

Perspektiven

Oktober 2014 | Nr. 15



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Foto: uschi dreiucker_pixelio.de

Sucht im Alter

Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit nehmen zu

Ältere nehmen zu viele Medikamente. Substanzmissbrauch und Abhängigkeit sind inzwischen keine Seltenheit mehr.

Die Multimedikation bei vielen Älterwerdenden lässt die Frage aufkommen: Was war zuerst da? Ei oder Henne?

Diese Aussage lässt sich oftmals auf die nicht mehr nachvollziehbaren Symptome durch die Einnahme von unterschiedlichsten Medikamenten beziehen. Die Aufklärung über die Risiken eines Präparates, die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, die Begleitung der Therapie, sowie die Vernetzung der unterschiedlichen behandelnden Ärzte, sind oftmals verbesserungsbedürftig. Durch die nicht ausreichende Aufklärung und Begleitung kann es zu gesundheitsschädigenden Wirkungen kommen, bis hin zu einer schleichenden Abhängigkeit von bestimmten Substanzen.

Auch die Alkoholabhängigkeit unter Älteren steigt. Oft ist es ein schleichender Prozess: Von dem Glas Wein am Abend, dem Sekt zum Treff, zur Steigerung der Lebensfreude, zum Überbrücken des Schmerzes, zur Beruhigung, zum „Füllen“ der Einsamkeit.

Lesen Sie mehr zu diesem Thema im Interview mit Frau Barbara Grünberg, stellvertretende Leiterin des Suchthilfezentrums Lukas, für den Hamburger Westen auf Seite 2. Lassen Sie sich einladen zu einer Fortbildungsveranstaltung zu diesem uns alle betreffenden Thema.

INHALT

Sucht im Alter	1-3
Fachtag der Nordkirche	4
Demenzinitiative	5-6
Konferenz Offene Altenarbeit	7-8
Ideenbörsen	9-10
Besuchsdienstarbeit	11-12
Wohnen und Leben im Alter	13-14
Seminar Atem-Stimme-Präsenz	15
Es ist noch nicht vorbei	16-17
Pilgern	18
Spiritualität im Alter	19
Gedächtnis in Hochform	20
Am Ende bin ich noch immer	21
Trauerbegleitung	22
Termine auf einen Blick	23-24
Impressum und Kontakte	25

Sucht im Alter

Ein Gespräch mit Barbara Grünberg, stellvertretende Leiterin des Suchthilfezentrums Lukas für den Hamburger Westen

Zinn: Ist Sucht im Alter überhaupt ein Problem?

Grünberg: Ja, der Umgang vieler Menschen über 60 Jahre mit Medikamenten oder Alkohol ist besorgniserregend. 10 bis 12 % aller Ratsuchenden, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, sind ältere Menschen. Wir vermuten, dass die Zahl aufgrund der demografischen Entwicklung weiter ansteigen wird.

Zinn: Welche Suchtmittel werden konsumiert?

Grünberg: Bei älteren Menschen reden wir hauptsächlich über Alkohol, Tabak oder Medikamente mit Suchtpotenzial. Illegale Drogen wie Cannabis, Kokain oder Heroin spielen derzeit noch eine geringere Rolle.

Zinn: Bleiben wir mal beim Alkohol – Ich nehme an, die meisten Betroffenen haben schon in jüngeren Lebensphasen mit dem Trinken begonnen und bringen ihre Sucht ins Alter mit. Es wird doch kaum jemand erst im Alter zur Flasche greifen?

Grünberg: Das können wir so nicht sagen. Wir unterscheiden bei den Älteren zwischen denjenigen, bei denen schon seit Jahrzehnten ein schädlicher Alkoholkonsum besteht („Early onset“) und jenen, die erst im höheren Alter ein Alkoholproblem entwickeln („Late onset“). Das Verhältnis der „Early onset“ zu „Late onset“ beträgt zwei Drittel zu ein Drittel.

Zinn: Was sind die Ursachen des späten Alkoholkonsums?

Grünberg: Meist sind die Auslöser gravierende Verlust Erfahrungen, die typischerweise mit dem höheren Lebensalter einhergehen. Dazu gehören der Tod des Ehepartners/der Ehepartnerin, Einbußen in der Gesundheit, abnehmende Mobilität, soziale Isolation oder finanzielle Nöte. Oder es zeigt sich ein altes Trauma, so dass z. B. früher erlebte Gewalt oder Kriegserlebnisse belasten. Das Trinken von Alkohol hilft dann der inneren Leere zu entgehen oder die gedrückte Stimmung aufzuhellen oder Ängste und Spannungen abzubauen. Aber auch zu häufiger und regelmäßiger Alkoholkonsum in Gesellschaft und allein kann zu großen Problemen führen.

Zinn: Für Sie sind Medikamente auch Suchtmittel, die bei älteren Menschen von Bedeutung sind. Viele sind aber doch gerade im Alter auf Medikamente angewiesen.

Grünberg: Ja natürlich, es geht auch nicht darum generell Tabletten zu verbieten. Es muss jedoch genauer hingeschaut werden, welche Tabletten in welcher Dosierung genommen werden und wie sie sich miteinander vertragen. Die Wirkung der Medikamente wird stets an jüngeren Erwachsenen er-

probt. Im Alter verändert sich aber der Stoffwechsel und der Wasserhaushalt sinkt, so dass die Substanzen anders wirken. Darüberhinaus werden schnell Medikamente verschrieben, die ein Suchtpotential haben und die bei längerer Einnahme in die Abhängigkeit führen können.

Zinn: Wie muss ich das verstehen – kaum ein Arzt wird doch einem älteren Menschen Methadon oder Morphinum einfach so verschreiben?

Grünberg: Ich meine damit Schlafmittel, Tabletten gegen Schmerzen, Beruhigungsmittel, Medikamente, die Ängste nehmen und die Stimmung aufhellen. Die Älteren machen die Erfahrung, dass diese Medikamente ihnen helfen, dass sie fröhlicher sind und sie leichter durch den Alltag kommen. Sie wissen aber nicht, dass viele dieser Tabletten abhängig machen, wenn sie länger als vier Wochen genommen werden und oft dann die gleichen Symptome hervorrufen, wofür sie die Medikamente ursächlich verschrieben bekommen haben.

Zinn: Was muss sich verändern?

Grünberg: Alter und Sucht wird viel zu häufig noch tabuisiert bzw. es wird aus Unsicherheit gern weggeguckt. Wir brauchen eine größere Sensibilisierung sowohl bei den Fachkräften der Altenarbeit/Altenpflege, bei Ärzten und Apothekern als auch bei den Suchthilfeeinrichtungen. Oft werden Anzeichen und Folgeschäden von Suchtmittelmissbrauch wie Schwindel, Stürze, Ängste, Depressionen und Schlafstörungen als typische Altersprobleme fehl gedeutet und gar nicht oder falsch behandelt.



Zinn: Ich kann mir vorstellen, dass es bei älteren Menschen besonders schwer fällt, eine vermutete Suchtproblematik anzusprechen. Es kann schnell als Bevormundung oder als Einmischung in persönliche Angelegenheiten wahrgenommen werden.

Grünberg: Ja, es geht nicht darum, jemanden vorzuschreiben ob er trinken darf oder nicht, sondern dem Betroffenen Veränderungen in seinem Verhalten zu spiegeln, die Anlass zur Besorgnis geben. Das können sein: unklares Sprechen, nachlassende Gedächtnisleistungen, häufige Stürze, starke Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug. Das Gespräch sollte von Verbindlichkeit und Wertschätzung geprägt sein.

SUCHT IM ALTER

Zinn: Sich von einer Sucht zu befreien bedeutet ja eine große körperliche wie psychische Anstrengung. Ist das für ältere Menschen nicht eine Überforderung?

Grünberg: Es geht nicht darum, jeden in die Entwöhnungsbehandlung zu schicken, sondern Unterstützung zu geben bei der Zurückgewinnung von Lebensqualität. Das kann durch verschiedene Maßnahmen erreicht werden wie z.B. die Reduzierung des Suchtmittelkonsums, Unterstützung bei der Bearbeitung von Verlusterlebnissen, die Förderung sozialer Kontakte oder eine genauere Kontrolle der Wechselwirkung verschiedener Medikamente. Auch Therapien sind im Alter möglich und erfolgreich.

Zinn: Im Rahmen eines Modellprojektes haben Sie Fortbildungsmodule speziell für das Thema „Alter und Sucht“ entwickelt. Können Mitarbeitende aus der Altenarbeit sich bei Ihnen beraten lassen, wie sie in ihrem jeweiligen Arbeitsfeld damit umgehen können?

Grünberg: Auf jeden Fall. Wir sind sehr daran interessiert für das Thema zu sensibilisieren, stellen unsere Schulungsmaterialien zur Verfügung oder halten Vorträge.

Zinn: Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte Martha Zinn, Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Spezialisierte Angebote für ältere Menschen im Hamburger Suchthilfesystem sind noch nicht flächendeckend vorhanden. Hier einige Beispiele von Einrichtungen, die an dem Thema „Sucht im Alter“ (Alkohol und Medikamente) seit Jahren intensiv arbeiten:

Beratungsstellen:

1. LUKAS, Suchthilfezentrum Hamburg-West,

Luruper Hauptstraße 138, Tel.: 040 970 77 - 0
www.lukus-suchthilfezentrum.de

2. STZ Beratungsstelle Barmbek,

Drosselstraße 1, Tel.: 040 611 36 06 - 0

3. STZ Beratungsstelle Hummel,

Am Hehsel 40, Tel.: 040 539 04 28 - 0

www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/beratungsstelle.php

4. Kodrops Altona,

Hohenesch 13 - 17, 22765 Hamburg,

Tel.: 040 390 86 - 40/41, www.kodrops.de

FORTBILDUNGSVERANSTALTUNG | **Mother`s Little Helper**

So hieß ein Song der Rolling Stones in den 60iger Jahren, der die Auswirkungen des übermäßigen Beruhigungsmittelkonsums der Mütter beschrieb.

Längst hat das Thema der problematischen Einnahme von Beruhigungsmitteln, Schlafmitteln, Schmerzmitteln, Alkohol, Glücksspiel und auch illegale Drogen die Generation 60 + erreicht. Mit einer weiteren deutlichen Zunahme von Suchtproblemen ist in unserer alternden Gesellschaft in Zusammenhang mit der demographischen Entwicklung zu rechnen.

Wie zeigen sich die Auswirkungen bei den betroffenen älteren Menschen, aber auch im Umfeld wie bei den Angehörigen, Pflegerinnen und Pflegern, bei Besuchsdiensten und in Kirchengemeinden?

Die Referentin wird zusammen mit einer Betroffenen, die Ihre Abhängigkeitserkrankung zum Stillstand gebracht hat, das Thema beleuchten und Antworten auf Fragen suchen: Lohnt sich eine Hilfestellung bei Suchtproblemen auch im Alter? Wie könnte eine Unterstützung aussehen? Was kann ich tun, wenn ich im Rahmen meiner Tätigkeit auf ältere Menschen mit Suchtproblemen stoße? Was sollte ich unterlassen?

Termin:	Dienstag, 28. Oktober 9.30 bis 12.30 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Referentin:	Barbara Grünberg, LUKAS Suchthilfezentrum Hamburg-West
Leitung:	Wera Lange, Seniorenwerk Hamburg West/Südholstein
Anmeldung:	bis zum 17. Oktober bei Ulrike Dorner 040/58950253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Impulse für die Arbeit mit Älteren

Die „Fachstelle Alter“ der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland lädt auch in diesem Jahr wieder Ehrenamtliche, Hauptamtliche und Interessierte zu einem Fachtag ein.



Foto: Antje Stoffregen

Nach einem Impulsreferat zum Thema „Gelingende Begegnung der Generationen“ zeigen acht verschiedene Workshops die Vielfalt der Möglichkeiten in der kirchlichen Arbeit mit Älteren auf. Die Teilnehmenden können zwei der Workshops besuchen.

Impulsreferat

Gelingende Begegnung der Generationen

Der demografische Wandel mit seinen ganz unterschiedlichen Facetten fordert ein neues Miteinander des Zusammenlebens der Generationen. Soziale Teilhabe auch bei körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen ist dabei ein wesentlicher Schlüsselbegriff. Auf dem Weg in eine „Sorgende Gemeinde“ eröffnen sich neue Begegnungsformen, erwächst eine zukunftsfähige soziale Verantwortung auch in der Kooperation von Familien, Nachbarschaften, Freundschaften und Haupt- und Ehrenamtlichen.

Ulla Reyle, Diplom-Sozialgerontologin und Supervisorin, Tübingen

Workshops

1. Einer trage des andern Last - Begleiten, Unterstützen und Stärken in einer sorgenden Gemeinde, Ulla Reyle, Tübingen
2. Ideenbörse Seniorennachmittag, Barbara Elischewski, Rendsburg
3. Menschen besuchen in der Gemeinde, Antje Stoffregen, Hamburg
4. Reisen in die Vergangenheit – Biografiearbeit, die das Gemeindeleben bereichert, Nele Marie Tanschus, Rostock
5. Wachsen und Werden ein Leben lang – Spiritualität im Alter, Dorothea Seifert, Grossolt; Ehrengard Obst, Bordesholm
6. Was soll man nur machen für Männer?, Christoph Schröder-Walkenhorst, Kiel
7. Wo finde ich Anregungen für die Seniorenarbeit?, Marion Janser, Kiel
8. „Daheim ist Daheim“ – Kirchengemeinde als Heimat?, Ulrike Lindemann-Tauscher, Böklund; Katharina Seuffert, Neubrandenburg

Termin:	Mittwoch, 1. Oktober 2014, 9.30 bis 17 Uhr
Ort:	Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg
Leitung:	Petra Müller, Fachstelle Alter der Nordkirche
Kosten:	20 Euro (inkl. Verpflegung)
Anmeldung:	Fachstelle Alter der Nordkirche, Angela Lückfett, Telefon 0431 – 55 779 127 angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de
Veranstalter:	Fachstelle Alter der Nordkirche in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Altern der Nordkirche (NoA)

WERKSTATT | **GemeindeLeben mit Demenz**



Ein Jahr GemeindeLeben mit Demenz

Die Kirchenkreisinitiative „GemeindeLeben mit Demenz“ startete vor genau einem Jahr beim Gottesdienst zum Welt-Alzheimerstag am 22. September 2013 in der Hauptkirche St. Katharinen. Das große Interesse an Schulungen, zielgruppenspezifischen Fortbildungen und Gemeinde-Beratungsgesprächen zeigt: Demenz ist ein Thema in und für Kirchengemeinden.

Demenz verstehen-Schulung für Mitarbeitende in Kirchengemeinden | **Werkstatt „GemeindeLeben mit Demenz“**

Deutlich wurde dies z.B. bei den Demenz Basis-Schulungen in diesem Frühjahr. Die Nachfrage aus den Kirchengemeinden war so groß, dass zusätzliche Termine eingerichtet wurden. Besonders erfreulich: wir konnten mit dem Angebot Mitarbeitende aus den verschiedensten Gemeindebereichen erreichen, wie Pastoren/innen, Diakone/innen, Gemeindegemeindeführerinnen, Küster, Kirchenmusiker/innen und Ehrenamtliche. Aus den Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden entstand die Idee spezieller, weiterführender Fortbildungseinheiten, u.a. zum Umgang mit demenziell veränderten Mitgliedern in Gruppen (z.B. Seniorenkreisen) und bei Besuchen (Besuchsdienste). Bei Interesse können Kirchengemeinden eine Demenz Basis-Schulung auch für eigene Kreise/Gruppen buchen (Mindestteilnehmerzahl=8).

Mit Ideen und Erfahrungen angereichert und begleitet wird die Initiative seit Beginn von rund 40 Multiplikatoren/innen aus verschiedenen Kirchengemeinden und gemeindenahen Trägern. Dreimal im Jahr findet dazu ein sogenanntes Werkstatt-Treffen statt. Im Zentrum der Treffen steht jeweils ein Arbeits- oder Schwerpunktthema. Darüber hinaus ist Raum für aktuelle Informationen und Berichte aus Gemeinden und Projekten. Aus der Bearbeitung verschiedener Themen werden u.a. Arbeitsmaterialien entwickelt bzw. zusammengestellt, die für die Arbeit in Kirchengemeinden genutzt werden können. Eine Checkliste „Begegnungsräume schaffen Planung von Gemeindeveranstaltungen“ und Materialien für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Demenz können angefragt werden. Weitere Materialien sind in Arbeit.

Beratung und Fortbildung

Gut angenommen wird auch das Angebot persönlicher Besuche, u.a. zur Projektvorstellung in Kirchengemeinderäten, zur Beratung und Fortbildung für Besuchsdienstmitarbeitende und Gemeindegemeindeführerinnen.

Die Werkstatt ist offen für weitere Interessierte.

Die nächsten Werkstatt-Termine :

Donnerstag, 25. September, 10-12.30 Uhr (Haus der Kirche, Max-Zelck-Str.1, Niendorf), Anmeldung bis 18. September

Dienstag, 27. Januar 2015, 10-12.30 Uhr, Kirchenkreisgebäude des Kirchenkreises Hamburg-Ost, Danziger Straße 15-17 (Bugenhagen-Saal), Anmeldung bis 16. Januar

Informationen:

Ingrid Kandt, 040-58 950 259, ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Antje Stoffregen, 040-519 000 836, a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de

Anmeldung: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

WORKSHOP | Demenz und Kasualien



Foto: Antje Stoffregen

Irritationen, Herausforderungen, Chance

Menschen mit Demenz sind Gemeinde - mal als Teilnehmende an einer Trauerfeier, mal als Jubilarin bei einer Goldenen Hochzeit, als Großvater bei einer Taufe.

Manches lässt sich im Vorfeld durch Achtsamkeit gut anbahnen. Aber manches passiert einfach. Ungeplant und gelegentlich auch unbedacht, weil der demenziell veränderte Angehörige im Vorgespräch schlicht „nicht vorkam“.

Und dann: Mitten in der Trauerfeier Zwischenrufe... Mitten in der Segenshandlung entschwindet der Gold-Bräutigam... Das irritiert und braucht Handwerkszeug, Improvisation und auch ein bisschen Mut...

Im Workshop werden wir unsere Haltung gegenüber dem Phänomen Demenz reflektieren. Wir arbeiten an eigenen Erlebnissen und Geschehnissen aus der pastoralen Praxis rund um die Kasualien.

Termin:	Donnerstag, 6. November 2014 - 10 bis 13 Uhr
Ort:	Dorothee-Sölle-Sölle-Haus, Königstr. 54, Hamburg Altona
Referent:	Pastorin Anne Gideon, gottesdienstinstitut nordkirche Pastorin Regina Holst, Projekt Herbstdrachen Pastor Tobias Götting, Heimseelsorger und Vorsitzen der der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Leitung:	Frauke Niejahr
Kosten:	20 Euro, vor Ort zu bezahlen
Information:	Frauke Niejahr, Tel.: 040 519 000 834
Anmeldung:	bis 30. Oktober, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

VORANKÜNDIGUNG | 7. Hamburger Demenzgespräch



Tragendes entdecken-

- Glauben erleben mit Demenz -

Veranstaltung in Kooperation mit der Diakonie Stiftung MitMenschenlichkeit

Termin:	Dienstag 24. Februar 2015 - 14 bis 18 Uhr
Ort:	Hauptkirche St. Katharinen, Hamburg
Information:	Antje Stoffregen, Tel.: 040 519 000 836 a.stoffregen@kirche-hambur-ost.de

KONFERENZ OFFENE ALTENARBEIT | **Leben im Alter**

Seniorenkreise in Kirchengemeinden sind wichtig im Stadtteil, gerade für alleinlebende ältere Menschen. Hier kennt man sich, erfährt Gemeinschaft und manche Hilfe bei der Bewältigung des Alltags.

Die Konferenz wendet sich an alle, die in Kirchengemeinden für diese Kreise verantwortlich sind. Sie dient dem Austausch, der Information und der kollegialen Beratung. Die Treffen finden, falls nicht anders angegeben, am jeweils zweiten Freitag im Monat, von 9 bis 12 Uhr in Volksdorf, Rockenhof 1, statt.

10. Oktober 2014 „Ideenbörse“ – Austausch von Themen, Methoden, Ausfahrten, Freizeiten. Themensammlung für das Jahr 2015

In der Arbeit mit Älteren in der Kirchengemeinde gibt es viele gute Ideen und Erfahrungen. Wir wollen an diesem Vormittag einen Marktplatz der Ideen öffnen, uns gegenseitig bereichern und voneinander lernen. Bitte bringen Sie viele Anregungen mit!

Im zweiten Teil des Vormittags wollen wir die Themen für die Konferenz offene Altenarbeit im Jahr 2015 zusammenstellen. Auch dazu sind Ideen willkommen!

Referentinnen: Helga Westermann und Antje Stoffregen

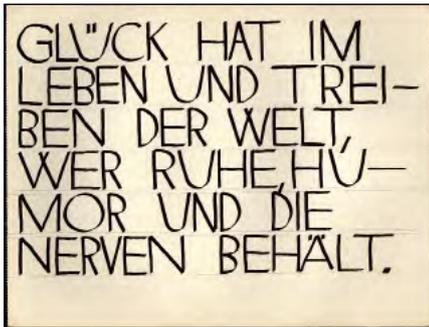


Foto: Aka_pixelio.de

14. November 2014 Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Das Thema Humor hat viele Erscheinungsformen, von der Ironie über die Satire, das Kabarett, die Comics bis hin zu den „Klein Erna Witzen“. Wir wollen versuchen dem „Humor“ nachzuspüren und es mit Texten, Liedern und Spielen auch ganz praktisch zu machen. Denn wir wissen auch: Lachen ist gesund und das wollen wir fördern und laden dazu ein.

Referentin und Referent: Gudrun Hoffmann und Heinz Dieter Bischoff

12. Dezember 2014 Nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat zu Gottes Lob (Römer 15,7) – Jahreslosung 2015

Die neue Jahreslosung ist Zuspruch und Anspruch zugleich. Wir sollen „andere“ annehmen, weil wir selbst „Angenommene“ sind. Nichts leichter als das?!

Glaube und Toleranz zwei Seiten einer Medaille?

An diesem Vormittag wird es um unsere persönlichen Zugänge zur Losung gehen und um unser eigenes Toleranzverständnis. Exegetische Erkenntnisse zum Text sollen uns Hinweise auf den Zusammenhang von Glauben und Toleranz geben und natürlich werden Materialien für den Einsatz der Jahreslosung in der Gruppen- und Gemeindefarbeit vorgestellt werden.

Referentin: Silvia Schmidt



Foto: Fotolia Ingo Bartussek

9. Januar 2015 Wie will ich im Alter wohnen?

Die Fragen nach dem Leben und Wohnen im Alter bewegen viele Menschen. Über 90% würden am liebsten in ihrem vertrauten Zuhause alt werden. Diesem Wunsch möchten wir mit der Beratungsinitiative für Wohnraumanpassung (BIWA) entgegen kommen. Unter dem Motto „Zuhause wohnen – aber sicher!“ geben ehrenamtlich tätige Männer und Frauen Hinweise, wie man Unfallquellen vermeiden und kleine Erleichterungen im Haushalt nutzen kann. Neben der Vorstellung von Möglichkeiten, wie die Wohnung oder das Haus den erforderlichen Bedürfnissen angepasst werden kann, geben wir einen Einblick in alternative Wohnmöglichkeiten: Gemeinschaftliches Wohnen, Wohnen mit Service, Wohnpflegegemeinschaften usw.

Referentin: Helga Westermann

KONFERENZ OFFENE ALTENARBEIT | **Leben im Alter**

13. Februar 2015 **Bewegung im Alltag**

Körper und Geist bleiben (auch) im Alter aktiver, je mehr wir Menschen uns bewegen. Welche Bewegungen können uns auch mit eingeschränkter Mobilität im Alltag quasi nebenbei aktiv halten? Welche körperlichen Aktivitäten können in jedem Seniorenkreis selbstverständlich eingesetzt werden? Diesen Fragen widmen wir uns mit „bewegten Praxisbeispielen“.

**Referentin: Diakonin Kirsten Sonnenburg,
Leitung der Arbeitsstelle Leben im Alter, Kirchenkreis Hamburg Ost**



Foto: Rainer Sturm_pixelio.de

13. März 2015 **Besuch von St. Michaelis (Michel)**

Während einer wechselvollen Geschichte zwischen 1641 und 1912 wurde die Michaeliskirche dreimal erbaut und zweimal komplett zerstört. Für viele Architekturfreunde zählt die Barockkirche mit der markanten Haube zu den schönsten Kirchen Norddeutschlands. Nach dem großen Brand 1750 hat Georg Sonnin bei dem Wiederaufbau die Krypta angelegt. Hier befindet sich das Grab des Musikers Carl Philipp Emanuel Bach.

Um 10 Uhr können wir den Michel-Turm-Bläser hören. Anschließend haben wir eine Führung durch die Kirche und die Krypta. Für Musikfreunde dürften die insgesamt drei Orgeln von Interesse sein. Jeden Mittag ist um 12.00 Uhr eine Andacht mit Orgelmusik, an der wir teilnehmen.

**Treffen: um 9.50 Uhr vor dem Hauptportal,
bei schlechtem Wetter im Kirchvorraum.**



10. April 2015 **Notfallseelsorge – Erste Hilfe für die Seele**

Und von einer Sekunde auf die Andere ist alles anders! Der plötzliche Tod eines Angehörigen wirft Menschen oft völlig aus der Bahn. Sie sind wie erstarrt. Über die Einsatzleitstelle der Feuerwehr wird dann oft die Notfallseelsorge alarmiert und es ist gesichert, dass binnen kurzer Zeit eine Seelsorgerin oder ein Seelsorger zur Begleitung kommen kann.

An diesem Vormittag soll es um die Aufgaben und die Struktur der Notfallseelsorge in Hamburg gehen. Es wird vorgestellt, wie die ersten Schritte aussehen können, die Betroffenen helfen, wieder handlungsfähig zu werden.

**Referentin : Pastorin Margarethe Kohl,
Notfallseelsorge im Kirchenkreis Hamburg-Ost**

WERKSTATT | **Kulturführerschein**

Der Kulturführerschein spricht die eigenen Interessen und individuellen kreativen Ressourcen an. Nach vier durchgeführten Kursen möchten wir die Vielfalt der Ideen und Möglichkeiten austauschen und nach weiteren Umsetzungsmöglichkeiten schauen.



Foto: Martha Zinn

Ein Tag zum Austauschen, Ideen weitergeben und neue Anregungen mitnehmen.

Termin: Montag 24. November, 10 - 16 Uhr
Ort: Rockenhof 1
Zielgruppe: für alle Kulturführerscheinbesitzer
Kosten: 10 Euro vor Ort zu bezahlen
Leitung: Martha Zinn, Kirsten Sonnenburg
Anmeldung: bis 1. November lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
 Tel.: 040- 519 000 803

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Ideenbörse

In den Frauen- und Seniorenkreisen von Kirchengemeinden erleben Menschen Gemeinschaft. Oft sind diese regelmäßigen Treffen fest im Wochen- oder Monatsverlauf eingeplant. Das Zusammensein mit Anderen beim gemeinsamen Nachdenken über Lebensthemen, Spielen und Kreativsein, Singen, Erzählen und Feiern sind Gestaltungsbestandteile dieser Gruppen, die sich nach wie vor großer Beliebtheit erfreuen.

In der Arbeitsgemeinschaft Ideenbörse laden wir ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende von Frauen- und Seniorengruppen zum gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch ein. In zwei Regionen (Nord/West und Süd/Ost) bieten wir Gelegenheit gemeindenah oder themenzentriert erprobte Modelle kennenzulernen, sich über Fachfragen zu informieren und Materialien und Arbeitshilfen mitzunehmen.



Foto: Ute Zeißler

Zuhause – Sein (Achtung! Terminänderung!)

Die Frage nach dem Zuhause-Sein stellt sich vielschichtig. Was bedeutet es für uns? Wir gehen dieser Frage in verschiedenen Einheiten nach. Wir erhalten Informationen, sind kreativ und denken über das Bleiben und Wohnen nach.

Leitung: Wera Lange, Birgitt Wulff-Pfeiffer

Termin: Dienstag, 9. September, 10 bis 15 Uhr
Ort: Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstraße 18-22, Pinneberg
Kosten: ca. 3,50 Euro (Essen im PINO)
Leitung: Wera Lange; Birgit Wulff-Pfeiffer
Anmeldung: bis 2. September, Ulrike Dorner, Tel. 040-58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Auf dem Weg nach Bethlehem – Advent und Weihnachten in der Arbeit mit Älteren

Die Advents- und Weihnachtszeit hat viele schöne Traditionen. Wir wollen uns austauschen über gelungene Ideen in unserer Arbeit und neue Formen der Gestaltung „auf dem Weg nach Bethlehem“ kennenlernen.

Termin: Mittwoch, 8. Oktober, 10 bis 12.30 Uhr
Ort: Haus der Kirche Harburg, Hölertwiete 5 (S3/S31)
Referentin: Kirsten Sonnenburg, Leiterin Leben im Alter Kirchenkreis Hamburg-Ost
Leitung: Antje Stoffregen
Anmeldung: bis 30. September, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
 Tel.: 040-519 000 806



Foto: Antje Stoffregen

Krippen aus aller Welt

Die Weihnachtskrippe ist eine Darstellung der Geburt Christi aus der Weihnachtsgeschichte oder anderer Szenen aus dem Leben Jesu Christi. Die Weihnachtskrippen verbinden die Bilderwelt der Adventszeit mit dem Dreikönigsfest. Die Evangelisten Matthäus und Lukas stellen ihrer Darstellung des Lebens Jesu eine Vorgeschichte voraus, die Grundlage für die Krippendarstellungen ist.

Krippen sind fester Bestandteil des kirchlichen und häuslichen Weihnachtsschmucks und werden in allen erdenklichen künstlerischen Stilen und Materialien gefertigt. In vielen Darstellungen anderer Kulturen finden wir etwas aus der Lebenswirklichkeit der Menschen wieder, dieses spüren wir gemeinsam in unserem Treffen auf.

Termin: Dienstag, 2. Dezember, 10 bis 15 Uhr
Ort: Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
Kosten: 3,50 Euro (Mittagessen)
Leitung: Wera Lange, Birgit Wulff-Pfeiffer
Anmeldung: bis 24. November, Ulrike Dorner, Tel. 040-58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Tun und Lassen

Von der Pflicht des Tunmüssens zur Freude des Lassenkönnens. Wenn wir unsere Erfahrungen recht bedenken, lässt sich „Tun“ vom „Lassen“ nicht trennen. Ob es eine Sammelleidenschaft ist, die uns nicht mehr dient, alte Rollen und Verhaltensweisen, ein Job oder ein Glaubensmuster: Das Alte loszulassen, um sich dem Neuen zu öffnen, ist oft eine große Herausforderung. An diesem Tag gehen wir gemeinsam auf Spurensuche mit Geschichten, Märchen und Erinnerungen.

Termin: Donnerstag, 26. Februar 2015, 10 - 15 Uhr
Ort: Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstr. 20, Pinneberg
Kosten: 3,50 Euro (Essen im PINO)
Leitung: Wera Lange, Birgit Wulff-Pfeifer
Anmeldung: bis 20. Februar 2015, Ulrike Dorner, Tel. 040-58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de



Foto: Antje Stoffregen

Geschenkte Zeit

Im Älterwerden vergeht die Zeit - gefühlt - immer schneller. Darum ist Gestaltung der Lebens-Zeit ein wichtiges Thema in der Arbeit mit Älteren. In dieser Ideenbörse werden wir uns über neue Erkenntnisse zum Zeiterleben im Alter informieren und Materialien zum Thema „Geschenkte Zeit“ für die Arbeit in Gruppen austauschen.

Termin: Freitag, 27. März 2015, 10-12.30 Uhr
Ort: Haus der Kirche - Saal, Harburg, (S 3 oder S 31 Harburg Rathaus, Ausgang Harburger Ring)
Referentin: Antje Stoffregen
Anmeldung: bis 19. Februar 2015, Tel.: 040-519 000 806 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KURSE | **Besuchs- und Begleitdienste****Ältere Menschen besuchen und begleiten****Orientierungskurs in Eppendorf**

9. Okt. / 16. Okt. / 23. Okt. / 30. Okt. jeweils 10 - 13 Uhr
 Ort: Leben im Alter / Begegnungsstätte, Martinistr. 33, Tel.: 040- 519 000 840

Vertiefungskurse**Damit der Besuch nicht zur Last wird**

Individuelle Grenzen und Balance zwischen Nähe und Distanz
 17. Sept. / 1. Okt. / 5. Nov. Mittwochs 10 - 14 Uhr
 Ort: Diakonisches Werk Hamburg, Königstr. 54, Tel.: 040- 30620 - 295

„Das wird schon wieder...du schffst das schon...“

Was hilft Trauernden?
 15. Okt / 22. Okt. / 29. Okt. / 5. Nov. Mittwochs von 10 - 13 Uhr
 Ort: Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Str. 1, Te.: 040- 58950 - 250

Nähere Informationen und Flyer bei: Martha Zinn und Kirsten Sonnenburg

STUDENTAG GEBURTSTAGSBESUCHE | Herzlichen Glückwunsch



Foto: clipdealer

Der Geburtstagsbesuch ist – nach wie vor - ein guter Anlass, den Kontakt zu Gemeindegliedern aufzubauen und /oder zu festigen. Der demografische Wandel mit der wachsenden Zahl von älteren Menschen ist eine große Herausforderung. Viele Gemeinden erleben zudem, dass es schwer ist, ehrenamtlich Mitarbeitende zu gewinnen, die Lust haben, sich der Aufgabe der Geburtstagsbesuche im Auftrag der Gemeinde zu widmen.

Der Studientag bietet Gelegenheit, die Chance von Geburtstagsbesuchen näher zu betrachten, Praxiserfahrungen zu speziellen Fragestellungen zu reflektieren und verschiedene Formate der Gemeinde-Begegnung anlässlich des Geburtstages kennenzulernen.

Vortrag: „Wie schön, dass Du geboren bist!“

Der Geburtstag aus historischer, soziologischer und christlicher Perspektive

Diplom-Gemeindepädagogin Uta Loheit, Referentin für Besuchsdienstarbeit, Gemeindedienst im Ev.-luth. Kirchenkreis Mecklenburg

Impulse und Erfahrungsaustausch in Gruppen:

- Geburtstagsbesuchsdienst aufbauen – wie mache ich das?
Konzeptentwicklung/Gewinnung, Qualifizierung und Begleitung von Ehrenamtlichen
Uta Loheit, Gemeindedienst Kirchenkreis Mecklenburg
- Einladung zum Geburtstagsfrühstück - Erfahrungen aus der Praxis
Pastorin Kerstin Herrschaft, Paulus-Gemeinde Lüneburg
- Ein Mitbringsel ist mehr als ein Mitbringsel
Pastorin Ursula Kranefuß, Institut für Engagementförderung KK Hamburg-Ost
- „Hat der Pastor keine Zeit?“ Ehrenamtlich im Besuchsdienst
Diakon Matthias Pregla, Institut für Engagementförderung KK Hamburg-Ost
- „Da ist noch so viel möglich!“ Ideen für Begegnungen anlässlich des Geburtstages
Diakonin Ute Zeißler, Diakonin Antje Stoffregen

Termin:	Donnerstag, 18. September, 9.30 Uhr bis 13 Uhr
Ort:	Christuskirche Eimsbüttel (U2 Haltestelle Christuskirche)
Zielgruppe:	Studientag für Verantwortliche in der Besuchsdienstarbeit
Kosten:	10,00 Euro (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung:	bis 10. September lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Informationen:	Antje Stoffregen, Tel.: 040- 519 000 836 Ute Zeißler, Tel.: 040- 58 950 257

Achtung: Aufgrund der großen Nachfrage zum Thema bieten wir Ihnen an, Inhalte des Studientages für Ihre Besuchsdienstmitarbeitenden in der Gemeinde als regionalen Workshop (mit mind. 12 Teilnehmenden) durchzuführen. Bei Interesse sprechen Sie uns an.

BERATUNGSANGEBOT | **Besuchsdienst**



Foto: Fionn Große_pixelio.de
Bearbeitung Antje Stoffregen

**„Besuche machen kann doch jeder!“ - Stimmt.
„Besuche machen will gelernt sein!“ - Stimmt auch.**

Besuche in Kirchengemeinden sind im Trend. Immer mehr Menschen können an den Angeboten der Kirchengemeinde nicht (mehr) teilnehmen. Dann wird die Gemeinde zu einer besuchenden Gemeinde.

Welches Besuchs-Modell ist für unsere Gemeinde passend?

Welche besonderen Herausforderungen gibt es in der besuchenden Tätigkeit?

Wie können wir Freiwillige für die besuchende Arbeit gewinnen und qualifizieren?

Wir unterstützen Sie in der besuchenden Arbeit durch Beratung und Seminare.

Bei einer Teilnehmerzahl von mind. 8 Mitarbeitenden gestalten wir auch gerne Fortbildungen bei Ihnen in der Region / Gemeinde.

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Antje Stoffregen und Ute Zeißler

JAHRESBILANZ | **Eine gute Idee kommt auf die Beine!**



Foto: Antje Stoffregen

Seit Sommer 2013 sind 18 Kulturbotschafterinnen und Kulturbotschafter mit ihren Kulturkoffern unterwegs, um Menschen zu besuchen. Die Idee ist einfach: Freiwillige mit einer kulturellen Leidenschaft packen einen Koffer mit verschiedenen Utensilien und besuchen damit Menschen, um mit ihnen einen kulturellen Nachmittag zu verbringen.

In zwei Einführungskursen wurden die Freiwilligen qualifiziert, die sich alle 2 Monate zu einem Erfahrungsaustausch mit fachlichen Impulsen treffen.

Im ersten Jahr haben ca. 60 Kultur-Besuche stattgefunden. Einige davon in Gemeinde-Seniorenkreisen oder Einrichtungen der Altenhilfe, um Kultur im Koffer bekannt zu machen. Immer wieder stellt sich die Frage, wie wir das Angebot eines einmaligen Kulturbesuches bei älteren Menschen zuhause noch fördern können. So entstand ein Prospekt, der in Kirchengemeinden, Apotheken, Geschäften etc. ausgelegt wird und ein Gutschein, der z.B. von der Kirchengemeinde verschenkt wird. Gute Erfahrungen gab es in einigen Besuchsdienstkreisen, die mit „Ihrem Senior/ ihrer Seniorin“ einen Kulturbotschafter/in eingeladen haben, um miteinander einen kulturellen Nachmittag zu verbringen. Wir sind sicher: in einigen Jahren ist Kultur im Koffer ähnlich beliebt wie das Essen auf Rädern. Denn auch Kultur ist ein Lebensmittel, das wir Menschen brauchen – auch wenn wir die eigene Wohnung nicht mehr gut verlassen können.

Auf der **homepage www.kultur-im-koffer-hamburg.de** finden Sie weitere Hinweise zu den gepackten Koffern. Anfragen für Kultur im Koffer- Besuche beantwortet Heidrun Wörle, Tel. 040 519 000 827



Einführungskurs für Freiwillige

Im Oktober gibt es einen weiteren kostenfreien Einführungskurs für Freiwillige. Termine: 11. Oktober (10-16Uhr) sowie 20. Oktober und 10. November (jeweils 17-20Uhr). Nähere Informationen erhalten Sie auf einem Flyer, den wir Ihnen gerne auf Anfrage zuschicken.

Einladung zur Koffer-Präsentation

Wenn Sie Kultur im Koffer kennenlernen möchten um die Idee weiter zu tragen, sind Sie herzlich eingeladen zur Kultur-im-Koffer- Präsentation am Montag 1. Dezember 2014 um 16 Uhr im Gemeindehaus St. Michaelis, Krayenkamp 4b

Weitere Informationen: unter www.kultur-im-koffer-hamburg.de oder bei: Antje Stoffregen und Martha Zinn

Wie will ich im Alter wohnen?

Lebensformen – Wohnformen



Foto: © Lisa F. Young - Fotolia.com

Was kann ich tun, damit ich zu Hause bleiben kann? Welche Alternativen gibt es? Was verbirgt sich hinter „Wohnen mit Service?“ Welche Formen gemeinschaftlichen Wohnens gibt es?

Diese und ähnliche Fragen treiben viele Menschen um.

Wenn Sie in Ihrer Gemeinde oder in Ihrer Region zu diesem Themenfeld arbeiten möchten, können Sie sich gern an uns wenden. Wir kommen zu Vorträgen oder überlegen mit Ihnen, wie das Thema „Wohnen im Alter“ theoretisch oder praktisch aufbereitet werden kann.

Bei Interesse können Sie sich wenden an:

Wera Lange, Tel. 58 950 252 oder wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Helga Westermann, Tel. 519 000 838 oder h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

(un) eingeschränkt mobil | Im Alter neue Wege denken



Foto: Martha Zinn

Mobil sein heißt, aktiv am Leben teilzunehmen, Besorgungen zu erledigen, Kontakte zu knüpfen und immer wieder neue Erfahrungen zu sammeln.

Mobilität hat einen Einfluss auf die Identität, das Selbstwertgefühl und die Selbständigkeit des älteren Menschen. Dazu gehört die Teilhabe an sozialen Aktivitäten und am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Sie erweitert den Spielraum für die eigene Lebensgestaltung. Damit wird sie zu einem wichtigen Bestandteil von Lebensqualität im Alter.

Mobilität ist für ältere Menschen ein besonders wichtiges Thema, weil sie eher in der Gefahr sind, sie zu verlieren. Dies gilt für körperliche und geistig-kognitive Einschränkungen, aber auch für den Spielraum der Handlungsmöglichkeiten.

In unserer Veranstaltungsreihe werden wir uns mit fünf Aspekten von Mobilität beschäftigen:

Mobilität und Individualverkehr

Mobilität in der eigenen Häuslichkeit

Mobilität im Wohnquartier

Mobilität und Kunst, Kultur und kulturelle Teilhabe

Mobilität in Sport und Bewegung

Im Mittelpunkt steht immer die Frage: Welche Möglichkeiten gibt es, Mobilität – und damit gesellschaftliche Teilhabe – auch mit Einschränkungen weiter zu erhalten?

Die Veranstaltungsreihe umfasst Impulsvorträge, Praxisbeispiele, Schulungs- und Beratungsangebote, Mitmachaktionen und Planspiele.

Einfach mobil bleiben

mit Auto und Bahn, Bus und Fahrrad - und zu Fuß

Auftaktveranstaltung:

An diesem Vormittag bekommen Sie Informationen, Beratung und praktische Beispiele, u.a. lernen Sie, wie ein Verkehrs-Fitness Check funktioniert und können ihre individuelle Reaktionssicherheit testen lassen. Spezielle Verkehrs- und Mobilitätstrainingseinheiten für Senioren/innen werden vorgestellt und Sie erfahren, wie einfache technische Hilfsmittel zur Erhöhung der Verkehrssicherheit beitragen können. Dazu jede Menge praktische Tipps zur Erleichterung der Teilnahme im Straßenverkehr und zur individuellen Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs.

Termin:	Donnerstag, 27. November 10 bis 13 Uhr Ankommen ab 9.30 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
Kosten:	keine
Zielgruppe:	Freiwillige in der Seniorenarbeit (u.a. Freiwilligen Foren, Wohnberatung, Beratung bei Demenz, Besuchsdienst), Multiplikatoren/innen in der Seniorenarbeit sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger.
Referenten:	Hans-Jürgen Vogt (Arbeitskreis Senioren im Forum Verkehrssicherheit Hamburg/Behörde für Inneres und Sport), Hendrik Holland (Polizei Hamburg), Michael Krieger (HVV-Mobilitätsberatung für Senioren), Silke Dammann (Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen)
Leitung:	Ingrid Kandt und Wera Lange, Seniorenwerk Hamburg West/Südholstein
Anmeldung:	bis zum 20. November bei Ulrike Dorner

ZUHAUSE IST ES...

Mobilität in der eigenen Häuslichkeit erhalten



Foto: Ute Zeißler

Etwa 95 % der über 65 Jährigen leben in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus. Auch bei körperlichen Einschränkungen, verringerter Mobilität oder nachlassender Orientierungsfähigkeit wünschen sich die meisten Menschen so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung bleiben zu können. Dazu bedarf es ggf. einer Anpassung von Wohnung und Wohnumfeld an die sich verändernden Alltagsbedürfnisse. Oft sind nur kleine Veränderungen notwendig, um die Sicherheit zu erhöhen und die selbständige Lebensführung weiter zu ermöglichen.

In Vorträgen und anhand konkreter Fallbeispiele werden wir an diesem Vormittag auf folgende Themen eingehen:

- Wohnraumanpassung / Hinweise auf Finanzierungsmöglichkeiten Einsatz technischer Hilfsmittel
- Milieugestaltung für Menschen mit eingeschränkter Orientierung, z.B. durch Demenz

Es gibt viele praktische Tipps und die Gelegenheit, mit Mitarbeitenden verschiedener Beratungsstellen (u.a. den Wohnberatungsstellen) ins Gespräch zu kommen.

Termin:	Mittwoch, 11. Februar 2015, 10-13 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Niendorf
Leitung:	Ingrid Kandt, Wera Lange, Diakonin und zertifizierte Wohnberaterin
Zielgruppe:	Freiwillige in der Seniorenarbeit (u.a. Freiwilligen Foren, Wohnberatung, Beratung bei Demenz, Besuchsdienst), Multiplikatoren in der Seniorenarbeit interessierte Bürger.
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis zum 2. Februar 2015 an Ulrike Dorner

SEMINAR

Atem - Stimme - Präsenz



Foto: S. Hofschlaeger_pixelio.de

Dieser Kursnachmittag richtet sich sowohl an Vorleser aus dem Freiwilligenforum als auch an weitere Interessierte, die frei vor Gruppen sprechen und Vorträge und Referate halten.

Nachdem wir grundlegende Atem, Stimm- und Sprechübungen kennengelernt haben, beschäftigen wir uns mit der Frage: Wie kann ich mit dem, was ich sage (oder vorlese) meine Zuhörer wirklich erreichen, interessieren und im besten Fall begeistern? Übungen zur Wahrnehmung und Körpersprache unterstützen uns. Im Kontakt mit unserem eigenen lebendigen Ausdruck ergibt sich eine andere Präsenz, Leichtigkeit und Sicherheit im Auftreten.

Termin:	Freitag, 10. Oktober, 14 bis 18 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Str.1
Referentin:	Imke Trommler, Schauspielerin
Leitung:	Martha Zinn
Kosten:	15 Euro
Anmeldung:	Ulrike Dorner 040/58950253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Es ist noch nicht vorbei - wie wird es gut

Mitgefühl als Schlüssel

Fachleute sagen, viele Menschen, die als Kinder den 2. Weltkrieg in Deutschland erlebt haben, sind von Kriegstraumata geprägt. Experten schätzen das 2/3 in dieser Altersgruppe betroffen sind. Psychologen und auch Schriftsteller, wie etwa Sabine Bode, beschreiben Phänomene, die deutlich machen, dass in vielen Familien Kriegstraumata von einer in die andere Generation „weitergegeben“ wurden. Viele Menschen, die sich als betroffene Kriegskinder oder Kriegsenkel bezeichnen, beobachten spezielle Prägungen in ihrer Biographie, die mit den Kriegstraumata zu tun haben.

In einer AG haben sich einige PastorInnen in Hamburg über einen längeren Zeitraum getroffen, über Folgen der Traumaweitergabe in kirchlicher Arbeit nachgedacht und Information über Veranstaltungsangebote ausgetauscht.

Veranstaltungshinweise und weiteren Informationen, Anfragen per mail an: Frauke Niejahr Seelsorge im Alter, Kirchenkreis Hamburg-Ost.

EXKURSION | Neuengamme

„Damit das kommende Geschlecht davon erfahre, die Kinder späterer Zeiten; sie sollten aufstehen und es weitergeben an ihre Kinder.“ (Psalm 78,6)

Die KZ-Gedenkstätte ist heute ein Gedenk- und Lernort, der die Erinnerung an die Opfer des NS-Terrors bewahrt und vielfältige Möglichkeiten der Beschäftigung mit den Ursachen und Folgen der NS-Herrschaft bietet. Da wir über die Mittagszeit unterwegs sind, bitten wir Sie, sich eigenen Verpflegung mitzubringen. Die Möglichkeit für einen Tee oder Kaffee wird es vor Ort geben.

Termin:	Dienstag, 21. Oktober 2014, ab 10.30 Uhr
Leitung :	Wera Lange, Seniorenwerk Hamburg West/Südholstein Birgitt Wulf-Pfeiffer Frauenwerk Hamburg West/ Südholstein
Kosten:	3 Euro und Fahrtkosten
Anmeldung:	bis 13. Oktober Ulrike Dorner 040/58950253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de
Treffpunkt:	Hamburger Hauptbahnhof um 10.30 Uhr auf dem Bahnsteig S21 Richtung Bergedorf

ZEITZEUGENGESPRÄCH | Holocaust und die Kunst des (Über) - Lebens

Esther Bauer, 90 Jahre, Tochter der in Auschwitz ermordeten Ärztin Marie Jonas und des Schulleiters Dr. Alberto Jonas, ist als junge Frau aus Hamburg deportiert worden. Sie hat die Konzentrationslager überlebt. Noch heute reist sie regelmäßig aus New York in die alte Heimat, um ihre Geschichte zu erzählen.



Foto: Ute Zeißler

Wir sind die letzten Generationen, die noch die Gelegenheit haben, persönlich mit dieser beeindruckenden Zeitzeugin zu sprechen. Wer sie kennengelernt hat, ist berührt von der Haltung und dem Humor dieser Frau, die es geschafft hat, Hass und Lähmung zu überwinden.

Termin: Donnerstag, 18. September 2014, 18 Uhr
Ort: Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg
Referentin: Esther Bauer, Zeitzeugin aus New York
Leitung: Ute Zeißler, Seniorenwerk und Pastor Robert Zeidler, Jugendkirche
Kosten: Eintritt frei, Spende erwünscht, es wird einen kleinen Imbiss geben
Anmeldung: Ulrike Dorner 040/58950253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

Öffentliche Verkehrsmittel: Metrobus 1 / Windmühlenweg oder Metrobus 22 / Flurkamp

TAGESSEMINAR | Räume ohne Strafe schaffen

Schuldfragen in der Trauerbegleitung



Foto: Anne G.

Schuldvorwürfe gegen sich selbst oder andere tauchen in vielen Trauerprozessen auf und stellen eine große Herausforderung für Trauernde und Begleitende dar.

Der Ansatz von Chris Paul, vielen aus dem Buch „Schuld Macht Sinn“ bekannt, führt in eine Haltung des Mitgefühls für das wir mit dem Tagesseminar werben möchten. Chris Paul wird in eine Sichtweise einführen, die hilft, Schuld als Deutemuster und als Mechanismus anzusehen. Wir werden Schuldzusammenhänge in den Blick nehmen und Phänomene von vagabundierender Schuld und verschiedene Arten von Schuldvorwürfen unterscheiden.

Die von Chris Paul entwickelte Umgehens- und Arbeitsweise mit Schuldvorwürfen zeigt ungewöhnliche Wege auf, mit diesen umzugehen. Trauernde Menschen mit starken Schuldvorwürfen brauchen Begleiterinnen und Begleiter, die ihre eigenen moralischen Urteile in den Hintergrund stellen können. Schuldvorwürfe können quälen, aber auch entlastende Funktion haben. Sie können helfen, mit der eigenen Sehnsucht, Fassungslosigkeit und Ohnmacht besser umzugehen.

Um diesen Blickwechsel einzuüben, braucht es Zeit. Das Tagesseminar will zu einem ersten Einstieg in diese Sichtweise ermutigen.

Termin: Samstag 25. Oktober 2014 - 10 bis 16 Uhr
Ort: Haus der Kirche Harburg, Hölertwiete 5, 21073 Harburg
Kosten: 25,00 Euro
Referentin: Chris Paul, Sozialpsychologin und Fachbuchautorin
Leitung: Frauke Niejahr
Anmeldung: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

VERANSTALTUNG | Seelische Trümmer



Foto: Ute Zeißler

Der zweite Weltkrieg in der Familienbiografie

Der Erste und der Zweite Weltkrieg sowie die Nachkriegsjahre haben in vielen Familien tiefe seelische Erschütterungen verursacht. Diese wirken oft noch über Generationen bis in die Gegenwart hinein. Dies ist in den Lebensläufen vieler Kriegskinder und Kriegsenkel erkennbar.

Monika Richter zeichnet in ihrem Vortrag Nachwirkungen und Zusammenhänge auf. Wichtig ist ihr die Feststellung, dass schon ein Erkennen der Zusammenhänge ein wichtiger Schritt in Richtung eines selbstbestimmten Lebens sein kann.

An den Vortrag schließt sich eine offene Gesprächsrunde zum Austausch an.

Termin:	Dienstag, 11. November 19 bis 21 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Referentin:	Monika Richter, Effektive Kommunikation
Leitung:	Karin Kluck, Frauenwerk Hamburg West/ Südholstein Ute Zeißler
Kosten:	5 Euro
Anmeldung:	Ulrike Dorner 040/58950253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

WORKSHOP | Umgang mit Schuld

Umgang mit Schuld ohne Worte - Weitergabe von Kriegstraumata in Deutschland von Kriegskindern an Kriegsenkel

Chris Paul hat in Schulungen und in ihrem Buch Schuld Macht Sinn dazu angeregt, Schuld als Deutemuster und als Mechanismus anzusehen. Ihr Ansatz hilft, auf befreiende und neue Weise mit Schuldzuweisungen umzugehen, Macht und Sinn von Schuld in Trauerprozessen anzuerkennen und in eine wertschätzende Grundhaltung zu finden, die Räume ohne Strafe schaffen kann.

2/3 der Kriegskinder in Deutschland haben einschneidende oder traumatisierende Erfahrungen im Krieg gemacht. Manche Kriegsenkel sind in ihren Herkunftsfamilien davon geprägt worden, wie mit den Kriegstraumata umgegangen wurde. Viele in der zahlenmäßig starken Gruppe der heute 40 bis 65 jährigen, die in der Kirche in Leitungsverantwortung stehen, benennen solche Prägungen. Wenn in Familien von Kriegskindern und Kriegsenkeln in Familienstrukturen, Verhaltensweisen und Sinnkonstrukte vom Umgang mit Kriegstrauma geprägt sind, kann das auch für die Sicht auf Schuldkonstrukte und Schuldmechanismen bedeutsam sein. Durch solche eingeübten Verhaltensmuster kann sich ein Umgang mit Schuld- und Strafmeechanismen wiederholen, ohne dass diese versprachlicht werden.

Wie wir in solchen Kontexten zu wertschätzenden Grundhaltungen finden, Mitgefühl stärken und Räume ohne Strafe schaffen können, hierzu wollen wir arbeiten.

Termin:	Mittwoch 25. März 2015 - 10 bis 16 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Harburg
Kosten:	25,00 Euro
Zielgruppe:	Ein Workshop für Kriegsenkel in Leitungsverantwortung in Gemeinde und Diakonie
Referentin:	Chris Paul, Sozialpsychologin und Fachbuchautorin
Leitung/ Info:	Frauke Niejahr, 040-519 000 834
Anmeldung:	lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SAMSTAGSPILGERN | Auf dem Jakobsweg im malerischen Alstertal



Foto: Helga Westermann, Pilgerweg

Atem schöpfen

- dazu lädt der Pilgerweg entlang der Alster Männer und Frauen ein. Wir gehen durch Wälder, Wiesen, Felder und Wohngebiete, halten an schönen Plätzen und in Kirchen inne, reden, lachen, singen und schweigen miteinander. Es ist eine Zeit, in der wir durchatmen und auf die Schöpfung achten können.

Hin und wieder werden wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem richten und eine Ahnung davon bekommen, wie sehr wir mit der Natur und mit Gott verbunden sind.

Unser Wegabschnitt beginnt in Rade bei Tangstedt, führt an der Alster entlang bis zur Marktkirche in Poppenbüttel. Die Bergstedter Kirche, Hamburgs zweitältestes Gotteshaus, lockt uns zu einem kleinen Abstecher.

Gegen 17 Uhr verabschieden wir uns am Poppenbütteler S-Bahnhof und gehen jeweils unseren eigenen Weg weiter. Die etwa 15 km lange Strecke ist für alle geeignet, die gut zu Fuß sind. Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen.

Termin:	Samstag 11. Oktober
Treffpunkt:	9.15 Uhr Bushaltestelle U-Bahnhof Ochsenzoll Buslinie 7550 nach Bad Segeberg
Leitung:	Pastorin Katja Oldenburg-Luckey, Helga Westermann
Anmeldung:	Helga Westermann, 040-519 000 838 h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

Gute Ideen | Die MITEINANDER -Idee



Foto: Stockwerk Fotolia.com

In unseren Kirchengemeinden gibt es viele Angebote für Zielgruppen, die oft auch bestimmte Altersgruppen ansprechen. Das Miteinander der Generationen kann in der Kirchengemeinde in der bestehenden Arbeit gefördert werden.

In der Rubrik „Die Miteinander-Idee“ stellen wir Ideen vor, die in der Gemeindegemeinschaft das Miteinander der Generationen fördern.

Diesmal: GOLD trifft GRÜN

Am Vorabend einer Goldenen Konfirmation treffen sich „grüne“ und „Goldene“ Konfirmandinnen und Konfirmanden zum gemeinsamen Abendimbiss im Gemeindehaus.

Hören – wie es damals war; erzählen – wie heute der Konfirmandenunterricht gestaltet wird, alte Bilder ansehen, Konfirmationssprüche damals und heute. Gemeinsamkeiten entdecken, Veränderungen verstehen und Neues erfahren. Bei der Goldenen Konfirmation können die Jugendlichen im Gottesdienst mitwirken – und vielleicht entsteht ein guter Kontakt, so dass bei der „grünen“ Konfirmation auch goldene Konfirmanden mitwirken.

Bei Fragen und weiteren Ideen zur Generationenarbeit in der Kirchengemeinde stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Antje Stoffregen, a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de

FORTBILDUNGSREIHE | **Beherzt alt werden**

Unser Leben ist geprägt von Wandel und Entwicklung, 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 Älter- und Altwerden mit seinen Ängsten vor Schmerz und Verlust, ist für Frauen, wie für Männer eine besondere Herausforderung. Wir machen uns auf die Suche nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die uns tragen kann und dem Leben im Alter Sinn gibt. Was kann Frauen, was Männern helfen, beherzt älter zu werden?



Foto: Frauke Niejahr

Der Kurs gibt Männern und Frauen Gelegenheit zu einer Spurensuche in dieser Lebenszeit. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele wollen wir das Älterwerden in den Blick nehmen und nach Formen suchen, wie der Glaube Gestalt gewinnt.

Die Seminartage werden gestaltet durch Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und Zeiten zum eigenen Nachsinnen.

Die Tagesseminare finden jeweils von 10 bis 16.30 Uhr statt.

Donnerstag 26.3.2015 „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges entdecken und annehmen

Referentinnen: Frauke Niejahr, Pastorin; Helga Westermann, Diakonin und Bibliodramaleiterin; Ute Zeissler, Gemeinwesenorientierte Seniorenarbeit

Donnerstag 23.4.2015 Jahreszyklus - Lebenszyklus

Wandlungen und Veränderungen

Referent: Pastor Frank Puckelwald, Gemeindedienst der Nordkirche; Meditation und Spiritualität

Donnerstag 28.5.2015 Auf dem Weg zu heilsamen Gottesbildern

„Du sollst dir kein Bild von Gott machen ...“ – so heißt es in der Bibel.

Referentin: Ulla Kranefuss, Pastorin im Institut für Engagementförderung

Donnerstag 18.6.2015 Abschiedlich leben – eine unausweichliche Herausforderung des Alters

Referentinnen: Frauke Niejahr, Pastorin; Helga Westermann, Diakonin und Bibliodramaleiterin; Heide Brunow, Pastorin und Trauerbegleiterin.

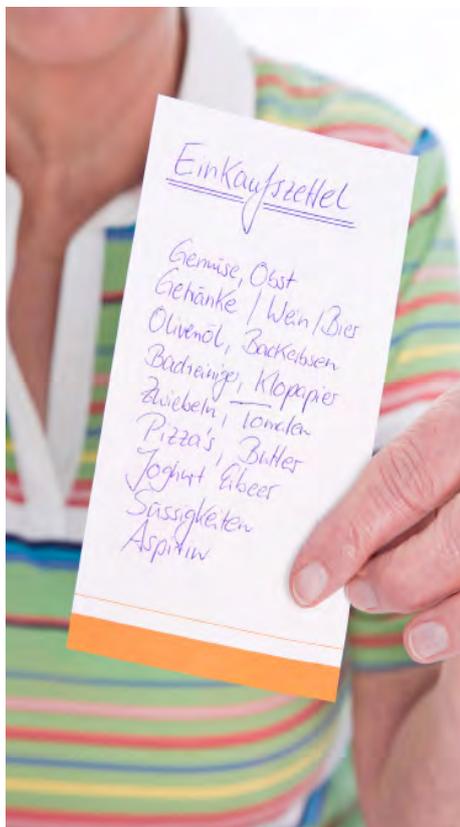
Donnerstag 9.7.2015 „Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn“

Referentin: Käthe Stäcker, Pastorin, Hamburg

Eine detailliertere Beschreibung kann angefordert werden.

Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg, sowie Haus der Kirche Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Leitung : Frauke Niejahr, Helga Westermann, Ute Zeißler,
Kosten: 125 € - (Ermäßigung möglich, sprechen Sie uns an)
Anmeldung: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
 Rückfragen an Helga Westermann,
 h.westermann@kirche-hamburg-ost.de
Anmeldungen: bis zum 25. Februar 2015

| Bringen Sie Ihr Gehirn in Hochform!



Jeanette Dietl fotolia.com

Die to-do-Liste im Kopf – ein Klacks! Namen merken – mit Spaß! PIN vergessen – nie wieder! Sich konzentrieren – ein Genuss! Das ganzheitliche Gedächtnistraining lockt unser Gehirn aus der Reserve: Mit einem vergnüglichen Training zu unserer geistigen Fitness. Wetten, Sie werden über sich selbst staunen?!

Es gibt phantastische Methoden, um mit einem guten Gedächtnis zu glänzen: Die Mnemotechniken. Im Laufe des Seminars lernen Sie die gängigsten von ihnen kennen und wenden sie spielend an. Die Techniken sind auch in der Arbeit mit Gruppen spielerisch einsetzbar.

Sie wissen es:

**„Die wahre Kunst des Gedächtnisses ist die Aufmerksamkeit“
[Samuel Johnson].**

Konzentrations- und Wahrnehmungstraining sind daher ebenfalls Inhalte des Seminars, genauso wie Hintergrundwissen rund um die Arbeitsweise und Bedürfnisse unseres Gehirns.

Denn: Nur was wir kennen, können wir steuern.

Hört sich anstrengend an? Ist es nicht! Unser Gehirn arbeitet am besten im stressfreien Modus. Daher schafft dieses Seminar ein Umfeld, in dem wir mit Spaß, Humor und ohne Strapazen unsere grauen Zellen auf Trab bringen und für die Arbeit mit Gruppen viele Anregungen erhalten.

Termin:	20./21. Februar 2015
Zeit:	Freitag: 17 Uhr bis 20.30 Uhr Samstag: 10 Uhr bis 17 Uhr
Zielgruppe:	Multiplikatoren und Ehrenamtliche / Freiwillige
Ort:	Fiedenskirche Eilbek, Papenstraße 70
Referentin:	Carola Nagel, mnemonic coach, Gedächtnistrainerin Referentin für Gedächtnistraining Ausbildungsreferentin des BVGT, Bundesverband Gedächtnistraining e.V.
Leitung:	Antje Stoffregen und Helga Westermann
Kosten:	40,00 € (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung:	bis 10. Januar 2015 E-Mail: lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de Tel. 040/519 000 803
Informationen:	Antje Stoffregen 040-519 000 836 Helga Westermann 040-519 000 838

Am Ende bin ich noch immer bei Dir



Broschüre

„Am Ende bin ich noch immer bei Dir“, Sterben – Tod – Trauer – Trost ist der Titel unserer neuen Broschüre mit einem Informationsteil für Hamburg aus dem Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordkirche (AfÖ) sowie der Kirchenkreise Hamburg-Ost und Hamburg-West/Südholstein.

Das Heft kann helfen, wenn ein nahestehender Mensch im Sterben liegt, wenn ein Mensch um jemanden trauert oder einen anderen in der Trauer begleitet oder wenn man sich selbst mit dem Thema Sterben und Beerdigung beschäftigen möchte.

Die lebens- und alltagsnah konzipierte Broschüre bietet einen christlichen Deutungshorizont, vor allem aber auch Hinweise und Informationen, um mit der Situation und den damit verbundenen Aufgaben besser umgehen zu können. Gerade wenn in kurzer Zeit viele Entscheidungen getroffen werden müssen, kann die Broschüre Rat und Orientierung geben. Sie können die Broschüren kostenfrei bestellen:

Geschäftsstelle Bildung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

Frau Wegner

Telefon: 040 - 519 000 - 803
Fax: 040 - 519 000 - 899
Mail: g.wegner@kirche-hamburg-ost.de

VERANSTALTUNG | Am Ende bin ich noch immer bei Dir

Die Broschüre „Am Ende bin ich noch immer bei Dir“ bietet neben weitreichenden Informationen auch einen christlichen Deutungshorizont, dem wir im Rahmen einer Veranstaltung Raum geben wollen.

- Wie begegnen wir Christen den Grenzerfahrungen unseres Lebens zwischen Sterben - Tod - Trauer -Trost.
- Wie finden Zweifel, Klage und Trostlosigkeit ihren Ausdruck?
- Was sind die Verheißungen und Hoffnungsbilder, die uns hindurchtragen können?
- Wodurch geschieht Trost?
- Wie berühren uns unser Glaube an die Auferstehung und die Ewigkeit?

Diese Fragen werden uns in Kurzimpulsen und Gesprächen begleiten.

Termin: Mittwoch 5. November 2014, 18 Uhr
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Kosten: Keine
Referenten: Dirk Abst, Birgit Berg, Heide Brunow, Kirchenkreis Hamburg Ost; Ulrike Drechsler, Kirchenkreis West/Südholstein
Anmeldung: nicht erforderlich

Um Trost war mir sehr bange



Foto: Heide Brunow

Die Begegnung mit trauernden Menschen ist für viele von uns eine Herausforderung. Häufig sind wir verunsichert, weil wir Trauer - Reaktionen nur schwer einschätzen können.

Auf der anderen Seite möchten wir in unserer ehrenamtlichen Arbeit in Kirche und Hospizvereinen gerade für Menschen in den Grenzerfahrungen des Lebens da sein, Räume eröffnen und Geborgenheit vermitteln.

Aus diesem Grund veranstalten die Kirchenkreise Hamburg-Ost und Hamburg-West /Südholstein wieder eine Fortbildung in Trauerbegleitung für Ehrenamtliche. Hierbei geht es neben Wissensvermittlung darum, Möglichkeiten in der Begleitung trauernder Menschen aufzuzeigen. Dies geschieht durch die Auseinandersetzung mit eigenen Verlusterfahrungen sowie durch theoretische Impulse, durch Übungen zur Gesprächsführung und kreative Methoden. Auch die Frage, was in den Grenzerfahrungen des Lebens als tragend erlebt wird, soll Raum bekommen.

Informationen und Flyerbestellung:

Heide Brunow, Pastorin für Hospizarbeit
im Kirchenkreis Hamburg-Ost, 040 / 519 000 839,
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

ZUM SCHLUSS | Buchempfehlung



Frieden schließen mit Demenz

Für die Journalistin Sabine Bode sind Menschen mit Demenz keine alten Kinder, die man bemitleiden muss. Deshalb ist es für sie an der Zeit, den Horrorszenerarien im Zusammenhang mit Demenz eine positive Vision entgegenzusetzen. Das Buch möchte eine gute Zukunft beschreiben, denn die Probleme, die heute da sind, und jene, die auf uns zukommen werden, davon ist die Autorin überzeugt, sind lösbar.

Welche Optionen bleiben? Weiter weggucken? Darauf warten, dass das rettende Medikament gefunden wird? Oder unser Schicksal in die Hand nehmen, unsere Zukunft gestalten. Sabine Bode besuchte Alten- und Pflegeheime, sprach mit Pflegepersonal, Wissenschaftlern und porträtierte Helfer, die unermüdlich Demenzerkrankten helfen, in Würde zu altern. Sie lässt Menschen zu Wort kommen, die sich auskennen in guten Arbeitsbedingungen: wenig Zeitdruck, viel Teamgeist, gute Fortbildung und Supervision, Menschen mit Visionen und Mut, Neues auszuprobieren – auch auf die Gefahr hin, zu scheitern.

Das Buch von Sabine Bode ist ein Plädoyer für ein Umdenken in Sachen Demenz. Es versucht einen Perspektivwechsel: möchte festgefahrene Ängste zum Einsturz bringen und unzählige gute Ansätze und Mut machende Erfahrungen aufzeigen.

(Jens-Peter Kruse, entnommen dem Rundbrief der EAfA)

VERANSTALTUNGEN VON Oktober 2014 - Dezember 2014

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
SEPTEMBER				
09.09.14	10.00 Uhr	Ideenbörse: Zuhause - Sein	Pinneberg	9
17.09.14	10.00 Uhr	Vertiefungskurs: Nähe und Distanz	Altona	10
18.09.2014	09.30 Uhr	Studientag: Geburtstagsbesuche	Eimsbüttel	11
18.09.2014	18.00 Uhr	Zeitzeugengespräch: Holocaust und die Kunst des Überlebens	Flottbek	16
25.09.2014	10.00 Uhr	Werkstatt: GemeindeLeben mit Demenz	Niendorf	5
OKTOBER				
01.10.2014	09.30 Uhr	Fachtag: Arbeit mit Älteren	Rendsburg	4
08.10.2014	10.00 Uhr	Ideenbörse: Auf dem Weg nach Bethlehem	Harburg	9
09.10.2014	10.00 Uhr	Orientierungskurs Besuchen&Begleiten	Eppendorf	10
10.10.2014	09.00 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit: Ideenbörse	Volksdorf	7
10.10.2014	14.00 Uhr	Seminar: Atem - Stimme - Präsenz	Niendorf	15
11.10.2014	10.00 Uhr	Einführungskurs: Kultur im Koffer	Mitte	12
11.10.2014	09.15 Uhr	Samstagspilgern	Alstertal	18
15.10.2014	10.00 Uhr	Vertiefungskurs: Trauernden begegnen	Niendorf	10
21.10.2014	10:30 Uhr	Exkursion Neuengamme		15
25.10.2014	10.00 Uhr	Seminar Schuldfragen in der Trauerbegleitung	Harburg	16
28.10.2014	09.30 Uhr	Fortbildung: Sucht im Alter	Niendorf	3
NOVEMBER				
05.11.2014	18.00 Uhr	Seminar: Sterben - Tod - Trauer - Trost	Volksdorf	21
06.11.2014	10.00 Uhr	Workshop: Demenz und Kasualien	Mitte	6
11.11.2014	19.00 Uhr	Vortrag:: Der zweite Weltkrieg in der Familienbiografie	Niendorf	17
14.11.2014	09.00 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit: Humor	Volksdorf	7
24.11.2014	10.00 Uhr	Werkstatt Kulturführerschein	Volksdorf	8
27.11.2014	10.00 Uhr	Einfach mobil bleiben	Niendorf	14
DEZEMBER				
01.12.2014	16.00 Uhr	Kultur im Koffer: Kofferpräsentation	Mitte	12
02.12.2014	10.00 Uhr	Ideenbörse: Krippen aus aller Welt	Niendorf	9
12.12.2014	09.00 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit: Jahreslosung 2015	Volksdorf	7

VERANSTALTUNGEN VON Januar 2015 - März 2015

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
JANUAR				
09.01.2015	09.00 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit: Wohnen im Alter	Volksdorf	7
27.01.2015	10.00 Uhr	Werkstatt: GemeindeLeben mit Demenz	Mitte	5
FEBRUAR				
11.02.2015	10.00 Uhr	Mobilität zu Hause	Niendorf	14
13.02.2015	09.00 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit: Bewegung im Alltag	Volksdorf	8
20.02.2015	17.00 Uhr	Seminar: Gedächtnistraining	Eilbek	20
21.02.2015	10.00 Uhr	Seminar: Gedächtnistraining	Eilbek	20
24.02.2015	14.00 Uhr	7. Hamburger Demenzgespräch	Mitte	7
26.02.2015	10.00 Uhr	Ideenbörse: Tun und Lassen	Pinneberg	10
MÄRZ				
13.03.2015	09.50 Uhr	Konferenz Offene Altenarbeit	Mitte	7
25.03.2015	10.00 Uhr	Workshop: Umgang mit Schuld	Harburg	16
26.03.2015	10.00 Uhr	Fortbildung: Beherzt alt werden	Volksdorf	
27.03.2015	10.00 Uhr	Ideenbörse	Harburg	9



Kirsten Sonnenburg



Frauke Niejahr



Ingrid Kandt



Wera Lange



Heide Brunow



Antje Stoffregen



Helga Westermann



Ute Zeißler



Martha Zinn

HERAUSGEBER:

Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost

REDAKTION:

Kirsten Sonnenburg, 040-519 000 840. k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de
Martha Zinn, 040-58 950 250, martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de

Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein

Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, www.seniorenwerk-hhsh.de

Geschäftsstelle: Ulrike Dörner

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

Wera Lange

Bereiche: Wohnen im Alter, Seniorenkreise
040-58 950 252
wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de

Ingrid Kandt

Bereiche: Demenz, Lotsenbüro
040-58 950 259
ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Ute Zeißler

Bereiche: Vernetzung, Besuchsdienstarbeit
040-58 950 257
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Martha Zinn

Bereiche: Fortbildung, Freiwilligen Foren
040-58 950 250
martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.diakonieundbildung.de

Geschäftsstelle:

040-519 000 800 lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Heide Brunow

Bereich: Hospizarbeit
040-519 000 839
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Frauke Niejahr

Bereich: Seelsorge im Alter
040-519 000 834
f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de

Kirsten Sonnenburg

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

Antje Stoffregen

Bereiche: Demenz, Besuchsdienstarbeit
Generationenarbeit, 040-519 000 836
a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de

Helga Westermann

Bereiche: Wohnen im Alter, Spiritualität,
Gender, 040-519 000 838
h.westermann@kirche-hamburg-ost.de