstbewusste und erfüllende Großvaterzeit.

1. Auflage 2017, 175 Seiten, Klappenbroschüre, ISBN: 978-3-608-96130-0

Foto: © : Klett-Cotta

Neues von „Kultur im Koffer“



Mit einem Ausflug in die Ausstellung „Dialog mit der Zeit“ haben die Kulturbotschafterinnen und Kulturbotschafter das fünfjährige Bestehen ihres Projektes gefeiert. Einige der ehrenamtlichen Guides der Ausstellung waren so angetan von unserem Konzept, dass sie gern näher mit „Kultur im Koffer“ zusammenarbeiten möchten. Wir sind gespannt, was sich daraus ergibt!

Unser Themenangebot hat sich wieder um zwei Kulturkoffer erweitert: „Weihrauch, Seide, Algorithmen – wie der Orient zu uns kam“ und „Bibelgeschichten lebendig erzählt“ sind ab sofort bei uns buchbar.

Wer „Kultur im Koffer“ kennenlernen möchte oder Interesse daran hat, bei uns mitzuwirken, dem empfehlen wir unsere nächsten Veranstaltungen:

AUSSTELLUNG | Ausstellung der Kulturkoffer



Wir laden Sie ein, bei Kaffee und Kuchen die Botschafter*innen und ihre Koffer sowie das Angebot, was sich dahinter verbirgt, kennenzulernen. Kommen Sie zum Stöbern, Entdecken und Erleben. Informieren Sie sich über die Vielfalt der Kofferangebote und freuen Sie sich auf die engagierten Kulturbotschafter*innen, die Ihnen gern ihre Koffer präsentieren.

Termin:	Donnerstag, 22. November 2018, 16 bis 18 Uhr
Ort:	Apostelkirche Eimsbüttel, Bei der Apostelkirche 2, 20257 Hamburg, U-Bahn 2 bis Osterstraße, ca. 5- 8 Minuten Fußweg oder Metro Bus 4 bis Apostelkirche
Leitung:	Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine

KURS | Einführungskurs für Neueinsteiger bei „Kultur im Koffer“



Damit Sie bei uns mitmachen können, laden wir zu einem Vorbereitungskurs ein. Wir helfen Ihnen dabei, ein für Sie geeignetes Thema zu finden und wie Sie dieses ansprechend für die Besuche mit dem Kulturkoffer aufbereiten können.

Termin:	Mittwoch, 23. Januar 2019, 10 bis 15 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg, Bibliothek
Leitung:	Hajo Witter
Anmeldung:	bis 18.1.2019 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	keine

VORTRAGSREIHE | **Akademie Theologie 2019****Anfang und Ende, Grenzen des Lebens**

„Was ist der Mensch, dass Du seiner gedenkst?“ wird in Psalm 8 gefragt. „Wenig niedriger als Gott hast du ihn gemacht...“ und ihm damit eine große Verantwortung für das Leben und die Welt gegeben. Wir Menschen sind dazu auch mit der Gabe versehen, uns über uns selbst und unser Leben Gedanken zu machen, die uns weiterhelfen sollen, Leben und Welt zu verstehen und zu gestalten. Dazu gehören Theologie und Ethik. Sie werden an den Grenzfragen des Lebens entwickelt. Von ihnen erhoffen wir uns Denkanstöße und Antworten zu den Fragen, die uns unbedingt angehen. Wie

weit darf der Mensch in die Entstehung des Lebens eingreifen? Soll erlaubt sein, was technisch und wissenschaftlich möglich ist? Dürfen wir über unser eigenes Leben und das anderer verfügen? Sind Leid, Schmerz und Unheilbarkeit von Erkrankungen Grund genug für eine Sterbehilfe?

Die Referent*innen der Akademie Theologie werden sich in neun Vorträgen damit befassen. Anfang und Ende, die Grenzen des Lebens und was es dazwischen und darüberhinausdenken, zu tun oder zu lassen gibt, wird an unterschiedlichen ethischen und theologischen Themen reflektiert und mit den Teilnehmenden diskutiert. Weitere Informationen erhalten Sie ab Dezember 2018 über den Flyer und aus der örtlichen Presse.

Termine:	9 Vorträge ab 11. Januar bis 8. März 2019, jeweils freitags 9.30 bis 11 Uhr
Ort:	Katharina-von-Bora-Haus, Bahnstraße 18-22, 25421 Pinneberg (Sitzungssaal)
Informationen:	Wera Lange, 04101/ 84 50 518, 040/58 950 252, wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	4 Euro pro Veranstaltung

GENERATIONEN ■

DOKUMENTARFILM | **Töchter ohne Väter**

Neun kriegsbedingt vaterlos aufgewachsene Töchter sprechen in diesem Film über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen. Aus 60 Stunden Interviewmaterial gestaltete Andreas Fischer einen Film, der einen Eindruck von der gemeinschaftlichen Erfahrung der Kriegskindergeneration vermittelt. Während und nach dem 2. Weltkrieg wuchs rund ein Drittel aller Kinder ohne Vater auf. Die Folgen einer solchen Kindheit wurden lange Zeit nicht wahrgenommen oder sie waren tabu. Was haben Bombenkrieg, Flucht, Vertreibung und vor allem die Vaterlosigkeit bei den Kindern bewirkt? Sie sind heute im Rentenalter – und viele davon setzen sich jetzt erstmals mit ihrem Aufwachsen ohne Vater auseinander. Nach „Söhne ohne Väter“ (2007) beleuchtet der neue Dokumentarfilm von Andreas Fischer „Töchter ohne Väter“ (2016) die Lebenswege dieser Frauen und erzeugt damit ein intensives Porträt einer ganzen Generation. Nach der Filmvorführung gibt es die Möglichkeit, sich nach einer kleinen Pause über den Film und die eigenen Erfahrungen auszutauschen.

Termine:	Freitag, 8. Februar 2019, 18 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde St. Simeon-Alt Osdorf, Dörpfeldstr. 58, 22609 Hamburg, Gemeindehaus (Bus 21/39 Langelohstraße Nord)
Leitung:	Ute Zeißler, Pastor Martin Ahlers (St. Simeon-Alt Osdorf)
Kosten:	keine, es gibt Getränke

Befragung von Pastor*innen: Älterwerden – Altsein

„Alt sein bedeutet für mich, dass man es äußerlich sieht: Graue Haare, Gebrechlichkeit, manchmal besondere Hilfsbedürftigkeit. Es gibt aber auch positive Seiten des Alterns für mich: mehr Gelassenheit und Ruhe in Entscheidungen, Weisheit...“ Im Rahmen eines Studienpraktikums in der Fachstelle ÄlterWerden hat eine Gerontologiestudentin im Sommer 2017 eine Befragung aller Pastoren und Pastorinnen der Hamburger Kirchenkreise durchgeführt, an der 32 Menschen teilgenommen haben, 40% davon Männer und 60 % Frauen.

Das Erkenntnisinteresse der Befragung bestand darin, Altersbilder von Pastoren und Pastorinnen zu ermitteln und auszuwerten. Ebenfalls wurden Einstellungen gegenüber den eigenen Ängsten vor dem Älterwerden, dem Ruhestand und dem Gemeindeangebot für Senior*innen erfragt. Im Folgenden sind die Ergebnisse zusammengefasst.

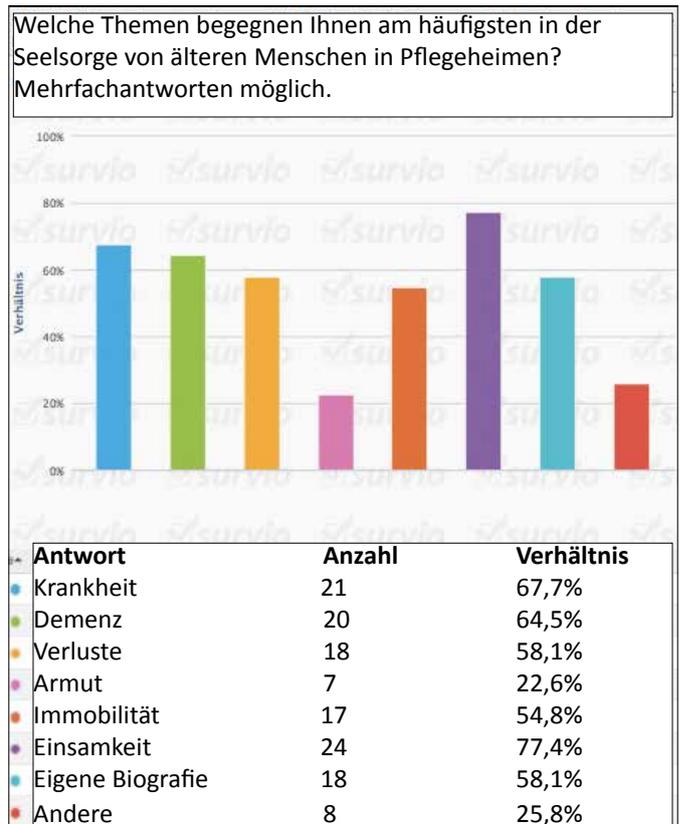
Die Eltern der meisten Pastor*innen leben noch, mit denen sie ausgewogen eng und locker Kontakt haben. Inwiefern dieser häufig oder intensiv ist, erläuterten die Pastor*innen unterschiedlich. Deutlich mehr als die Hälfte der Befragten haben Vorbilder für das eigene Älterwerden wie ältere Familienmitglieder, zum Beispiel Großeltern: „Meine drei Omas, ältere Freund*innen, ältere Kolleg*innen“. Nahezu jede der befragten Personen hat im Freundeskreis eine Person, die 10-20 Jahre älter ist. Ebenfalls nahezu 100% der Befragten gaben an, sich bereits selbst einmal alt gefühlt zu haben.

Von den Pastor*innen gaben 71% an, sich bereits Gedanken um den Ruhestand gemacht zu haben, während 22,6% der Befragten dies noch nicht getan haben. Dennoch haben alle 32 Pastor*innen Vorfreude auf ihren Ruhestand. Am meisten wurden die Familie, das Reisen und das Pflegen von sozialen Kontakten mit dem Ruhestand in Verbindung gebracht. „Ich träume davon fröhlich, aktiv, selbstbestimmt und entspannt noch lange sein zu können. Einen guten Kontakt zu Kindern und Enkelkindern, eingebunden in eine Gemeinschaft, verbunden mit meinem Partner... Ich träume auch von einer Senioren-WG.“ „Nach all den Jahren in einer Dienstwohnung einen schönen privaten Ort zum Leben finden.“ „... in einer stabilen Demokratie leben, gelassen auf den Tod zugehen.“ „Himmel“, „Glücklicher sein“.

Am meisten Angst bereitet den Befragten: Krankheit, Demenz und Immobilität. Festzustellen ist, dass die größten Ängste, wie die vor Demenz und Krankheit, ebenfalls in der Seelsorge am häufigsten thematisiert werden.

Die Befragung wurde auf freiwilliger und anonymer Basis durchgeführt, so haben lediglich fünf Gemeinden und elf von insgesamt 32 Pastor*innen ihren Namen angegeben. Ein ausführliches Ergebnis erhalten Sie auf Anfrage bei Ute Zeißler.

Dennoch ist klar festzustellen, dass Einsamkeit vor der Angst vor Verlusten oder Immobilität genannt wird. Gottesdienste werden vermehrt von Gemeindemitgliedern über 60 Jahren besucht.



Mehr als die Hälfte der Pastor*innen sind der Meinung, dass sie nicht genügend Zeit haben, die Älteren in der Gemeinde seelsorgerisch zu begleiten. Dennoch ist die Seniorenarbeit der Gemeinden den Gemeindemitgliedern bekannt. Pastor*innen möchten selbst lieber an Gemeindereisen oder Gemeindefesten teilnehmen als an Seniorennachmittagen ihrer Gemeinde.

Abschließend dieses Zitat: „Jeden Tag offen dafür sein, dass ein bis mehrere Engel mir begegnen könnten wie Abraham und Sarah.“

FACHTAGUNG | Ich kann! Ich will! Ich muss! – Arbeit im Alter



Viele Ältere arbeiten, obwohl sie schon in Rente sind. Laut Statistischem Bundesamt ist jede*r Siebte der 65- bis 70-Jährigen erwerbstätig.

Den einen reicht das Geld zum Leben nicht. Anderen ist es wichtig, auch weiterhin ihr Wissen und ihre Erfahrung im beruflichen Kontext einzubringen. Das extra verdiente Geld können sie gut zur Sicherung des Lebensstandards gebrauchen. Gut Ausgebildete machen mit 60 einen Neustart und bauen sich eine zweite Karriere auf. Selbständige sind schon immer anders mit dem Berufsverlauf umgegangen. Andere wollen der Gesellschaft etwas zurückgeben und engagieren sich deshalb ehrenamtlich. Arbeit ist mehr als Erwerbsarbeit, sie schließt Familienarbeit und Freiwilligenarbeit mit ein. In einer Gesellschaft des langen Lebens verändert sich auch die Arbeitswelt.

Vortrag

Arbeiten trotz Rente – wie der demografische Wandel die Arbeitswelt verändert, *Margaret Heckel, Volkswirtin, Politikjournalistin*

Impulse im Anschluss an das Referat

- Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO
- Henning von Vieregge, Mainz
- Anneliese Kron, SeniorTrainerin Hamburg

Workshops

- Gutes Leben im Alter
Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO
- Zufrieden und arbeitsfähig älter werden im Beruf
Karin Haist, Körber Stiftung
- Infos rund um die Rentengesetzgebung
Sozialverband Deutschland (SoVD)
- Nebenan braucht Ehrenamt
Henning von Vieregge, Mainz

Podium

mit Vertreterinnen und Vertretern aus Politik, Kirche, Wirtschaft und Gewerkschaft

Moderation: Gudrun Nolte, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt

Termin:	Dienstag, 23. Oktober 2018, 10 bis 16 Uhr
Ort:	Rauhes Haus (Wichernsaal), Horner Weg 190, 22111 Hamburg
Leitung:	Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche Margit Baumgarten, Fachstelle Familien Inge Kirchmaier, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
Veranstalter*innen:	Fachstelle Alter, Fachstelle Familien, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt, Evangelisch-Lutherische Kirche Norddeutschland
Anmeldung:	Fachstelle Alter der Nordkirche, Angela Lückfett, 0431/55 779 127, angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de
Kosten:	25 Euro inkl. Verpflegung

Altersarmut – Ursachen, Folgen und Perspektiven



Lange Zeit war das Armutsrisiko älterer Menschen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung unterdurchschnittlich. Die Menschen hatten jahrelang gearbeitet und konnten darauf hoffen, dass sie im Alter in der Regel einigermaßen abgesichert sind. Dies hat sich in den vergangenen zehn Jahren drastisch verändert: Die Armut von Rentner*innen ist so stark gestiegen wie bei keiner anderen Bevölkerungsgruppe. Selbst wer über 40 Jahre durchschnittlich 2.300 Euro brutto verdient und Rentenbeiträge einbezahlt, hat derzeit eine Rente nur knapp oberhalb des Grundsicherungsniveaus zu erwarten. Und es wird noch schlimmer kommen: Erwerbsbiographien sind heute viel weniger geradlinig als früher, sie sind häufiger von prekärer oder atypischer Beschäftigung geprägt. Altersarmut bedeutet nicht nur, wenig Geld zu haben, sondern auch: schlechtere Gesundheit und eine kürzere Lebenserwartung. Wer wenig Geld hat, hat ein erhöhtes Risiko, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Das Krankheitsrisiko ist höher, die Chance auf Heilung gleichzeitig aber geringer. Denn viele Heil- und Hilfsmittel und viele Arzneimittel sind nur gegen Zuzahlungen erhältlich. Somit sind viele ältere Menschen aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen von der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgegrenzt. Daher fordert der PARITÄTISCHE schon seit langem, dass die Politik gegensteuert. Eine erfolgreiche Strategie zur Bekämpfung der Altersarmut muss zentral am Arbeitsmarkt ansetzen und mit guter Arbeit und guten Löhnen Altersarmut vorbeugen. Bessere Maßnahmen gegen Langzeitarbeitslosigkeit, eine Kinderbetreuung, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sicherstellt, und bezahlbarer Wohnraum sind nur einige weitere Aspekte. Kristin Alheit beleuchtet unterschiedliche Aspekte von Altersarmut und ihren Folgen und was im Großen und im Kleinen dagegen unternommen werden kann.

Termin:	Donnerstag, 8. November 2018, 10 bis 13 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Kristin Alheit, Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg, Geschäftsführende Vorständin
Leitung:	Kirsten Sonnenburg, Helga Westermann
Anmeldung:	bis 6.11.2018 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	10 Euro inkl. Imbiss

FACHTAG | Gegenwart und Zukunft von Fürsorgen zwischen Mensch und Technik



Roboter und andere Technik im Krankenhaus

Wie verändert der verstärkte Einzug von Technik das Geschlechterverhältnis, die Bewertung von Arbeit und die ökonomischen Bedingungen in Krankenhäusern? Ähnliches gilt in noch stärkerem Maß für Pflegeeinrichtungen. Die Fürsorgepraktiken sind durch den zunehmenden Einsatz von Technik im Wandel, z. B. durch Roboter, die Menschen ersetzen sollen. Wie wird sich das reziproke Beziehungsgeschehen Sorge - Fürsorge zwischen Mensch und Mensch durch mehr Technik gestalten? Kann Technik die menschliche Zuwendung im Heilungsprozess ersetzen? Wie ist der verstärkte Einsatz von Technik ethisch zu bewerten? Sie hören Vorträge aus der Forschung und Diskussionen mit betroffenen Fachleuten aus der Pflege.

Termin:	Dienstag, 30. Oktober 2018, 11 bis 16.30 Uhr
Ort:	Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg
Leitung:	Waltraud Waidelich, Karin Schröder-Hartwig, Dr. Michaela Will
Anmeldung:	bis 23.10.2018 im Büro Frauenwerk Kiel, 0431/5577 9112, seminare@frauenwerk.nordkirche.de
Kosten:	10 Euro inkl. Imbiss und Getränken

TIPP: Großeltern-Enkeltreffen

Motivation

Was hat zu diesem Projekt geführt? Es war der Wunsch, mit diesem Angebot im Stadtteil Barmbek die Zielgruppe 50+ zu erreichen. Durch unsere beiden Kindergärten gibt es ein großes Potential an Menschen (Großeltern), die man über die Kita gut kontaktieren kann, weil die Institution und das Personal (Erzieher*innen der Kitas) bereits vertraut sind. In der Regel ist es für die Großelterngeneration ein großes Anliegen, eine gute Bindung zu ihren Enkeln zu finden und zu pflegen.

Planung

Die Großeltern und die dazugehörigen Enkel*innen wurden per Brief zu einem Nachmittagstreffen eingeladen. Bedacht wurden Großeltern von Kindern, die mindestens zwei Jahre alt waren. Von beiden Kita-Teams wurde dieses Projekt sehr begrüßt. Als glücklicher Umstand ist es wohl zu betrachten, dass die Erzieherin Frau Athanasia K., angestellt als Springkraft für beide Kitas, Bereitschaft und Interesse gezeigt hat, sowohl in der Planung als auch in der Durchführung dieses Projekts mitzuarbeiten.

Umsetzung

Wir verständigten uns darauf, dieses Angebot erst einmal in der Kita Hufnerstraße durchzuführen. Es gab zwei interne Vorbereitungstreffen. Ein Einladungsbrief mit Rückmeldekarte wurde zwei Wochen vorher verschickt. Das erste Großeltern/Enkeltreffen war am Mittwoch, den 20. Juli 2018 von 15 bis 17 Uhr geplant.

Praxis

Der Tisch war gedeckt: Kaffee, Wasser, Kekse und Kuchen standen bereit. Am Nebentisch lag alles gut vorbereitet für die Bastelaktion. Die Großeltern, (zwei Paare und zwei Frauen) trudelten nacheinander ein. Die dazugehörigen Enkelkinder waren bereits in der Kita, zum Teil noch in anderen Räumen unterwegs. Nachdem dann nach ca. 20 Minuten alle am Tisch versammelt waren, gab es durch mich eine offizielle Begrüßung und eine Vorstellungsrunde aller Beteiligten. Zur Einstimmung erzählte ich die biblische Geschichte, wie Jesus die Kinder einlädt und sie segnet und sprach ein Tischgebet. Während des Kuchenessens haben die Großeltern sehr interessiert über die Ausgestaltung zukünftiger Treffen nachgefragt. Sie begrüßten es sehr, dass es dieses Angebot gibt. Im zweiten Teil des Nachmittags haben wir gemeinsam Mitmachaktionen durchgeführt und Lieder gesungen, eine Klappkarte mit einem Foto von Enkeln und Großeltern gestaltet und einen Satz dazugeschrieben: „Dafür sind wir dankbar!“

In der Abschlussrunde wurde über die zukünftige Ausgestaltung geredet. Wir sind übereingekommen, dass die Großeltern/Enkelgruppe sich vierteljährlich im Rhythmus der vier Jahreszeiten trifft. Als nächster Termin ist der Herbst geplant. Möglicher Inhalt: Laterne basteln, Martinsgeschichte, Laterne laufen. Mit einem Schlusssong beendeten wir unser Treffen.

Fazit

Die Resonanz der Großeltern war sehr positiv. Die Möglichkeit der Partizipation in der Ausgestaltung der gemeinsamen Treffen wurde begrüßt. Die Kinder wirkten zum Teil etwas erschöpft, vermutlich weil sie bereits einen langen Tag in der Kita verbracht hatten. Es stellt sich die Frage, ob derartige Treffen zukünftig an Wochenenden stattfinden sollten, dann mit einem gemeinsamen Frühstück.

Eggert Nissen

Informationen:

Diakon Eggert Nissen

Aktiv um die Lebensmitte

Kirchengemeinde Alt-Barmbek

040 / 519008017

eggert.nissen@kirche-alt-barmbek.de

Enkel auf Tour!



VORSTELLUNG | **Pastorin Melanie Kirschstein**
übernimmt eine halbe Stelle in der Fachstelle ÄlterWerden:
Projekte und Seelsorge



Seit 1. Juni ist aus dem Trio ein Quartett geworden. Ich gehöre nun dazu, zum Team der Fachstelle ÄlterWerden mit Ute Zeißler, Wera Lange und Ingrid Kandt. Im neuen Haus der Kirche werden wir ein Teambüro beziehen. Über herzliche Begegnungen, kreative Gespräche und das offene Miteinander, das mir da entgegenkommt, freue ich mich jetzt schon sehr.

Im vergangenen Frühjahr bin ich, nach 17 Jahren in der Epiphaniengemeinde in Hamburg-Winterhude, in die Gemeinde Altona-Ost gewechselt, wo ich seitdem mit einem Schwerpunkt in der Kirche der Stille arbeite. Im Gepäck habe ich prägende Erfahrungen aus vielen Jahren Gemeindeaufbau. Durch neue Gottesdienstformen und eine Öffnung in den Stadtteil ist in der Jarrestadt eine lebendige Quartierskirche gewachsen. Eine offene und sich zunehmend selbst organisierende Seniorenarbeit gehörte genauso zum Gemeindeleben wie das „Netzwerk Nachbarschaft“, das von einer pensionierten Schulleiterin geleitet wird. Ich verstehe Kirche und auch die Gemeinde vor Ort als lernende Organisation und Gemeinschaft, die Bedarfe und Entwicklungen aufgreifen kann und sollte. Kirchen können Raum geben und Menschen ermutigen, selbst aktiv zu werden und das gemeinsame Leben zu gestalten. Dazu gehört es, ein offenes Ohr und ein offenes Herz für die Bedarfe und Möglichkeiten zu haben, die an jedem Ort anders sind. Man muss lauschen auf das, was da ist und werden will. Lauschen nicht nur auf die Not, sondern auch auf die Fähigkeiten der Menschen. Ermöglichen, ermächtigen, ermutigen – immer wieder! Dann kann etwas in Bewegung kommen. Es wachsen neue Wege zum Wir.

„Warum hast Du diese lebendige Gemeinde verlassen“, werde ich oft gefragt. Weil Leben Veränderung bedeutet und es nach so vielen Jahren Zeit war zum Aufbruch, zumal ich ja auch nicht mehr die Jüngste bin. Da passt doch die Fachstelle ÄlterWerden auch biographisch ganz gut. Hier geht es um „exemplarische Projekte und Seelsorge“ in einer sich wandelnden „Gesellschaft des langen Lebens“, in der sich auch die kirchliche Arbeit mit älteren und alten Menschen verändern wird und muss. Ich bin sehr gespannt, was sich entwickelt und was ich mit anderen auf den Weg bringen kann. Das ist eine Aufgabe, auf die ich mich freue.“

Melanie Kirschstein



Vom Trio zum Quartett (v. l.): Ute Zeißler, Ingrid Kandt, Melanie Kirschstein, Wera Lange



Heide Brunow



Ingrid Kandt



Melanie Kirschstein



Wera Lange



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



Helga Westermann



Hajo Witter



Ute Zeißler

HERAUSGEBERINNEN:

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

REDAKTION: Kirsten Sonnenburg, Heide Brunow, Ute Zeißler

Fachstelle ÄlterWerden

des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Kieler Straße 103, 22769 Hamburg, www.seniorenwerk-hhsh.de

Geschäftsstelle: Ulrike Dorner

040/58 950 253 – Fax 040/58 950 299 – ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Ingrid Kandt

Bereiche: Demenz, LotsenBüro, Spiritualität

040/58 950 259

ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Melanie Kirschstein

Bereiche: Seelsorge im Alter

0173-25 98 304

melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Wera Lange

Bereiche: Wohnen im Alter, Seniorenkreise

040/58 950 252

wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Ute Zeißler

Bereiche: Nachbarschaft, Besuchs- und Biografiearbeit

040/58 950 257

ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle „Leben im Alter“

des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebenimalter-hamburg.de

Geschäftsstelle: Martina Alt

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

Heide Brunow

Bereich: Seelsorge im Alter

040/51 90 00 839

h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Dr. Hella Lemke

Bereich: Hospizarbeit

040/51 90 00 834

h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Kirsten Sonnenburg

Leitung „Leben im Alter“

040/51 90 00 840

k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Helga Westermann

Bereiche: Wohnen im Alter, Spiritualität

040/51 90 00 838

h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Hajo Witter

Bereiche: Besuchsarbeit, Demenz,

klassische Seniorenarbeit

040/51 90 00 836

h.witter@kirche-hamburg-ost.de

VERANSTALTUNGEN VON OKTOBER 2018 BIS FEBRUAR 2019				
DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
OKTOBER				
09.10.2018	9.30 Uhr	Exkursion: Kennenlernen des Hans Schmidt Hauses	Marmstorf	5
12.10.2018	9.30 Uhr	AG LiA: Die Geschichte des Adventskalenders	Volksdorf	6
13.10.2018		Welthospiztag		17
14.10.2018		Beginn der Welthospizwoche		17
16.10.2018	10.00 Uhr	Exkursion: Vorstellung Rumond-Walther-Haus	Ottensen	6
17.10.2018		Start Gedächtnistraining	Pinneberg	13
23.10.2018	10.00 Uhr	Fachtag: Ich kann! Ich will! Ich muss! – Arbeit im Alter	Horn	27
25.10.2018	14.00 Uhr	Exkursion: Schlossparkführung	Haseldorf	22
26.10.2018	14.00 Uhr	Besuchsdienst Fachtag: „Mehr als nur Worte“	St. Georg	13
26.10.2018	17.00 Uhr	Wohnwerkstatt: Heimat – ein Ort oder ein Gefühl?	Eilbek	4
NOVEMBER				
04.11.2018	17.00 Uhr	Konzert des Chors „älter und besser“	Altona	16
05.11.2018	10.00 Uhr	Werkstatt: „Gemeindeleben mit Demenz“	Eimsbüttel	21
07.11.2018	14.30 Uhr	Praxistag: Konfirmation	Volksdorf	21
07.11.2018	14.30 Uhr	Exkursion: Kinder, Küche, Kolonialwarenladen	Elmshorn	22
08.11.2018	10.00 Uhr	Altersarmut – Ursachen, Folgen und Perspektiven	Volksdorf	28
08.11.2018	17.30 Uhr	Wohnwerkstatt: Heimat – ein Ort oder ein Gefühl?	Lurup	4
09.11.2018	9.30 Uhr	AG LiA: Alles hat seine Zeit – das Kirchenjahr	Volksdorf	8
09.11.2018	14.00 Uhr	Kreatives Schreiben: „Meine Heimat“	Blankenese	4
09.11.2018	16.00 Uhr	Exkursion Ü50 – gemeinsam älter werden	Langenhorn	5
29.11.2018	16.00 Uhr	Ideenbörse West: Ausstellung der Kulturkoffer	Eimsbüttel	24
30.11.2018	11.00 Uhr	Fachtag: Fürsorgen zwischen Mensch und Technik	Schnelsen	28
DEZEMBER				
14.12.2018	9.30 Uhr	AG LiA: Veranstaltung zur Jahreslosung 2019	Volksdorf	8
JANUAR				
11.01.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Ikonen	Volksdorf	22
11.01.2019	9.30 Uhr	Auftaktveranstaltung: Akademie Theologie	Pinneberg	25
23.01.2019	10.00 Uhr	Einführungskurs „Kultur im Koffer“	Volksdorf	24
25.01.2019	18.00 Uhr	Vortrag: Großvater sein	Wandsbek	23
28.01.2019	18.00 Uhr	Bibliodramaworkshop: Kommt, alles ist bereit	Volksdorf	20
FEBRUAR				
08.02.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Schuld und Vergebung	Volksdorf	9
08.02.2019	18.00 Uhr	Dokumentarfilm Töchter ohne Väter	Alt-Osdorf	25
14.02.2019	10:00	Ideenbörse Süd: Ein Jahr im Koffer: 1969	Harburg	10

VERANSTALTUNGEN VON MÄRZ BIS MAI 2019

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
MÄRZ				
08.03.2019	9.30 Uhr	AG LiA: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei...	Volksdorf	9
14.03.2019		Auftakt Fortbildungsreihe „Beherzt älter werden“	Volksdorf	19
16.03.2019	10.00 Uhr	Workshop: Beten mit dem Fotoapparat	Volksdorf	20
20.03.2019	17.00 Uhr	Auftakt Vorlesekurs „Atem, Stimme, Präsenz“	Eimsbüttel	11
MAI				
21.05.2019		Save the date: Fachtag „Wenn Menschen mit Demenz...“	Volksdorf	21



Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Veranstaltungen und andere Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse per Mail, per Post oder Telefon an eine unserer Geschäftsstellen und der nächste Newsletter landet 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
Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
Kieler Straße 103
22769 Hamburg
040/58 950 253
ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirchenkreis Hamburg-Ost
Rockenhof 1
22359 Hamburg
040/51 90 00 915
lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

■ BILDRECHTE

Seite 1	Foto: © Ute Zeißler
Seite 3	Foto: © Ute Zeißler
Seite 4	Foto: © Pixabay „Alexas“, Foto Feder: © Ute Zeißler
Seite 5	Foto Heike Krause: © Kerstin Klingel, Foto Flohmarkt: © Bernd Niklas
Seite 6	Foto: © Michael Benthack
Seite 7	Foto: © Karen Kult
Seite 8	Foto Kalender: © Pixabay, Foto Papierschiffchen: © Anke Ehlers, Foto Hände: © Pixabay
Seite 9	Fotomontage: © Kirsten Voß, Foto „Schuld und Vergebung“: © Pixabay, Foto „Mann blickt ins Tal“: © Pixabay
Seite 10	Foto Christbaumkugeln: © Ute Zeißler, Foto Zeitungen: © Pixabay
Seite 11	Foto Imke Trommler: © S. Dupond, Foto „Bücher“: © Ute Zeißler
Seite 12	Foto: © Ute Zeißler
Seite 13	Foto: © Klock-Ramcke, Grafik: © Pixabay
Seite 14	Foto: © Pixabay
Seite 15	Foto: © Monika Rulfs
Seite 16	Foto: © Pixabay
Seite 17	Foto: © Pixabay
Seite 18	Foto „Home“: © Pixabay, Buchcover: © Herder Verlag
Seite 19	Foto: © Ute Zeißler
Seite 20	Foto Müllcontainer: © Gitta Wegner, Gemälde von Rezka Arnuš, Foto: © Weltgebetstag der Frauen
Seite 21	Foto: © Helga Westermann
Seite 22	Fotos: © Ingrid Kandt
Seite 23	Foto: © Mathea Zeißler
Seite 24	Fotos: © Hajo Witter
Seite 25	Foto „Start“: © Pixabay, Foto „Vater und Tochter“: Andreas Fischer
Seite 27	Foto: © privat Kirsten Sonnenburg
Seite 28	Fotos ©: Pixabay
Seite 29	Foto Großeltern & Enkel: © Pixabay
Seite 30	Foto Melanie Kirschstein: privat, Foto Team: © Dr. Monika Rulfs
Seite 31	Fotos Ingrid Kandt, Melanie Kirschstein, Wera Lange und Ute Zeißler: © Dr. Monika Rulfs, Fotos Heide Brunow, Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Hajo Witter, Helga Westermann: © Elfriede Liebenow
Seite 34	Foto: © Pixabay

Perspektiven