

# Perspektiven

September 2013 | Nr. 13



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Foto: Bianca Dansczyk, Fotowettbewerb „Vergissmeinnicht“ der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein

## Kirchenkreise starten Demenzkampagne

**„Die Demenz ist eine der vielen Arten, in denen Altwerden seinen Ausdruck finden kann. Nicht die Bekämpfung der Demenz steht deshalb an oberster Stelle der Agenda, sondern die Bereitschaft, die Demenz als etwas zu begreifen, das zum Altwerden gehören kann.“ (Reimer Gronemeyer)**

### **Demenz – ein Thema für Kirchengemeinden**

In Hamburg leben ca. 30.000 Menschen mit einer Demenz (Deutsches Zentrum für Altersfragen, Statistisches Informationssystem GeroStat; Alzheimer Europe 2009). Zwei Drittel werden im häuslichen Bereich von Angehörigen betreut. Entsprechend häufig

begegnen wir auch in unseren Kirchengemeinden Familien, in denen Demenz zur Lebenssituation gehört. Die hohen Anforderungen in dieser Lebenslage und das Gefühl, nicht mehr „mitmachen“ zu können bzw. die Sorge, nicht mehr dazuzugehören, führen bei den Betroffenen häufig zum Rückzug ins Private und damit auch aus der Gemeinde. „Sie gehen“, so Ulli Kratzsch vom „Geistlichen Zentrum für Menschen in Berlin, „im alltäglichen Gemeindeleben klammheimlich verloren“. Denn trotz öffentlicher Diskussionen und verbesserter Informationsmöglichkeiten gibt es nach wie vor Ängste und

### **INHALT**

<b>Initiative für Demenz</b>	<b>1-2</b>
<b>Module zur Biografiearbeit</b>	<b>3-4</b>
<b>Ausstellung Erinnerungsstoffe</b>	<b>5</b>
<b>„Erzähl mir Deine Geschichte“</b>	<b>6</b>
<b>Arbeit mit Gruppen</b>	<b>7-10</b>
<b>Besuchsdienste</b>	<b>11-12</b>
<b>Urlaub ohne Koffer</b>	<b>13</b>
<b>Wohnen im Alter</b>	<b>14</b>
<b>Trauerbegleitung</b>	<b>15</b>
<b>Seelsorgeausbildung</b>	<b>16</b>
<b>Methusalem und Peter Pan</b>	<b>17-19</b>
<b>Projekte in den Kirchenkreisen 20-21</b>	

# Kirchenkreise starten Demenzkampagne



Unsicherheiten im Umgang mit dem Thema Demenz wie auch mit den Erkrankten und ihren Angehörigen.

## Kirchenkreise starten Demenz-Initiative

Hier will die im September 2013 startende Kirchenkreisinitiative **GEMEINDE LEBEN MIT DEMENZ** ansetzen. Mit prozessbegleitenden und -unterstützenden Maßnahmen sowie konkreten Fortbildungs- und Beratungsmodulen können sich Kirchengemeinden zukünftig dabei unterstützen lassen, Orte gelebter Inklusion zu werden, Orte, an denen es sich auch mit Demenz gut leben lässt, Orte, an denen sich Menschen mit Demenz und ihre Familien als gleichberechtigter Teil von Gemeinschaft erleben und Wertschätzung und Anerkennung erfahren. (vgl. Positionspapier der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD, Dt. Alzheimer Gesellschaft 2012)

## Dabei sein und teilhaben

Ausgehend von der Frage, „Was braucht eine Kirchengemeinde, um aufmerksam für Demenz zu sein?“, fand im Juni im Haus der Kirche Niendorf ein erstes Treffen mit Interessierten und erfahrenen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen aus verschiedenen Hamburger Kirchengemeinden statt.

Mit der World-Café-Methode wurde eine Fülle von Ideen und Anregungen zusammengetragen, wie und wo bereits bestehende Angebote und Strukturen als Anknüpfungspunkte genutzt werden können (z.B. Chor, Frauenkreise, Seniorengruppen) und welche Erfahrungen in einzelnen Kirchengemeinden bereits vorliegen (z.B. spezielle Gottesdienste/Andachten, gemeinsamer Mittagstisch). Wichtige Hinweise brachte die Diskussion über Stolperfallen, Schwierigkeiten

und Unsicherheiten, unter anderem durch mangelndes Wissen über Demenz und fehlenden Austausch mit Betroffenen. Als ein weiteres Hindernis (vor allem für den Zugang zu den Erkrankten) wurde das kognitiv orientierte Wertesystem in unseren vorwiegend bildungsbürgerlich geprägten Gemeinden benannt.

## Mit Demenz Gemeinde leben

Welche handhabbaren Handlungsmöglichkeiten lassen sich daraus für Gemeindestrukturen entwickeln? Viele Vorschläge wurden genannt, unter anderem zielgruppenorientierte Informationsveranstaltungen, Schulungsangebote für Haupt- und Ehrenamtliche, Möglichkeiten unverkrampfter Begegnungen z.B. beim gemeinsamen Kochen, Wandern, Tanzen, Singen, Feiern. Andere Andachts- und Gottesdienstformen, Ausstellungen, Lesungen, Filme etc. zum Thema. Um verlässliche Strukturen zu schaffen und Kontinuität zu gewährleisten, braucht es in Kirchengemeinden eine konkrete Bezugsperson, einen haupt- oder ehrenamtlichen sogenannten Anknüpfungsmenschen.

## Wie geht es weiter?

Bei einem zweiten Treffen Ende September steht die konkrete Ausgestaltung und Umsetzung erster Module und die Präsentation des Flyers mit den entsprechenden Angeboten für Kirchengemeinden auf der Tagesordnung.

Beim Gottesdienst zum Welt-Alzheimer-Tag am 22.9. in St. Katharinen soll die Initiative zum ersten Mal öffentlich vorgestellt werden. Für 2014 sind parallele Demenz-Gottesdienste in allen zehn Hamburger Propsteien angedacht.

## Weitere Mitgestalter/innen sind herzlich willkommen !

Konkrete Ideen und Anregungen aus den Gemeinden sind auch zukünftig unbedingt erwünscht. Ebenso wichtig sind bereits vorliegende Erfahrungen, damit diese für die Entwicklung/Ausgestaltung weiterer Module genutzt werden können.

Interessierte können sich gerne bei uns melden.

## Kontakt und Information:

Ingrid Kandt, Fachstelle Demenz  
Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein  
040-58 950 259, [ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

Antje Stoffregen, Arbeitsstelle „Leben im Alter“  
Kirchenkreis Hamburg-Ost  
040-519 000 836, [a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

◆ Ingrid Kandt

# „Die Fäden in meiner Hand“ oder die Beschäftigung mit der Biografie

**„Die Alten reden ja doch nur von früher!“ – ein Vorurteil. Und falls wir solche Leute treffen, liegt es weniger an einem Naturgesetz als an der Tatsache, dass ihr momentanes Dasein wenig erfüllend ist. Menschen greifen in die Erinnerungskiste, wenn das Hier und Jetzt nichts zu bieten hat, langweilig, nicht gut zu ertragen ist.**

Anders wird ein Schuh daraus: Je älter wir werden, desto mehr haben wir erlebt und zu erzählen. Erst im höheren Lebensalter können wir uns Lebensphasen vergegenwärtigen, können wir Deutungen des Erlebten wagen. Erst im Nachhinein, wenn wir auf einen längeren Lebensabschnitt zurückblicken, können wir Muster erkennen und einen Sinn finden in dem, was wir als Schicksal erlitten haben. Das geht meist nur mit der Distanz der Jahre, in der Rückschau.



Foto: Ute Zeißler

Je älter wir werden, desto stärker wird der Wunsch, dem Leben einen Sinn und eine Bedeutung zu geben. Wir möchten eine positive Bilanz ziehen – auch aus Niederschlägen und damals sinnlos erschienenen Umwegen.

Deswegen ist es für Menschen gut und heilsam, von früher zu sprechen, sich anderen mitzuteilen, die Einzigartigkeit des eigenen Lebensweges zu erkennen und zu würdigen, aber auch Ähnlichkeiten oder Gemeinsamkeiten zu entdecken. Das schafft Gemeinschaft und Solidarität.

Die Jüngeren bekommen Einblicke in Epochen wie etwa die Kriegs- und Nachkriegszeit, die sie zum Glück nie erlebt haben. Sie erfahren vom Überlebenswillen und kreativen Umgang mit dem Mangel, sie hören von autoritärem Erziehungsstil und dem Gehorsamsgebot für Kinder, sie staunen über technikfreie Kinderzimmer und eine Kindheit in der Natur und auf der Straße. Das Erzählen von früher sollte deswegen immer versuchen, die Generationengrenzen zu überspringen – gut gelingt das von der Großeltern- zur Enkel/innengeneration.

**Wenn wir die Fäden in unseren Händen betrachten, behalten wir den Faden unseres Lebens in der Hand.**

Wir wenden uns in diesem Herbst verstärkt der Biografiearbeit zu.

Es gibt ein vielfältiges Programm, das von einer persönlichen Rückschau auf das eigene Leben über biografische Methoden in der Seniorenarbeit bis zu einem Biografieprojekt reicht.

Mit einem Modulsystem können Sie selbst entscheiden,

- was Sie besonders interessiert
- wie viel Zeit Sie investieren möchten oder
- ob Sie das ganze Paket belegen...

Flankiert wird das Programm von der interaktiven Ausstellung ErinnerungsStoff und einer fröhlich-kreativ-biografischen Nähwerkstatt. Anmeldungen bei Ulrike Dorner Tel. 040 58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

## BIOGRAFIEMODUL I | Meine Biografie... und wie schreibe ich sie auf



Foto: Martha Zinn

Wir haben nicht nur eine Biografie. Unsere Geschichte hat viele Geschichten mit unterschiedlichen biografischen Aspekten. Jede Lebensphase hat Schwer- und Wendepunkte. Es gibt Highlights und Enttäuschungen, Entscheidungen und Umbrüche. Im Nachgehen des Lebensweges kommen wir unserer Identität auf die Spur.

- Wie helfe ich meiner Erinnerung?
- Wie verarbeite ich die Fülle der Informationen?
- Für wen schreibe ich?
- Welche lebensbezogenen Schreibtechniken gibt es?

**TERMIN:** 2. Oktober 2013 – 10 bis 12.30 Uhr  
**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**LEITUNG:** Martha Zinn

## BIOGRAFIEMODUL II | Wurzeln und Flügel



Foto: Ute Zeißler

Unser Glaube muss geerdet sein, damit er sich zum Himmel aufschwingen kann. Gemeinsam schauen wir auf die Wurzeln und Flügel unserer religiösen Entwicklung.

- Welche Lieder, Symbole und Orte finde ich dort?
- Was hat mich in der Kindheit geprägt und was davon begleitet mich bis heute?
- Aber auch: Wo wurde es mir zu eng, wo bin ich ausgebrochen und wo habe ich neue spirituelle Erfahrungen gesucht?

**TERMIN:** 16. Oktober – 10 bis 12.30 Uhr  
**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**LEITUNG:** Ute Zeißler  
**ANMELDUNG:** 040 58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

## BIOGRAFIEMODUL III | Biografisches Arbeiten in Gruppen



Foto: Ute Zeißler

Biografische Themen und Methoden eignen sich hervorragend für die Arbeit in Seniorengruppen.

- Wie finden wir Themen und Materialien?
- Wie animieren wir die Gruppenteilnehmer/innen zu erzählen und zuzuhören?
- Wie gehen wir mit Emotionen um, die durch die Erinnerungen auftauchen können?
- Wie meistern wir Konflikte und problematische Situationen im Gruppen-geschehen?
- Wie reagieren wir auf Diskrepanzen zwischen historischer und individueller Wahrheit?

**TERMIN:** 30. Oktober – 10 bis 12.30 Uhr  
**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**LEITUNG:** Ute Zeißler  
**ANMELDUNG:** 040 58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

## BIOGRAFIEMODUL IV | Erzählcafé



Foto: Martha Zinn

Wir stellen diese besondere biografische Methode vor, bei der eine Gruppe biografische Themen sammelt und aufbereitet.

- Welche Themen eignen sich?
- Wie finden wir die passenden Geschichten und Utensilien?
- Was müssen wir beachten, wenn wir ein Erzählcafé veranstalten?

**TERMIN:** 13. November – 10 bis 12.30 Uhr  
**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1  
**LEITUNG:** Martha Zinn  
**ANMELDUNG:** 040 58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)



## AUSSTELLUNG ERINNERUNGSSTOFF | „Genau so war’s!!“



Aus der Ausstellung ErinnerungsStoff

Von Anfang an begleiten uns Stoffe durchs Leben. Das Knistern von Taft, das Kratzen von Wolle, das kühle Gefühl von frisch gewaschener und gemangelter Bettwäsche... Viele Erinnerungen werden wach durch das Anschauen und Befühlen verschiedener Textilien.

Die Ausstellung „ErinnerungsStoff“ präsentiert auf kreative Art die Erinnerungsgeschichten vieler Menschen zu bestimmten Stoffen.

Unter dem Motto: „schauen, fühlen, sich erinnern“ sind die Besucher/innen der Ausstellung ausdrücklich eingeladen, ihren eigenen Erinnerungen auf die Spur zu kommen. Augen und Hände können eine Reise in die Vergangenheit machen. Bilder, Wandbehänge und Stoffsammlung holen längst Vergessengeglaubtes hervor und regen unwillkürlich zum Gespräch an.

Wir zeigen die Ausstellung in Kooperation mit der Ev. Familienbildung Niendorf. Sie ist zu sehen in der Zeit vom

**16. Oktober bis 15. November**  
**in der Lippertschen Villa, Garstedter Weg 9**  
(Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr)

## NÄHWERKSTATT | „Früher habe ich dieses Kleid getragen, heute trägt es meine Einkäufe“



Foto: Martha Zinn

### Die Idee

Sie haben bestimmt auch noch Kleider, Röcke oder Blusen im Kleiderschrank hängen, die Sie nicht mehr tragen. Entweder sind sie „aus der Mode“ oder sie passen nicht mehr. Von manchen wollen Sie sich trotzdem nicht trennen. Oft ist der Stoff noch gut, das Muster gefällt und weckt Erinnerungen.

### Die Umsetzung

Im Workshop wollen wir aus alten Stücken Taschen nähen. So holen wir wertvolle Schätze aus der Unsichtbarkeit des Kleiderschranks und geben ihnen eine neue sinnvolle Aufgabe!

### Lebendige Geschichte

Gleichzeitig bietet diese Arbeit buchstäblich den Stoff für interessante Gespräche, persönliche Erinnerungen, Geschichten und Geschichte. Die Teilnehmer/innen lernen sich kennen, unterschiedliche Fähigkeiten und Erfahrungen werden eingebracht. Längst Vergessenes taucht wieder auf, Erinnerungen werden wach, alte Leidenschaften neu entdeckt.

<b>TERMINE:</b>	Freitag, 8. November – 16 bis 20.30 Uhr Samstag, 9. November – 9.30 bis 13.00 Uhr
<b>ORT:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>REFERENTIN:</b>	Jutta Rosin, Volkswirtin und leidenschaftliche Hobbyschneiderin
<b>LEITUNG:</b>	Ute Zeißler, Martha Zinn
<b>ANMELDUNG:</b>	040 58 950 253, <a href="mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de">ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de</a>

## BIOGRAFIEPROJEKT | „Erzähl mir Deine Geschichte“

**Erzähl mir Deine Geschichte – ich schreibe sie auf.**

**Ein biografisches Kooperationsprojekt zwischen Pflegeeinrichtungen und dem Seniorenwerk.**

**Jeder Mensch hat eine Geschichte. Eine Geschichte, die aus vielen Geschichten besteht. Sie müssen erzählt werden, wenn sie nicht verloren gehen sollen, wenn der Mensch sich nicht selbst verlieren will.**

**Das Aufspüren des „roten Fadens“ im Leben, der Versuch einer Deutung des Erlebten sind wesentliche Aufgaben im Alter zur Erreichung von Integrität und zur Vergewisserung der eigenen Identität.**

Der Rückblick und das Erzählen bewirken, dass Menschen ihre Lebensgeschichte ordnen und strukturieren, vergangene Ereignisse prüfen und bewerten. Sie ziehen Bilanz, sowohl über die Höhepunkte wie auch über das Unerreichte, Unvollkommene in ihrem Leben. Sie können sich leichter mit ihrem eigenen Weg versöhnen.

### **Erinnerungen für andere festhalten**

Menschen, die in Pflegeheimen\* leben, fehlen häufig Ansprechpartner/innen, denen sie ihre Geschichte erzählen können, die Zeit und Interesse haben zuzuhören. Deswegen startet das Seniorenwerk ein neues Kooperationsprojekt zwischen Altenpflegeeinrichtungen und Ehrenamtlichen aus der Seniorenarbeit. Wir suchen zum einen Pflegeeinrichtungen, die uns den Kontakt zu Bewohner/innen vermitteln.

Zum anderen suchen wir Männer und Frauen, die sich ein Jahr Zeit nehmen, (ca. 4 Std./Woche) und Lust haben, alte Menschen in Pflegeeinrichtungen zu besuchen und deren Lebensgeschichte(n) festzuhalten. Das Handwerkszeug übermitteln wir mit einer Einstiegsfortbildung. Bis zum Abschluss des Projektes gibt es Austausch und kollegiale Beratung. Die Geschichten werden in einer Broschüre zusammengefasst und den Erzähler/innen und den Biograf/innen überreicht.

Außerdem organisieren wir zum Abschluss eine öffentliche Lesung in den beteiligten Pflegeeinrichtungen.



Foto: Kirsten Sonnenburg

<b>VORSTELLUNG</b>	30. September, 18 bis 19.30 Uhr
<b>DES PROJEKTES:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>FORTBILDUNG:</b>	jeweils mittwochs von 17 bis 20 Uhr 20 Nov   4 Dez 2013 8 Jan   15 Jan   22 Jan   29 Jan   5 Feb 2014
<b>ORT:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>LEITUNG:</b>	Ute Zeißler, Martha Zinn
<b>ANMELDUNG:</b>	Ulrike Dorner (Geschäftsstelle Seniorenwerk) 040-589 50 253, <a href="mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de">ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de</a> (Anmeldeschluss 15.1.2014)
<b>INFORMATIONEN:</b>	Martha Zinn, 040-589 50 250 <a href="mailto:martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de">martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de</a> Ute Zeißler, 040-589 50 257 <a href="mailto:ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de">ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de</a>
<b>FEBRUAR-MAI</b>	Interviews mit den Bewohner/innen, Praxisbegleitender Austausch in der Fortbildungsgruppe, Bearbeiten des Materials und Verfassen der Lebensgeschichten, Erstellung der Biografiebrochure durch das Seniorenwerk
<b>AUGUST OKTOBER</b>	Lesungen in den beteiligten Einrichtungen Abschluss des Projektes mit der feierlichen Überreichung der gesammelten Geschichten

## 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 zweiten Freitag im Monat von 9 bis 12 Uhr in Volksdorf, Rockenhof 1 statt.



### **Bramfelder Laterne – Besuch von Weltladen und Informationszentrum**

Seit 1970 gibt es den „fairen Handel“. Aus der Aktion „Jute statt Plastik“ entstanden moderne Weltläden und aus einer Jugendbewegung ein generationsübergreifendes Handeln für eine gerechtere Welt.

In der „Bramfelder Laterne“ verbünden sich fairer Handel und entwicklungsbezogene Bildungsarbeit. Das Infozentrum Globales Lernen hält Unterrichtsmaterialien aller Art zum Verleih vor. Wir blicken zurück auf die Anfänge und diskutieren die Chancen fairen Handels für die Zukunft kirchlichen Lebens.

**TERMIN:** 13. September – 9.00 Uhr  
**ORT:** Bramfelder Laterne, Berner Chaussee 58  
**REFERENT:** Klaus Michael Täger, Pastor

### **Ideenbörse – Austausch von Themen, Methoden, Ausfahrten, Freizeiten**

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 2014 zusammenstellen. Auch dazu sind Ideen willkommen!

**TERMIN:** 11. Oktober  
**LEITUNG:** Leitungsteam der Konferenz Offene Altenarbeit

### **Alt und Jung gemeinsam – in der Kirchengemeinde**

Die Beziehung der Generationen ist besser als ihr Ruf. Dennoch sind die Einstellungen und Erwartungen aneinander oft unklar. Die Kirchengemeinde ist ein guter Ort, an dem die Begegnung verschiedener Generationen erlebt und vertieft werden kann.

Wir wollen an diesem Vormittag einige Ergebnisse aus Studien über Generationenbeziehungen betrachten, eigene Wahrnehmungen schärfen, gemeinsam die Möglichkeiten des Miteinanders von Alt und Jung in der Kirchengemeinde diskutieren und uns von positiven Beispielen aus der Praxis inspirieren lassen.

**TERMIN:** 8. November  
**LEITUNG:** Antje Stoffregen



Foto: Fotolia

## KONFERENZ OFFENE ALTENARBEIT | Leben im Alter



Foto: Karte zur Jahreslosung

### „Gott nahe zu sein, ist mein Glück“ (Psalm 73,28) – Jahreslosung 2014

Wie wird das neue Jahr? Voraussagen sind fragwürdig. Eins ist sicher: Die Jahreslosung gibt Impulse und Anregungen, das persönliche Glück in der Nähe des Göttlichen zu suchen.

An diesem Vormittag werden persönliche Zugänge zur Losung eröffnet und erprobt. Exegetische Erkenntnisse werden diskutiert, und es werden Hinweise auf Materialien für Gruppen- und Gemeindeglieder gegeben.

**TERMIN:** 13. Dezember  
**REFERENTIN:** Pastorin Ursula Kranefuß,  
Institut für Engagementförderung Drei F+

### Gedächtnistraining

Was auf unsere Körpermuskulatur zutrifft, gilt in gleichem Maße auch für unsere grauen Zellen. Auch unser Gedächtnis können wir durch gezieltes Training verbessern. Das Gedächtnistraining beteiligt den Menschen mit Körper, Seele und Geist. Neben dem Lerneffekt fördert es die Fantasie und Kreativität, das Selbstwertgefühl, die Alltagskompetenz und das soziale Miteinander.

Die vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen, verbunden mit ein wenig Theorie, lassen sich in allen Gruppen umsetzen. Denn auch beim Gedächtnistraining gilt: In Gemeinschaft bereitet es mehr Freude als allein.

**TERMIN:** 10. Januar 2014  
**REFERENTIN:** Diakonin Gudrun Schreiber



Foto: Antje Stoffregen

### Umgang mit eigenen Grenzen

Wir Menschen leben von Möglichkeiten und Begrenzungen. Im Älterwerden stellen sich neue Fragen nach den Grenzen, z.B. „Wann gebe ich den Führerschein ab?“ „Wie lange kann ich mein Ehrenamt ausfüllen?“ „Wann ist der richtige Zeitpunkt meine Wohnsituation zu verändern?“

Wir wollen eigene Erfahrungen austauschen, gute Wege des Umgangs mit Grenzen kennenlernen und Hilfestellungen für den Umgang mit Grenzen im Alter entwickeln.

**TERMIN:** 14. Februar 2014  
**LEITUNG:** Antje Stoffregen, Helga Westermann

### Bestattungskultur gestern und heute

Viele Gewohnheiten und Bräuche haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Auch im Zusammenhang mit Bestattung und Trauer.

Mit Hilfe einiger Impulse wollen wir über unsere Erfahrungen ins Gespräch kommen, das Für und Wider von alten und neuen Bestattungskulturen diskutieren und Orientierungshilfen für die Arbeit in der Kirchengemeinde entwickeln.

**TERMIN:** 14. März 2014  
**LEITUNG:** N.N. und das Leitungsteam der Konferenz



## ARBEITSGEMEINSCHAFT | Ideenbörse

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die mit Frauen- oder Seniorengruppen arbeiten, können in der Ideenbörse Erfahrungen und Ideen austauschen.

Die Studientage bieten außerdem Gelegenheit, Materialien und Arbeitshilfen mitzunehmen, erprobte Modelle kennenzulernen und sich über Fachfragen zu informieren.



Foto: Ute Zeißler

### Weinlese

Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß. Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren, und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein; gib ihnen noch zwei südlichere Tage, dränge sie zur Vollendung hin, und jage die letzte Süße in den schweren Wein (...) Rainer Maria Rilke, 21.9.1902, Paris

An diesem Studientag bekommen wir Impulse, schöne Texte um den goldenen Herbst zu genießen.

**TERMIN:** Donnerstag, 12. September – 10 bis 15 Uhr

**ORT:** Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstraße 20, Pinneberg

### Advent – wenn der Stern trägt

Mit Beginn der Adventszeit sieht man ihn – den Stern! Er erleuchtet Fenster im heimatlichen Wohnzimmer, Einkaufsstraßen verleiht er einen besonderen Glanz, und nicht zuletzt weist er den Weg zu einem kleinen Stall. Ob gebastelt, gebacken oder als Leuchtkörper. Aus unserer vorweihnachtlichen Zeit ist der Stern nicht wegzudenken. Wir laden Sie herzlich zu diesem Studientag ein.

**TERMIN:** Donnerstag, 12. September – 10 bis 15 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1



Foto: Ute Zeißler

### Brunnen und Quellen

- Aus welchen Brunnen und Quellen haben Sie in Ihrem Leben getrunken, haben Sie Wasser geschöpft?
- An welche Märchen mit Brunnen und an welche Brunnengeschichten auch aus der Bibel denken Sie?
- Welche Lieder und Gedichte, in denen Brunnen/Quellen vorkommen, kennen Sie?

Gemeinsam werden wir an diesem Studientag diesen Fragen nachgehen.

**TERMIN:** Donnerstag, 20. Februar 2014 – 10 bis 15 Uhr

**ORT:** Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1

### Nun will der Lenz uns grüßen

Sie alle kennen dieses Frühlinglied. In Gedichten, Liedern und Geschichten heißen wir den Lenz willkommen. Kaum eine andere Jahreszeit, in der wir mehr Traditionen, Feste und kirchliche Feiertage begehen. Über eigene Anregungen und Ideen zu diesem Thema freuen wir uns besonders.

**TERMIN:** Donnerstag, 22. Mai 2014 – 10 bis 15 Uhr

**ORT:** Katharina-von-Bora-Haus, Bahnhofstraße 20, Pinneberg

**LEITUNG:** Wera Lange, Susanne Peters, Birgitt Wulff-Pfeiffer

Wegen des Mittagsimbisses bitten wir für alle Tage um Anmeldung bei Ulrike Dorner, Tel. 040-58950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

## SEMINARTAG | Rituale



Foto: Kirsten Sonnenburg

**Rituale sprechen Menschen in der Tiefe an und ermöglichen ganzheitliche Erfahrungen. Sie verbinden Menschen untereinander und können eine Brücke schaffen zwischen Himmel und Erde.**

Rituale spielen in unserem Alltag eine zentrale Rolle, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Sie ordnen unser Leben, geben Sicherheit, gliedern größere Zeiträume, helfen uns, unsere Lebensübergänge zu gestalten und Krisen zu bearbeiten und können heilsame Kräfte freisetzen.

**R – ituale geben Kraft**  
**I – m Leben**  
**T – rösten und heilen**  
**U – nd gestalten Übergänge**  
**A – eußere und Innere**  
**L – ebensvollzüge werden verstehbar**  
**E – nergien zentrieren und fließen**

Wir möchten Mut machen, Rituale bewusst im persönlichen Leben und in der Arbeit einzusetzen. Gemeinsam schauen wir unsere Rituale an, lernen neue kennen und probieren sie aus.

<b>TERMIN:</b>	6. November – 10 bis 16 Uhr
<b>ORT:</b>	Kirchenkreishaus Volksdorf, Rockenhof 1
<b>KOSTEN:</b>	10 Euro
<b>ZIELGRUPPE:</b>	Teilnehmer/innen der SEBALT- und Kulturführerscheinkurse sowie Interessierte
<b>LEITUNG:</b>	Kirsten Sonnenburg und Helga Westermann
<b>ANMELDUNG:</b>	H. Westermann, 040-519 000 838 (bis 30. Oktober)

## SEMINARTAGE | Geschenkte Zeit



Foto: der Gemeindebrief

**Seminartage für Mitarbeitende in der Offenen Altenarbeit und für Interessierte im Haus am Schüberg**

Im Älterwerden spüren wir, wie kostbar Zeit ist. Manche geraten unter Druck, werden unruhig oder stürzen sich in Aktivismus. In diesem Seminar geht es darum, sich der geschenkten Zeit bewusst zu werden und sie als wertvolle Zeit zu leben.

- Wie können wir die Zeit, die uns nur einmalig gegönnt ist, gestalten?
- Wie kann es uns gelingen, die Zeit nicht als Gegner, sondern als Freund zu erleben?
- Wie kann es uns gelingen, unsere Zeit als erfüllte Zeit zu leben?

Im Haus am Schüberg wollen wir diesen Fragen nachgehen, unsere gemeinsame Zeit nutzen und genießen.

<b>TERMIN:</b>	17. bis 19. Februar 2014
<b>ORT:</b>	Haus am Schüberg, Ammersbek
<b>KOSTEN:</b>	98 Euro
<b>LEITUNG:</b>	Antje Stoffregen, Helga Westermann
<b>ANMELDUNG:</b>	Helga Westermann, 040-519 000 838 (bis 1. Januar)

## ORIENTIERUNGSKURSE | Ältere Menschen begleiten



Anregendes Gespräch bei einem Besuch  
Foto: Eeva-Maiju Syväys

Besuche bei alten Menschen erhalten eine immer größere Bedeutung, da der Anteil hilfs- und pflegebedürftiger Menschen zunimmt. Der Hamburger Senat unterstützt diese ehrenamtliche Arbeit, indem er Einführungskurse finanziert, die von unterschiedlichen Trägern durchgeführt werden.

Diese Kurse bieten auch eine gute und dazu kostenlose Fortbildungsmöglichkeit für Mitglieder bestehender Besuchsdienstkreise.

### KURS BARMBEK

**TERMIN:** 7. Okt | 14. Okt | 21. Okt | 28. Okt 2013

**ZEIT:** montags 15 bis 18 Uhr

**ORT:** Kösterstiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

**ANMELDUNG:** Seniorenbüro Hamburg, Brennerstr. 90,  
20099 Hamburg, Ulrich Kluge, 040-30 399 507  
engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de

### KURS BAHRENFELD

**TERMIN:** 14. Okt | 21. Okt | 28. Okt | 4. Nov 2013

**ZEIT:** montags 14 bis 17 Uhr

**ORT:** LutherCampus, Lyserstraße 23-25, 22761 Hamburg

**ANMELDUNG:** Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein  
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, Ulrike Dorner  
Tel. 040 - 58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de



Foto: Eeva-Maiju Syväys

### KURS LANGENHORN

**TERMIN:** 17. Okt | 24. Okt | 31. Okt | 7. Nov 2013

**ZEIT:** donnerstags 10 bis 13 Uhr

**ORT:** Seniorentreff Langenhorn, Käkenhof 16 a,  
22419 Hamburg

**ANMELDUNG:** Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein  
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, Ulrike Dorner  
Tel. 040 - 58 950 253, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## Besuchsdienst

### neu aufbauen – wiederbeleben – weiterentwickeln

Wir bieten allen Kirchengemeinden Beratung und Begleitung ihrer Besuchsdienstarbeit an.

#### Wir kommen zu Ihnen in die Region

und werten mit Ihnen die bestehende Arbeit aus, helfen bei der Entwicklung neuer Besuchprojekte und entwickeln für ihre Gemeinde die dazu passenden Fortbildungsangebote. Einzige Voraussetzung: Mindestens eine Person in Ihrer Gemeinde muss sich für die Besuchsdienstarbeit verantwortlich erklären.

#### Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Ute Zeißler, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, 040-58 950 257  
Martha Zinn, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, 040-58 959 250  
Kirsten Sonnenburg, Kirchenkreis Hamburg-Ost, 040-519 000 840  
Antje Stoffregen, Kirchenkreis Hamburg-Ost, 040-519 000 836

## STUDENTAG | Stolpersteine und Türöffner... in der aufsuchenden Arbeit bei Älteren

**Menschen leben von Begegnungen. Im Alter sind Einschränkungen oftmals die Ursache dafür, dass Begegnungen und Gespräche weniger werden. Immer wieder gibt es Berichte darüber, dass Menschen in ihrem Zuhause vereinsamen.**



Gleichzeitig entstehen neue Angebote der aufsuchenden Arbeit mit Älteren. „Besuch mit Buch“, „Kultur im Koffer“ und „Zeit zu zweit“ - sind nur einige Modelle, die in den letzten Jahren entwickelt wurden. Freiwillige, die diese Projekte ins Laufen bringen, lassen sich finden. Doch immer wieder taucht die Frage auf: Wie kommen wir zu den Menschen, die – oft immobil und zurückgezogen – von diesen Besuchsdiensten profitieren könnten?

Wir laden Sie herzlich ein, diese Her-

ausforderung genauer in den Blick zu nehmen!

Nach einem einführenden Vortrag von Sandra Eisenberg (Dozentin für Gerontopsychiatrie) werden Vertreter/innen aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern der aufsuchenden Arbeit von ihren (Türöffner) - Erfahrungen berichten.

**TERMIN:** 17. Oktober – 10 bis 13 Uhr  
**KOSTEN:** 10 Euro  
**ORT:** Haus der Kirche Harburg  
Hölertwiete 5 (S-Bahn Harburg Rathaus)  
**LEITUNG:** Ursula Kranefuß, Institut für Engagementförderung Drei F+  
Antje Stoffregen, „Leben im Alter“

**ANMELDUNG:**  
bis zum 10.10.2013 an Kirchenkreis Hamburg-Ost  
„Leben im Alter“, Rockenhof 1, 22359 Hamburg,  
E-Mail: a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de

## PROJEKT



**Für die Menschen in Ihrer Kirchengemeinde oder in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis, die sich für Kultur interessieren, aber aufgrund fehlender Mobilität nicht mehr auf Konzerte oder in Ausstellungen gehen können, haben wir das Angebot Kultur im Koffer entwickelt.**

Im letzten halben Jahr haben wir Kulturbotschafter/innen ausgebildet, die nun auf gepackten Koffern sitzen: Bereit für einen Besuch mit Kultur im Gepäck!

Im Angebot sind unter anderem folgende Themen: Hamburgs Sprung über die Elbe, Jazz mit Swing, England und



Kulturbotschafter/innen präsentieren ihre Koffer nach Beendigung des ersten Seminars

britische Lebensart, Unsterblicher Heinz Erhardt, Der rote Faden im Leben – Biografische Erkundungen, Karl May oder auch Fußballweltmeisterschaften 1954-1990. Der Besuch ist kostenlos.

Information und Vermittlung: Heidrun Wörle,  
040-519 000 827

Um weitere Kulturbotschafter/innen zu gewinnen, bieten wir ab Oktober 2013 erneut ein Seminar an. Interessierte können sich über das Projekt und die Fortbildung informieren am

**Dienstag, 24. September um 19 Uhr  
im Micheltreff, Krayenkamp 4.**

Die Seminartage sind

**Samstag, 19. Oktober – 10 bis 16 Uhr und vier Montage  
(28 Okt | 18. Nov | 25. Nov | 2. Dez) jeweils 15 bis 18 Uhr**

Alle Seminartage finden im Gemeindesaal St. Michaelis statt.

Informationen und Flyer zum Seminar bei:  
Antje Stoffregen, Kirchenkreis Hamburg-Ost  
040-519 000 836, a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de  
Martha Zinn, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein  
040-58 950 250, martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de



## SAMSTAGSPILGERN | Naturschutzgebiet Höttigbaum



Pilger vor einer Kirche

### Vom Naturschutzgebiet Höttigbaum zur Ahrensburger Schlosskirche

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg zur Schlosskirche in Ahrensburg. Treffpunkt ist um 9.45 Uhr die Bushaltestelle Eichwischen am Naturschutzgebiet Höttigbaum (Endstation der Buslinie 562; Abfahrt vom Bahnhof Rahlstedt um 9.32 Uhr).

Unterwegs können wir Gemeinschaft erfahren, Stille und Natur erleben, uns überraschen lassen, was uns begegnen wird. Am Ziel werden wir in der Schlosskirche innehalten, sie auf uns wirken lassen und uns Gott zuwenden.

Gegen 16.30 Uhr brechen wir auf, um per Bahn oder U-Bahn heimwärts zu fahren. Der etwa 11 km lange Weg ist für alle, die gut zu Fuß sind, geeignet. Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen.

<b>TERMIN:</b>	Samstag, 21. September
<b>LEITUNG:</b>	Katja Oldenburg-Luckey, Pastorin Helga Westermann, Diakonin
<b>ANMELDUNG:</b>	Helga Westermann, 040-519 000 838 h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

## URLAUB OHNE KOFFER | „Wer loslässt, hat die Hände frei“



Ratzeburger Dom

### Unterwegs sein, neue Eindrücke aufnehmen und abends im eigenen Bett schlafen – das ist Urlaub ohne Koffer.

Für Seniorinnen oder Senioren, denen Urlaubsreisen zu anstrengend sind und eine Reisebegleitung fehlt, kann Urlaub ohne Koffer die passende Alternative sein. Wir laden Sie ein, diese Form des Kurzurlaubes mit uns auszuprobieren. Vielleicht können Sie daraus ein Angebot für Ihre Gemeinde entwickeln.

An drei Tagen fahren wir per Bus in die hübsche lauenburgische Stadt Ratzeburg. Da wir jeweils morgens starten und abends zurückkehren, können alle zu Hause im eigenen Bett schlafen.

Unseren Standort werden wir im Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde St. Georgsberg haben. In der Gemeinschaft werden wir miteinander essen, singen, reden, ausruhen – ein abwechslungsreiches Programm erleben. Dazu gehören auch die Erkundung des Ratzeburger Doms und eine Schifffahrt auf dem Ratzeburger See. Zwischendrin wird es Zeiten für eigene Interessen geben. Wir freuen uns, wenn Sie mitkommen und drei erfüllte Tage mit uns erleben.

<b>TERMINE:</b>	8.   9.   10. Oktober
<b>ORT:</b>	Ratzeburg
<b>KOSTEN:</b>	70 Euro (Fahrt, Verpflegung, Programm)
<b>LEITUNG:</b>	Kirsten Sonnenburg, Helga Westermann
<b>ANMELDUNG:</b>	Helga Westermann, 040-519 000 838 h.westermann@kirche-hamburg-ost.de

## INFORMATIONSVORANSTALTUNG | Wohnen im Alter

**Die demografische Entwicklung in Deutschland erfordert neue, zukunftstaugliche Wohn- und Lebensformen für ältere Menschen. Mit dem Alter eines Menschen steigt auch das Risiko, von Hilfe und Pflege abhängig zu werden.**

**Noch unterstützen Angehörige den Großteil der Pflegebedürftigen. Das wird aber zukünftig so nicht mehr möglich sein. Die Geburtenzahlen sinken, es gibt zu wenig Nachkommen. Der Staat kann die Lücke auf Dauer nicht füllen. Jeder sollte daher rechtzeitig über neue Wohn- und Lebensformen im Alter nachdenken, die auch dann noch tragen, wenn Hilfe und Pflege nötig werden sollten.**



Foto: Fotolia

### Verschiedene Wohnformen kennenlernen

Dr. Josef Bura, erster Vorsitzender des „FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e.V.“, wird in einem Impulsreferat das Spektrum der Wohnformen im Alter vorstellen. Im Anschluss gibt es ein Fachgespräch mit folgenden Themenschwerpunkten:

#### Wohnraumanpassung im eigenen Zuhause

Eine Wohnungsanpassung ist geeignet für Senior/innen, die nicht schwer pflegebedürftig sind und genug Kontakt haben, so dass sie nicht vereinsamen.

#### Wohnen mit Service und Gemeinschaftliches Wohnen

Die betreute Wohngemeinschaft ist vor allem für pflegebedürftige Senior/innen geeignet. Viele Angebote sind speziell auf Menschen mit Demenz ausgerichtet.

#### Wohnprojekte des gemeinschaftlichen Wohnens

Private Wohnprojekte sind für offene, kontaktfreudige Menschen geeignet, die sich in eine Gemeinschaft einbringen wollen. Sie sollten dazu bereit sein, die eigenen Vorstellungen immer wieder zu überprüfen und in bestimmten Situationen zugunsten anderer zurückzustellen. Beim Einzug sollten sie noch nicht pflegebedürftig sein.

Nach einem kleinen Imbiss haben die Teilnehmer/innen Gelegenheit, sich in Kleingruppen weiter zu informieren.

<b>TERMIN:</b>	Mittwoch, 23. Oktober – 16.30 bis 20.30 Uhr
<b>ORT:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>LEITUNG:</b>	Wera Lange, Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein Helga Westermann, Kirchenkreis Hamburg-Ost
<b>ANMELDUNG:</b>	Ulrike Dorner, 040-58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## AUFRUF ZUM ENGAGEMENT

## Werden Sie Wohnberater/in

### Für sich selbst Wohnfragen klären und das Wissen weitergeben

Ehrenamtliche Wohnberater/innen bieten ihre Hilfe an, wenn eine Wohnung alters- oder behindertengerecht umgestaltet werden soll, damit die Betroffenen solange wie möglich zu Hause bleiben können.

Die Freiwilligen machen auf Stolperfallen in der Wohnung aufmerksam, informieren über Hilfsmittel und beraten über mögliche bauliche Veränderungen und deren Finanzierung.

Die Beratungsstellen sind bei den Freiwilligen Foren angesiedelt und freuen sich über Verstärkung.

#### Freiwilligen Forum Niendorf-Lokstedt-Schnelsen

Lippertsche Villa, Garstedter Weg 9  
22453 Hamburg, 040-23 898157  
ffwohnberatung@kirchenkreis-hhsh.de

#### Freiwilligen Forum Schenefeld

Osterbrooksweg 4, 22869 Schenefeld  
040-83 037 375  
schenefeld@freiwilligenforum.de

#### Freiwilligen Forum Poppenbüttel

Poppenbüttler Markt 2 a  
22399 Hamburg  
040-61 164 408  
poppenbuettel@freiwilligenforum.de

Für den Aufbau neuer Beratungsstellen suchen wir interessierte Freiwillige. Wir machen Sie für diese Aufgabe fit.

Informationen bei  
Helga Westermann, 040-519 000 838  
Kirchenkreis Hamburg-Ost  
Wera Lange, 040-58 950 257  
Kirchenkreis Hamburg-West/Südholst.

## KURZZEITFORTBILDUNG | Um Trost war mir sehr bange

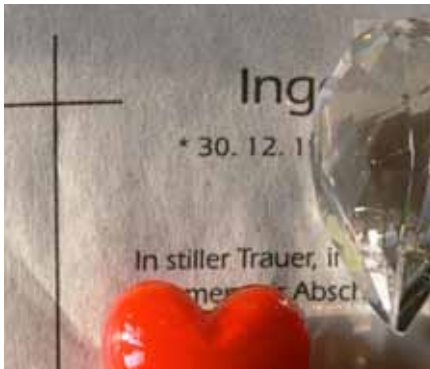


Foto: Peter Finster

**Wenn ein nahestehender Mensch gestorben ist, gerät das Lebensgefüge durcheinander. Weil der Tod uns immer persönlich betrifft, wird das eigene Leben in Frage gestellt, zwischenmenschliche Beziehungen ändern sich, Lebenspläne, Lebensträume.**

Aber auch andere Abschiede (von Gesundheit, von der Arbeitsstelle, Heimat oder Familie) brauchen Zeit und Raum, um betrauert zu werden. Oftmals stoßen Trauernde im Durchleben ihres Schmerzes und in ihrer Suche nach neuen (Über-) Lebensmöglichkeiten auf Unverständnis, obwohl sie doch Zuhörer/innen bräuchten, Verständnis und Geborgenheit.

Die Kurzzeitfortbildung **Trauerbegleitung** richtet sich an Ehrenamtliche aus Hospizvereinen, Kirchengemeinden und der Arbeit mit Senior/innen. Sie möchte interessierten Frauen und Männern Möglichkeiten zur Unterstützung und Begleitung trauernder Menschen vermitteln.

Dies geschieht durch die Auseinandersetzung mit eigenen Verlusterfahrungen, durch theoretische Impulse zu Abschied, Tod und Trauer, praktische Übungen zur Gesprächsführung und verschiedene kreative Methoden.



Foto: Eeva-Majju Syväys

**REFERENTEN:** Elke Hoffmann, Pastorin, Trauerbegleiterin (ITA), systemische Therapeutin (DGSF), Erwachsenenpädagogin, Palliative Care Consultant  
Torger Bünemann, Theologe, Körpertherapeut (tiefenpsychologisch), Familien- & Sozialtherapeut

**TERMINE:** **18. Januar | 15. Februar | 8. März | 5. April  
10. Mai | 28. Juni | 30. August | 4. Oktober  
1. November | 29. November 2014**

**ZEIT:** 10 bis 17 Uhr

**ORT:** Ev.-Luth Kirchenkreis Hamburg-Ost, Haus der Kirche Harburg, Hölertwiete 5, 21073 Hamburg

**ANMELDUNG:** bis 15. September 2013 bei Frauke Niejahr  
Leben im Alter, Rockenhof 1, 22359 Hamburg  
f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de

**KOSTEN:** 600 Euro (Ratenzahlung möglich).  
Eine Rechnung erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung. Bitte erfragen Sie, ob eine finanzielle Unterstützung durch Ihren Träger oder die örtliche Kirchengemeinde möglich ist. Zum Abschluss der Fortbildung erhalten Sie Teilnahmebestätigung und Zertifikat (Seelsorgezertifikat der NEK).

Weitere Informationen über die Inhalte der Fortbildung erhalten Sie bei:

Elke Hoffmann, 04551-91113, info@leben-begleiten.de  
Torger Bünemann, 0451-612 10 69

SEELSORGE-AUSBILDUNG

FÜR EHRENAMTLICHE IN HEIMEN

# | Ich sehe Dich!

## Älteren neu begegnen



Foto: Eeva-Maiju Syväys

Das Leben – so wie es ist – miteinander Gottes liebevollem Blick hinhalten, das ist Seelsorge. Und darin kann sich entfalten, was bisher ungelebt geblieben ist.

Wir laden ein, sich auf dem Weg der Seelsorge ausbilden zu lassen:

- Erfahrungen in einer Gruppe teilen
- ein vertieftes Verständnis für sich und andere Menschen gewinnen
- innerlich nachreifen, Lebensfreude entdecken, kontaktfähiger werden
- andere Menschen unterstützen, ihr Leben ganz auszuschöpfen.

Was ist, das darf sein – und was sein darf, das kann sich verändern (Werner Bock).

Dies ist ein Grundsatz der Gestalttherapie und auch der Seelsorge. Und darin erschließt sich der christliche Glaube und auch die seelsorgerliche Begleitung anderer Menschen wechselseitig.

**Gestalttherapeutisch orientierte Seelsorgeausbildung für Menschen, die ehrenamtlich in Heimen ältere Menschen besuchen möchten.**

**INFORMATIONENABEND: 7. November 2013 – 19.30 Uhr**

**AUSWAHLGESPRÄCHE: 30. November**

**TERMINE: 1. Februar | 1. März | 12. April | 10. Mai  
27.-29. Juli | 23. August | 20. September  
1. November | 29. November 2014**

**Zusätzlich: zehn Abende zu Themen der Seelsorge mit älteren Menschen und ca. fünf Supervisionstermine.**

**ZEIT:** 10 bis 17 Uhr

**ORT:** Ev.-Luth Kirchenkreis Hamburg-Ost,  
Rockenhof 1, Hamburg-Volksdorf

**LEITUNG:** Martin Lorenz, Pastor, Gestalttherapeut  
Andreas Wandtke-Grohmann, Pastor, Gestalttherapeut

**MODERATION:** Frauke Niejahr und Heide Brunow

**INFORMATION:** Frauke Niejahr, f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de  
040-519 000 834



Foto: Eeva-Maiju Syväys

Erwartet wird: ca. vier Stunden im Monat seelsorgerliche Begleitung älterer Menschen in einem Heim.



# Methusalem und Peter Pan Jung und Alt gemeinsam für die Zukunft

**Wer erinnert sich nicht an den Reißer „Das Methusalem-Komplott“ von Frank Schirmacher, Chefredakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, mit dem er den Generationenvertrag nicht nur anzweifelte, sondern in einem düsteren Bild einen „Clash der Generationen“ prognostizierte, der den Alten Egoismus vorwarf und ein Leben auf Kosten der Jungen? Viele Ältere verspürten daraufhin geradezu ein schlechtes Gewissen bei dem Gedanken, alt werden zu wollen.**



Foto: Der Gemeindebrief

Auf der anderen Seite kennen wir das Motiv einer verspielten Jugend, selbstverliebt, verwöhnt, ohne Verantwortungsbewusstsein, die nicht alt, ja nicht einmal erwachsen werden will.

Wie soll man mit diesen selbstbezogenen gesellschaftlichen Gruppen Zukunft gestalten?

Wir starten zu Gegenthesen: gegen Schwarzseherei, plakative Prognosen und Pessimismus.

Es gibt sie nicht: die Jugend oder die Alten. Oder positiv formuliert: Wir finden fitte, verantwortungsbewusste Ältere, die sich konstruktiv über ihren Beitrag für die jüngere Generation Gedanken machen (z.B. das Generationenmanifest [www.generationenmanifest.de](http://www.generationenmanifest.de)), die sich gesellschaftlich engagieren, die den Kontakt zur Jugend suchen. Genauso gibt es die vielen jungen Leute, die sich für die Umwelt einsetzen, die als Vegetarier/innen für den Respekt vor Tieren kämpfen, die sich in ihren Stadtteilen gegen Gentrifizierung wehren und sich in Kirchengemeinden engagieren, in Jung-für-Alt-Projekten mitmachen.

Diese Menschen brauchen wir, sie müssen gemeinsam für ein zukünftiges Miteinander denken, streiten und sich engagieren. Zunächst wollen wir eine griffige Bestandsaufnahme geben – um danach einen Testlauf generationenübergreifen-

den Zusammendenkens in einer Zukunftswerkstatt bei einer experimentierfreudigen Kirchengemeinde zu organisieren.

Eine Zukunft gibt es nur gemeinsam oder gar nicht!

## ANGEBOT | Zukunftswerkstatt Jung und alt diskutieren auf Augenhöhe

Wir suchen Kirchengemeinden, die im Rahmen einer Zukunftswerkstatt an folgenden Themen arbeiten möchten:

- Wie geht es den Alten und den Jungen in unserer Gemeinde?
- Welche Bilder und Vorurteile bestehen über die jeweils andere Gruppe?
- Wo begegnen sie sich?
- Gemeinsamkeiten und Konflikte?
- Ideen und Lösungen, die allen gut tun?
- Wie schaffen sie Plattformen für Partizipation?

### Wer soll teilnehmen?

Verantwortliche aus der Gemeinde (z.B. Hauptamtliche, Pastor/innen oder Gemeinderäte), interessierte Gemeindemitglieder unterschiedlicher Generationen. Ort ist das Gemeindehaus.

### Konzeptionierung und Durchführung:

Ute Zeißler, Seniorenwerk Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Silvia Schmidt, Jugendpfarramt Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein (Konzeptionierung), Durchführung N.N. Jugendpfarramt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ulrike Dorner, 040-58 950 253, [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de) Wir vereinbaren dann einen Termin für ein Vorgespräch in Ihrer Gemeinde.



Foto: Manfred Schönrock

## AUSSTELLUNG | Jugendstil und Altersklasse



Gegensatzpaare der Ausstellung Jugendstil und Altersklasse

### Zwischen Klischee und Wirklichkeit

Die Fotografin Nicole Keller und der Fotograf Oliver Schuhmacher kommentieren das Generationenverhältnis in ungewöhnlicher Weise. Da treffen mit Lockenwicklerkopf und Punkhaarschnitt die Frisurentrends der Generationen aufeinander, da beleuchten Sushirolle und Zitronencreme unterschiedliche Essgewohnheiten, da parken bunte Bobby Cars neben einer Sammlung von Rollatoren. In Bildpaaren zeigen sie, was Alt und Jung verbindet oder gerade trennt und laden auf humorvolle Weise zu einem Dialog über das Alter ein. Ihre Ausstellung „Jugendstil & Altersklasse“ ist in Zusammenarbeit mit der Körper-Stiftung im Rahmen der Kampagne „Alter neu erfinden“ entstanden.

**11. Februar 2014, 17.30 Uhr**

**Ausstellungseröffnung durch Maren von der Heyde  
Leitung des Bereiches Bildung**

Die Ausstellung ist anschließend bis zum 15. März im Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1 zu sehen.

## VORTRAG | Generationen in Zukunft

**Wie der demografische Wandel die Zusammenarbeit der Generationen fördert**



Wie entwickelt sich hierzulande die Altersstruktur und was für Folgen können sich daraus für unsere Gesellschaft ergeben – bzw. wie reagieren wir darauf?

Diesen Fragen will Margaret Heckel in einem kurzen Vortrag nachgehen, um anschließend die Diskussion mit dem Publikum zu eröffnen.

Margaret Heckel (Jahrgang 1966) hat als Politikchefin bei der Financial Times Deutschland und der Welt gearbeitet, eine Bestseller-Reportage über Angela Merkel geschrieben und sich bis heute mit dem demografischen Wandel auseinander gesetzt.

Zu diesem Thema entstehen regelmäßig Vorträge und Veröffentlichungen (z.B. „Die Midlife-Boomer: Warum es nie spannender war, älter zu werden,“ 2012).

<b>TERMIN:</b>	Dienstag 11. Februar 2014 – 19 bis 21 Uhr
<b>ORT:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Straße 1
<b>REFERENTIN:</b>	Margret Heckel
<b>LEITUNG:</b>	Paul Steffen, Junge Akademie für Zukunftsfragen
<b>ANMELDUNG:</b>	Ulrike Dorner, 040-58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de

## FILM | Die Frau mit den 5 Elefanten



Fimplakat

**Die Frau mit den 5 Elefanten ist ein Dokumentarfilm über eine Reise der berühmten Übersetzerin Swetlana Geier mit ihrer Enkelin an die Orte ihrer frühen Lebensgeschichte in der Ukraine.**

Als fünf Elefanten bezeichnete sie selbst ihr Hauptwerk, die Übersetzung der fünf großen Romane von Dostojewskij.

Als junge Frau arbeitete Swetlana als Dolmetscherin für die Deutschen im besetzten Kiew und verließ die Ukraine 1943 mit den deutschen Truppen. Erst am Ende ihres Lebens kehrt sie an die Orte ihres früheren Lebens zurück.

Als ein etwas anderer Roadmovie zeigt der Film die gemeinsame Reise zweier Generationen in die Vergangenheit und die Auseinandersetzung mit der manchmal schrecklichen Familiengeschichte. Dabei spielen auch die Sprache, die alte neu entdeckte Heimat und Gespräche und Stimmungen weitere Hauptrollen.

<b>TERMIN:</b>	Montag 17. Februar 2014 – 19 Uhr
<b>ORT:</b>	Metropolis Filmtheater, Kleine Theatersraße 10
<b>KOSTEN:</b>	7,- €
<b>ANMELDUNG:</b>	Ulrike Dorner, 040-58 950 253 ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de



Alle Veranstaltungen zum Thema Generationen finden in Kooperation mit dem Jugendpfarramt und der Jungen Akademie für Zukunftsfragen statt.

## AUFRUF | Pflanzen und Beete

### Ein interkultureller Garten



Foto: Ute Zeißler

**Erinnern Sie sich? In der letzten Ausgabe der Perspektiven habe ich eine bunte Vision gezeichnet von einem interkulturellen Dachgarten auf der Dachterrasse der Luruper Einrichtung Wohnen bei Freunden.**

Ich träumte nicht nur von blühenden Beeten und fröhlichen Erntefesten sondern auch von vielen ehrenamtlichen Gärtner/innen, die Lust haben, diesen Garten mit zu gestalten, die neugierig sind auf die Gartengeschichten der Bewohner/innen.

#### Erste Früchte

Der Sommer ist ins Land gegangen und wir sind unserer Vision ein ganzes Stück näher gekommen: Heiko Lüdke mit dem grünen Daumen, ein Gärtner des Botanischen Gartens, koordiniert das Projekt und arbeitet im Garten zusammen mit seiner Freizeitgruppe-Elbvororte und einzelnen gartenbegeisterten Freiwilligen.

Eine Planungsgruppe trifft sich regelmäßig bei dem Leiter des Hauses Joachim von Fintel und die Ideen nehmen konkrete, realistische Formen an. Wir haben einen Antrag bei der Stiftung Interkultur gestellt und hoffen auf Unterstützung sowohl finanziell als auch mit Know-How.

Es gibt erste Überlegungen mit der Handwerkergruppe „Die Holzwürmer“, von denen wir uns Kästen und Spaliere wünschen.

#### Der ideale Zeitpunkt ins Gartenprojekt einzusteigen

Nehmen Sie Ihr Herz und einen Spaten in die Hand und machen Sie mit, wenn es heißt: Pflanze und Beete!\* Rufen Sie mich an und wir besprechen alles Weitere gemeinsam: Ute Zeißler, 040-58 950 257 oder ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Das Diakoniewerk Tabea und das Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein verwirklichen dieses Projekt gemeinsam.

\*Selbstverständlich bestimmen Sie Zeit und Umfang Ihres Einsatzes...



# Holzwichtel, die dicke Bretter bohren

## Ein Projekt des Freiwilligen Forums Niendorf-Lokstedt-Schnelsen

**Seit August 2010 trifft sich jeden Montag um 15.30 Uhr eine Gruppe von zehn Hobbybastler/innen in der Holzwerkstatt der Schule Bindfeldweg in Hamburg-Niendorf. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Berufen und wollen nun in ihrem Ruhestand nicht alleine zu Hause werkeln, sondern in geselliger Runde für den Eigenbedarf, aber auch für andere aktiv sein.**

Wir nennen uns Holzwichtel und haben bereits eine vielseitige Palette von Werkstücken aus Holz hergestellt: Spiele, Vogelhäuschen, Brillen- und Schmuckhalter, Spielkartenhalter für Senioren u.a. Durch den Verkauf dieser Produkte ist bereits ein größerer Geldbetrag zusammengekommen. Damit unterstützen wir gemeinnützige Projekte und Einrichtungen wie z. B. das Kinderhospiz Sternenbrücke.

Wenn schuleigene Roller, Eindräder sowie Spielgeräte für die aktive Pause zu reparieren sind, dann sind wir als Holzwichtel zur Stelle.

Eine enge Verbindung besteht auch zum Projekt Wohnraumanpassung des Freiwilligen Forums. Bei Bedarf übernehmen wir kleine handwerkliche Leistungen wie Glühbirnenwechsel, Geländer festschrauben etc. Ähnliche Tätigkeiten werden bei Anfragen des Besuchsdienstes der benachbarten Kirchengemeinde ausgeführt.



Foto: Peter Finster

Besonders viel Spaß haben wir beim wöchentlichen Basteln und Werkeln mit Vorschülern und Förderschülern. Bei dieser generationenverbindenden Aktivität lernen die Kinder spielerisch mit unterschiedlichen Materialien sowie verschiedenen Werkzeugen umzugehen. Die Freude und der Stolz sind immer sehr groß, wenn die Produkte fertig sind und mit nach Hause genommen werden dürfen. Wir zeigen bereits den Fünfjährigen, was man mit den eigenen Händen schaffen kann. Die Förderschüler erhalten Zuwendung, Beachtung und Bestätigung, die sie sonst eher selten bekommen.

Aber wir sind auch offen für neue Aktivitäten. So beteiligten wir uns zusammen mit Jugendlichen bei dem Projekt Slum-

hüttenbau auf dem Kirchentag 2013 ([www.jafz.org](http://www.jafz.org)).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir aufgrund unseres vielseitigen und wichtigen Engagements nicht zu den Dünnbrettbohrern gehören.

Weitere Informationen sind unter [www.freiwilligenforum.de](http://www.freiwilligenforum.de) (Niendorf/Hobby-Bastler) zu finden.

◆ Maria Meier und Peter Finster

### Holzwürmer

Jeden Mittwoch ist's soweit:  
14 Männer stehen dann bereit.  
Sie sind schon alt und etwas grau,  
doch sind sie pffiffig, kreativ und schlau.

Die Lebenserfahrungen haben Spuren hinterlassen.  
Das ist ein Fundus, mit dem lässt's sich prassen.  
Zum Sägen, Schleifen, Bohren, Leimen  
sind Sie bereit, die Welt zu vereinen.

Die Freude, etwas gemeinsam zu erschaffen,  
um anderen Menschen Freude zu machen,  
das ist der Anspruch, den wir an uns haben,  
zu erstellen die wunderschönen Gegenstände und Gaben.

Wenn wir gemeinsam unsere Artikel verkaufen  
und die erworbenen Cents in unsere Kasse laufen,  
dann kommt Freude auf bei Groß und Klein,  
denn 50 % Spende von uns, das soll's mindestens sein.

Mit dieser Freude im Herzen soll es uns gelingen,  
die weiteren Jahre mit Lachen und Frohsinn zu  
verbringen.

◆ Carsten Hoffmann, Mitglied der Gruppe Holzwürmer

Anmerkung der Redaktion:

Die Holzwürmer waren das Vorbild bei der Gründung der Holzwichtel.

Diese Handwerkergruppe existiert seit über zehn Jahren in der Region Flottbek-Nienstedten. Die Holzwürmer sind eine reine Männergruppe, die sich regelmäßig in der Holzwerkstatt einer Ganztagschule trifft.

Infos zum Angebot: Hans-Herbert Franke, 040-87932446



# Lieder wie Brücken

## Singen mit und für demenziell veränderte Menschen

**Musik gilt als der Königsweg in der Demenz. Menschen, die kaum noch kommunizieren, werden von vertrauten Liedern berührt, manch einer stimmt ein und singt mit, andere verfolgen das Lied mit den Augen, mit kleinen Gesten. Die Pastorin Regina Holst hat in Harburg ein niedrigschwelliges Projekt ins Leben gerufen, in dem Singen die Hauptrolle spielt und beschreibt nachfolgend ihre Erfahrungen.**

### Lieder wie Brücken

- ist ein Projekt für Menschen, die gerne singen und/oder früher gerne gesungen haben.
- braucht Menschen, die sich gern auf jene einlassen, die durch Demenz in eine fremde Welt abgetaucht sind.
- will Menschen mit Demenz mit Hilfe von Liedern in ihrer Welt besuchen.
- ermöglicht Beziehungen zwischen den Generationen trotz verschiedener Lebenswelten.
- ist ein Projekt, das über Demenz aufklärt, Menschen die Furcht vor Demenz nimmt und Kommunikationsmöglichkeiten aufzeigt und trainiert.
- trägt dazu bei, das Thema Demenz aus der Fachdiskussion in den gesellschaftlichen Alltag zu tragen.

### Die Idee

Ich singe gern. Vielleicht nicht immer aufführungsreif, aber mit Lust und Leidenschaft. Und ich freue mich so sehr, wenn demente Menschen aus ihrer Welt auftauchen und in mein Lied einstimmen. Das mag ein Volkslied, ein Kirchenlied oder ein Schlager sein. Plötzlich ist er oder sie da und wir begegnen einander im Lied.

Für Menschen mit Demenz ist das eine Ausnahmesituation, denn wer traut sich schon mal eben so zu singen? Und wer kann schon die alten Lieder, die damals einfach jeder gesungen hat? Und: Wann kommen ihre Fähigkeiten zum Tragen und nicht die Verluste und Defizite?

Gerade in der exklusiven Besuchssituation, wenn eine Sängerin/ein Sänger einen Menschen mit Demenz regelmäßig besucht, können die Interessen, Erinnerungen und Kompetenzen des- oder derjenigen besonders berücksichtigt werden.

### Die Umsetzung

In Zusammenarbeit mit Heimen, pflegenden Angehörigen und Pflegediensten findet die Projektleitung demente Menschen, die sich Liedern öffnen, die Freude am Hören und Mitsingen haben.

In Zusammenarbeit mit Musiktherapeut/innen und Fachkundigen in Demenz bereitet sie Sängerinnen und Sänger auf die Begegnung und ihr Engagement vor. Ein Instrument hilft sicherlich, ist aber nicht zwingend, denn das Lied allein regt Erinnerung und Beteiligung an. In der Gruppe haben die Sängerinnen und Sänger Gelegenheit, Lieder kennen-



Foto: Eeva-Maiju Syväys

zulernen und zu üben, das Alleine-Singen zu trainieren und Informationen über die Krankheit und den Umgang mit den Erkrankten zu erhalten.

### Die Erfahrungen

Das Projekt ist im Februar 2013 in Hamburg-Heimfeld in Kooperation mit einem Pflegeheim gestartet. Von 16 Interessierten, sind zwölf Menschen unterschiedlichsten Alters dabei geblieben. Nach vier Schulungsabenden in der Gruppe singen sie jetzt mit jeweils einem Menschen mit Demenz. Die Auswahl der „Paarungen“ haben Projektleitung und Musiktherapeutin gemeinsam getroffen, und sie bewährt sich bisher gut.

Die Rückmeldungen der Sängerinnen und Sänger sind sehr anrührend. Sie erleben, dass sich ihnen ein Mensch in einer ganz eigenen Lebenswelt öffnet und anvertraut. Es wird vorgesungen und gemeinsam gesungen, manchmal kommen andere Bewohner und Bewohnerinnen dazu und alle singen gemeinsam, manchmal wird erzählt oder spazieren gegangen.

Sie erleben, dass sie der Situation gewachsen sind, dass sie im Wohnbereich stets Ansprechpartner/innen und Unterstützung haben. Im Wohnbereich wird wahrgenommen, dass die Besuchten mit großer Freude das Angebot wahrnehmen und Zutrauen zu den Sänger/innen fassen.

### Weitere Informationen bei:

Projekt Herbstdrachen  
Pastorin Regina Holst  
Haakestraße 100 f, 21075 Hamburg  
040-77 57 57  
herbstdrachen@kirche-harburg.de



## Kurz und knapp

### So starten Sie ein Biografieprojekt Praktischer Leitfaden

In diesem Arbeitsbuch wird die Arbeitsweise der Biografiewerkstatt Farmsen-Berne sorgfältig dargestellt. Die Idee ist, dass alte Menschen ihnen unbekannt Menschen aus ihrem Leben erzählen. Die Jüngeren verfassen



aus dem Gehörten persönliche Biografien, die in einem Buch veröffentlicht werden.

In diesem Projekt bereichern Ältere und Jüngere sich gegenseitig. In der seelsorgerlichen Begegnung werden ältere Menschen gewürdigt, und sie bringen ihren reichen Erfahrungsschatz als Zeitzeugen zur Sprache.

Der Reader gibt den Aufbau des Projekts und die Inhalte der vorbereitenden Schulung klar und informativ an Interessierte weiter. Die zusammengestellten Arbeitsmaterialien, Hinweise, Beschreibungen und Arbeitsberichte vermitteln grundlegende Hinweise zur Biografiearbeit und darüber hinaus zur Entwicklung eines eigenen Projekts.

Das Handbuch zur generationenübergreifenden Seniorenarbeit ist in Ringbindung gefasst und lässt Raum für eigene Notizen, und es macht Lust auf Biografiearbeit.

Das Heft hat 59 Seiten, kostet 18 Euro und kann bestellt werden unter: biografiewerkstattFarBe@yahoo.de oder buero@kirche-in-farbe.de, telefonisch unter 040-643 81 81 oder in Ihrer Buchhandlung (ISBN 978-3-00-041098-7).

◆ Helga Westermann

### Nimm den Augenblick Ein Tag zum Durchatmen

Einfach da sein, mit Leib und Seele zur Ruhe kommen, dem Körper nachspüren, einem spirituellen Impuls Raum geben.

Dazu werden wir uns bewegen, uns kreativ erproben, Alltägliches bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen, gemeinsam essen und auch Zeiten des Schweigens haben.

Miteinander können wir entdecken, wie schön und befreiend es ist, in der Gegenwart Gottes zu leben.

Leitung: Pastorin Inge Dehne, Diakonin Helga Westermann

### 25. Januar 2014 – 10 bis 16 Uhr Simeonkirche Bramfeld Am Stühm Süd 83

### Neues Gesicht in der Hospizarbeit

Ab 1. September 2013 wechsel ich in die Arbeitsstelle Leben im Alter, um dort die Hospizarbeit zu übernehmen und um mit Pastorin Frauke Niejahr für die Seelsorge im Alter zu arbeiten.

Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe drei fast erwachsene Kinder. Während meiner Erziehungszeit war ich Pastorin im Ehrenamt und habe mich währenddessen in Klinischer Seelsorge und als Trauerbegleiterin ausgebildet. Ich lebe in Harburg, wo ich in den vergangenen elf Jahren als Gemeindepastorin und Seelsorgerin tätig war.



Foto: Heide Brunow

Ich habe große Hochachtung vor den Herausforderungen, die das Alter an uns Menschen stellt. Als Heimseelsorgerin in Neugraben und als Klinikseelsorgerin im Krankenhaus Mariahilf habe ich Menschen in krisenhaften Situationen begleitet und habe mich mit ihnen auf die Suche nach tragfähigen Antworten gemacht: Wie kann sich das persönliche Leben neu und anders gestalten, wenn sich die Lebenssituation durch Krankheit, durch Gebrechlichkeit, durch körperliche oder geistige Schwäche verändert? Wie kann auch der Wege eines Sterbenden begleitet werden? Ich habe die Erfahrung machen dürfen, wie unterstützend christlicher und seelsorgerlicher Beistand in diesen Lebensphasen sein kann.

Ich mache mich gern mit meinen Mitmenschen auf einen Weg und freue mich darauf, mich in Seelsorge, Fortbildungen und Diskussionsprozessen dem gesellschaftlich und menschlich gesehen so wichtigen Lebensabschnitt des Alters widmen zu können. Dabei liegen mir die Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlicher Professionen sowie die Begleitung von ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen am Herzen, die sich auf so vielfältige Weise einbringen.

◆ Heide Brunow



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:**

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](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)

**Sekretariat Ulrike Dörner**

040-58 950 253 – Fax 040-58 950 299 – [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de)

**Wera Lange**

Bereiche: Wohnen im Alter, Seniorenkreise  
040-58 950 252  
[wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wera.lange@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ingrid Kandt**

Bereiche: Demenz, Lotsenbüro  
040-58 950 259  
[ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de)

**Ute Zeißler**

Bereiche: Vernetzung Seniorenarbeit-Pflege  
040-58 950 257  
[ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de)

**Martha Zinn**

Bereiche: Fortbildung, Freiwilligen Foren  
040-58 950 250  
[martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:martha.zinn@kirchenkreis-hhsh.de)

**Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost**

Rockenhof 1, 22359 Hamburg, [www.diakonieundbildung.de](http://www.diakonieundbildung.de)

**Geschäftsstelle:** 040-519 000 800

**Heide Brunow**

Bereich: Hospizarbeit  
040-519 000 800  
[h.brunow@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.brunow@kirche-hamburg-ost.de)

**Frauke Niejahr**

Bereich: Seelsorge im Alter  
040-519 000 834  
[f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de](mailto:f.niejahr@kirche-hamburg-ost.de)

**Kirsten Sonnenburg**

Leitung „Leben im Alter“  
040-519 000 840  
[k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de](mailto:k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de)

**Antje Stoffregen**

Bereich: Gemeinwesenorientierte  
Altenarbeit, 040-519 000 836  
[a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.stoffregen@kirche-hamburg-ost.de)

**Helga Westermann**

Bereich: Gemeinwesenorientierte Altenarbeit  
040-519 000 838  
[h.westermann@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.westermann@kirche-hamburg-ost.de)