

Februar – Juni 2020



## Die Kurse auf einen Blick

Eimsbüttel | Mittwoch 25. März

**Der Besuchsdienst – Freude und Herausforderung**

Barmbek | Mittwoch 22. April

**Der Besuchsdienst – Freude und Herausforderung**

HH-Mitte/St. Georg | Donnerstag 19. März

**Trauern – Von Verlust und Veränderung**

HH-Mitte | Samstag 21. März

**Oh je, was kommt da auf mich zu? – Umgang mit herausfordernden Besuchssituationen**

Eimsbüttel | Donnerstag 16. April

**Angst, Schuld, Einsamkeit, Trauer – Umgang mit emotionalen Grenzsituationen**

Harburg | Dienstag 5. Mai

**Biografiearbeit**

Volksdorf | Donnerstag 11. Juni

**Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen**

## Immer mehr Menschen sind im Alter auf sich allein gestellt.

Wenn die Mobilität abnimmt, können viele Menschen ihre alltäglichen sozialen Kontakte im Umfeld nicht mehr wahrnehmen. Begegnungen und Gespräche mit anderen Menschen finden immer seltener statt und sie ziehen sich in ihre häusliche Umgebung zurück.

In dieser Situation würden sich viele Ältere über Besuche freuen.

*In allen Kursen führen ausgewählte Fachleute durch die Themen, bringen ihre Erfahrungen ein und nennen geeignete Ansprechpartner. Die Kurse unterstützen bei der Orientierung und Qualifizierung für ein ehrenamtliches Engagement.*

### Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.

Mit der Teilnahme sind keinerlei Verpflichtungen verbunden.

**Eine Anmeldung ist erforderlich** (begrenzte Raumkapazitäten). Sie erfolgt über die bei den jeweiligen Kursen angegebenen Partner.

## Einen älteren Menschen besuchen und begleiten heißt ...

... sich zu verabreden und einander wichtig werden

... erzählen, zuhören, ermutigen

... miteinander spazieren zu gehen und altbekannte oder neue Wege gehen

... klönen über gestern, heute und morgen

... alte Bilder anschauen und interessante Geschichten kennenlernen

Veranstalter:



Seniorenbüro  
Hamburg e.V.



AKTION  
Augen auf!



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



Freunde alter Menschen e.V.  
les petits frères des Pauvres



Gemeinde hilft  
ZEITSTIFTER



HAMBURG  
LEBEN MIT BEHINDERUNG



Senior  
Partner  
Diakonie



Ev.-Luth. Kirchenkreis  
Hamburg-West/Südholstein



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost

**Allgemeine Informationen:** Seniorenbüro Hamburg e.V. (i.A. des AKTIVOLI-Fachkreises Besuchen & Begleiten)  
Ulrich Kluge, Tel. 040 30399507  
engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de  
Brennerstraße 90, 20099 Hamburg

*Die Kurse werden vom Fachkreis des AKTIVOLI-Landesnetzwerks „Besuchs- und Begleitdienste“ konzipiert. Förderung durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg.*

Gestaltung: grafik-sommer 040 98235135, Titel: ©Ljupco Smokovski@stock.adobe.com  
Stand: Februar 2020

## Jeder Mensch braucht Kontakte Ältere Menschen besuchen und begleiten

Kurse für ehrenamtlich Engagierte



### Orientierungskurse

#### Der Besuchsdienst – Freude und Herausforderung

Im ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienst treten zwei Menschen miteinander in Beziehung, die sich noch gar nicht kennen. Dies ist eine spannende und mitunter herausfordernde Situation.

Im Kurs besprechen und reflektieren wir die Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Haltung, Rollenklarheit, Abgrenzung, den möglichen Umgang mit Konflikten und Missverständnissen und vieles mehr.

Referentin: Heidrun Wörle

### Eimsbüttel

**Mittwoch 25. März** von 16:30 – 20:30 Uhr

Ort: **Aktion Augen auf!**

Lenzweg 24, 22529 Hamburg

Anmeldung: *Aktion Augen auf!*, Sabine Scharp-Hilcken

Tel. 040 24184961, [eimsbuettel@aktionaugenauf.de](mailto:eimsbuettel@aktionaugenauf.de)

### Barmbek

**Mittwoch 22. April** von 17 – 21 Uhr

Ort: **DRK Treffpunkt Barmbek**

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg

Anmeldung: *DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.*

*Frau Römhildt*, Tel. 040 29803951

[roemhildt@drk-hamburg-nordost.de](mailto:roemhildt@drk-hamburg-nordost.de)

### HH-Mitte / St. Georg

#### Trauern – Von Verlust und Veränderung

Die Erfahrung von Verlust, Trauer und Wandel bergen ein verstörendes Potenzial. Ob es sich um den Verlust eines geliebten Menschen handelt oder den Verlust von Heimat und Vertrautheit – wir alle machen solche Erfahrungen und begegnen diesen Themen, wenn wir andere Menschen besuchen. Welche Bilder finden Kunstschaffende heute für dieses Thema? Und welche Bilder haben wir? Ein Besuch in der Kunsthalle mit anschließendem Gespräch (Eintritt wird nicht übernommen).

**Donnerstag 19. März** von 17.30 – 20.30 Uhr

Ort: **Kunsthalle (im Foyer)**

Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg

Anmeldung: *Hajo Witter*, Tel. 040 519000807

[lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

### HH-Mitte

#### Oh je, was kommt da auf mich zu? – Umgang mit herausfordernden Besuchssituationen

Dieser Kurs macht Mut, sich auf Begegnungen mit Menschen einzulassen, die ein Handicap haben, deren Wohnsituation gewöhnungsbedürftig ist oder die nicht einfach im Umgang sind. Der Kurs zeigt auf, wie Sie damit umgehen können, wo Ihre Grenzen liegen und wie Sie die Kontaktaufnahme gestalten können. Sie

erhalten auch einen Überblick über die Angebote, die eine gute Begleitung Ihres Ehrenamtes gewährleisten.

**Samstag 21. März** von 10 – 14 Uhr

Ort: **Freunde alter Menschen e.V.**

Hinrichsenstraße 34, 20535 Hamburg

Anmeldung: *Freunde alter Menschen (Büro)*

Tel. 040 32518317, [hamburg@famev.de](mailto:hamburg@famev.de)

### Eimsbüttel

#### Angst, Schuld, Einsamkeit, Trauer – Umgang mit emotionalen Grenzsituationen

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

**Donnerstag 16. April** von 17 – 20 Uhr

Ort: **Christuskirche (Gemeindehaus)**

Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg

Anmeldung: *Hajo Witter*, Tel. 040 519000807

[lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

### Harburg

#### Biografiearbeit

Wir besuchen Menschen und hören Geschichten: über Kinderstrieche und die Großeltern, über die eigenen Kinder, über Erfolge, über Schicksalsschläge und Einsamkeit. Menschen bringen uns ihr Vertrauen entgegen

und wir lernen sie kennen und schätzen. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über den Wert der Biografiearbeit, wir probieren Methoden aus und erfahren, wieviel Freude es bereiten kann, aus seinem Leben zu erzählen, wenn jemand zuhört.

Leitung: *Ute Zeißler, Sozialpädagogin und Diakonin*

**Dienstag 5. Mai** von 17 – 20 Uhr

Ort: in **Harburg** wird noch bekanntgegeben

Anmeldung: *ASB Ortsverband HH-Harburg e.V.*

*Eva Wilhelm*, Tel: 040 52593627

[ingutergesellschaft@asb-hamburg.de](mailto:ingutergesellschaft@asb-hamburg.de)

### Volksdorf

#### Einsamkeit überwinden – Alleinsein genießen

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

**Donnerstag, 11. Juni** von 17 – 20 Uhr

Ort: **Kirchenkreis Hamburg-Ost**

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Anmeldung: *Hajo Witter*, Tel. 040 519 000 807

[lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)