



Seit nahezu 30 Jahren tragen Hamburgerinnen und Hamburger dazu bei, dass Leiden gelindert wird, Selbstbestimmung gelingt, sich Wünsche am Lebensende erfüllen und der Tod wieder in der Öffentlichkeit thematisiert werden darf. Unsere Arbeit ist nur durch diese Zeit- und Geldspenden möglich. Helfen Sie helfen!

Spendenkonto: Hamburger Hospiz e.V.

IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10
GLS-Gemeinschaftsbank, BIC: GENODEM1GLS
Stichwort: Bürgerschaftliches Engagement

Hamburger Hospiz e.V.

Helenenstraße 12, 22765 Hamburg
Fon 040 – 38 90 75 205, Fax 040 – 38 90 75 133
presse@hamburger-hospiz.de,
www.hamburger-hospiz.de

Mittwoch
17.06.2020
18:00 - 20:00

Lesung: mit Diskussion
**Männer in Todesnähe
– zehn Gespräche am Lebensende**
Sterben ist Leben! Das gilt für die Männer, die in diesem Buch zu Wort kommen. Sie äußern sich offen, persönlich und mutig. Dabei befinden sie sich in einem unsicheren Such- und Findungsprozess. Und dennoch gelingt nahezu allen ein erfülltes Leben im Abschied, denn für sie heißt aufrecht sterben zu können, die eigenen Ideale nicht verraten zu haben, sich nicht von Widrigkeiten kleinmachen zu lassen und als der zu sterben, der man ist.
Die Erzählenden bieten keine Rezepte für die Endlichkeit des Lebens an. Doch Leser wie Leserinnen werden persönlich berührt und motiviert, nicht nur die eigene Vergänglichkeit und die damit verbundenen Wünsche, Sorgen und Hoffnungen zu erkunden und mitzuteilen, sondern darüber hinaus auch die der Nahestehenden zu erfragen.
Schauspielerin Stefanie Schimanski und die Autorin Angela Reschke stellen das Buch mit einer Lesung vor.

Mittwoch
15.07.2020
18:00 - 20:00

Vortrag: Fragen erwünscht!
**Heilsame Bilder in der Trauer
– Von der Kraft der Imagination**
Erinnerungen beeinflussen Gefühle, Gedanken und Handlungen von Hinterbliebenen. Sie sind besonders kraftvoll, wenn sie mit emotional aufgeladenen Bildern einhergehen – zum Beispiel aus den letzten Tagen. Sind diese quälend, erschweren sie die Trauer. Hilfe können Betroffene aber in inneren Bildern finden, die sie aktiv gestalten oder entstehen lassen können. Diese mobilisieren die Selbstheilungskräfte, helfen, Schweres zu bewältigen und können Betroffene mit ihrem inneren Wissen verbinden.
In ihrem Vortrag erläutert Inge Krause, systemische Therapeutin und Trauerbegleiterin, wie die Kraft der Imagination genutzt werden kann. Sie berichtet aus ihrer Arbeit und beantwortet die Fragen der Zuhörer*innen.

Vorausschau Termine 2. Halbjahr 2020

20.07.2020 18:00 - 19:30	Informationsabend: für Trauernde Moderierte Trauer Selbsthilfegruppe
19.08.2020 18:00 - 20:00	Vortrag: Fragen erwünscht! Selbstbestimmung durch Vorsorge?!
16.09.2020 18:00 - 20:00	Vortrag: Fragen erwünscht! „Wo ist Mama jetzt?“ – Sprechen über den (drohenden) Tod
11.10.2020 10:00 - 18:00	Tag der Offenen Tür: für Interessierte Tag der offenen Tür
14.10.2020 18:00 - 20:00	Vortrag: Fragen erwünscht! Trauer, Hilfe und Selbsthilfe
21.10.2020 18:00 - 20:00	Erzählabend mit Jana Raile: Träumen erwünscht! Das Wasser des Lebens – Märchen von Leben und Tod
24.10.2020 10:00 - 16:30	Tagesseminar: für Hinterbliebene Trauer in Form und Farbe
02.11.2020 18:00 - 19:30	Informationsabend: für Trauernde Moderierte Trauer Selbsthilfegruppe
18.11.2020 18:00 - 20:00	Vortrag: Fragen erwünscht! Gut leben – angstfrei sterben – Philosophieren mit Sokrates
12.12.2020 10:00 - 16:30	Tagesseminar: für Hinterbliebene Trauer in Form und Farbe

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen an unter veranstaltungen@hamburger-hospiz.de
Die Anmeldung ist ab dem 1. Tag des Vormonates möglich.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist kostenfrei.
Wir erbitten eine Spende.

Ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: www.hamburger-hospiz.de/aktuelles.html



Treffpunkt Hospiz Veranstaltungen

1. Halbjahr 2020



Mittwoch
15.01.2020
18:00 - 20:15

Vortrag: Fragen erwünscht!
**„Sterben, wie geht das?“
– Vom Sterbeprozess unseres Körpers**

Die meisten Mitmenschen sterben eher institutionell verborgen, als häuslich und in der familiären Gemeinschaft. So sind uns die natürlichen Veränderungen im Sterben nicht vertraut. Das erste Mal damit konfrontiert, können sie uns fremd und rätselhaft erscheinen, auch erschrecken. Dies kann uns den Zugang zu Sterbenden erschweren. Daher ist es hilfreich, Sterbeprozesse zu verstehen.

Die Ärztin für Allgemein- und Palliativmedizin, Sabine Kruse, beschreibt und erklärt die körperlichen und geistigen Veränderungen am Lebensende mit Beispielen und aus medizinischer Sicht. Auch beantwortet sie die Fragen von Menschen, die sich entweder durch Alter oder Krankheit am Lebensende befinden oder jemanden in den Tod begleiten oder begleitet haben. Dabei gibt sie Raum für persönliche Erlebnisse. Sabine Kruse ist im Rahmen der SAPV und im Hamburger Hospiz tätig.

Samstag
25.01.2020
10:00 - 16:30

Tagesseminar: für Hinterbliebene
Trauer in Form und Farbe

Trauer ist ein langer, vielleicht lebenslanger Wandlungsprozess, der immer wieder neu nach Liebe und Verbundenheit suchen darf. Dieses Tagesseminar gibt Gelegenheit auf einen vergangenen Verlust zurückzuschauen, der noch einmal angeschaut und in Form und Farbe ausgedrückt werden möchte.

Wie ein Licht in der Dunkelheit möchte dieses Tagesseminar Trauernde unterstützen. Im Gespräch versuchen wir mit Hilfe von Gestaltungselementen wie Farben, Stoffen und Bildern unsere Trauer, aber auch unsere Liebe und Zuversicht auszudrücken. Künstlerische Fertigkeiten sind NICHT erforderlich. Ein Mittagessen sorgt für ein weiteres gemeinschaftliches Erleben. Das Seminar richtet sich an Hinterbliebene, die sich bereits mit ihrer Trauer auseinandergesetzt haben. Wiebke Joschko, Trauerbegleiterin und selbst künstlerisch tätig, leitet das Seminar.

Montag
03.02.2020
18:00 - 19:30

Informationsabend: für Trauernde
**Moderierte Trauerselbsthilfegruppe –
Informationsabend**

In unseren moderierten Gruppen begegnen sich Trauernde in einfühlsamer Solidarität. Sie geben einander Halt und Orientierung und knüpfen neue Freundschaften, die Einsamkeit lindern und das Leben bereichern. Beim Informationsabend berichten wir davon, wie das Gelingen kann. Interessierte haben zudem die Möglichkeit, uns und unsere Arbeitsweise kennenzulernen und herauszufinden, ob unser Angebot sich mit eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen deckt.

Die Gruppe richtet sich an 8 bis 10 TeilnehmerInnen. Moderatorin ist Wiebke Joschko, Trauerbegleiterin und Gesprächstherapeutin. Die Treffen finden immer Montag 18:00 bis 20:00 Uhr und wöchentlich vom 17.02.2020 bis 18.05.2020 statt.

Mittwoch
19.02.2020
18:00 - 20:00

Vortrag: Fragen erwünscht!
**„Als Lotti den Tod begrub“
– Wenn der Tod für Verwaiste unwirklich bleibt**

Der Tod eines Elternteils erschüttert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene nachhaltig. Sie brauchen verlässliche, Halt gebende Bezugspersonen wie stabile Lebensumstände. Oft gelingen dann innere Reifungsprozesse, um Schweres auszuhalten und sich weiterzuentwickeln.

Doch was passiert, wenn Waisen keinen Halt vorfinden, um ihre Trauer zu verarbeiten? Wie wirkt sich verdrängte oder verleugnete Trauer aus? Und wie blicken Betroffene in Psychotherapien auf ihre frühen Erfahrungen mit dem Tod zurück? Was hätten sie gebraucht und wie haben sie die Versuche anderer erlebt, ihnen beizustehen?

Dr. Miriam Haagen, ärztliche Psychotherapeutin und Paar- und Familientherapeutin, gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über Verarbeitungsmöglichkeiten von frühen Verlusten. Im anschließenden Gespräch gibt sie die Möglichkeit, von eigenen Erfahrungen zu berichten und beantwortet Fragen.

Mittwoch
18.03.2020
18:00 - 20:00

Vortrag: Fragen erwünscht!
**Gründe, das Alter zu loben – Plädoyer für
eine philosophische „Weisheitsformel“**

Gründe, das „Altsein“ zu beklagen, findet jede und jeder je nach den konkreten Lebensumständen leicht: die abnehmenden physischen und mentalen Kräfte, zunehmende Isolation und schwindende Zukunftsperspektiven. Doch aus den Klagen erwächst unser gesellschaftlich wirksamer „Altersrassismus“. Wir beschwören ein einseitiges Bild und fokussieren unseren Blick auf alles, was (vermeintlich) im Alter nicht möglich ist.

Der Philosoph und Buchautor Prof. Dr. Ekkehard Martens aber lobt in seinem Vortrag die zunehmende Gelassenheit und verrät den Zuhörern eine philosophische „Weisheitsformel“. In ihr empfiehlt er frühzeitig eine Trias aus „Loslassen, Bewahren und Verbessern“ zu praktizieren und das Leben insgesamt mehr zu loben. Er bezieht sich u.a. auf sein Buch „Lob des Alters, Ein philosophisches Lesebuch“ und stellt sich den Fragen der Zuhörer*innen.

Mittwoch
22.04.2020
18:00 - 20:00

Erfahrungsvortrag: mit Meditationen
Hören in der Stille – Gebete und ihre „Antworten“

Sterben, Tod und Trauer konfrontieren mit Erfahrungen, die zu bewältigen unserem Alltagsbewusstsein schwerfällt. Manche wenden sich daher einer „Wirklichkeit“ hinter der Wirklichkeit zu. Sie finden Frieden und Antworten in einer Stille, die entstehen kann, wenn man sich versenkt, sei es ins Beten, in Meditation oder in die Natur.

Der Referent Volker Schmidt ist freiberuflicher Theologe und spiritueller Coach. Er nennt dies „Hingabe an den Geist des Lebens“. In seinem Erfahrungsvortrag wendet er sich diesem Erleben zu. Dabei berichtet er aus seiner spirituellen Praxis und bezieht sich auf existenzielle Fragen: Wie kommt man durch die Erschütterungen hindurch, die das Sterben eines geliebten Menschen auslösen? Wie durch die Schrecken des Todes? Und warum suchen Manche das Gebet oder das Eintauchen in die Stille? ...

(Fortsetzung
Mittwoch
22.04.2020)

... Mit Hilfe von meditativen Übungen lädt Volker Schmidt ein, Wege in die Stille zu erproben, und hat im Hintergrund Wissen, das biblische Überlieferung ebenso einbezieht wie außerchristliche Formen des Weges nach innen.

Der Referent Volker Schmidt hat 1995 die Werkstatt Spiritualität ins Leben gerufen. Seit vielen Jahren engagiert er sich als Referent und Supervisor für Hospizvereine.

Mittwoch
27.05.2020
18:00 - 20:00

Vortrag: Fragen erwünscht!
**Vom Zauber der Musik – Takt, in-takt,
in Con-takt mit der Endlichkeit**

Musik ist für Viele ein wichtiger Teil ihrer Biographie und Ausdruck ihrer kulturellen Heimat und Identität. Sie verbindet uns mit Stimmungen und Gefühlen, spendet Kraft und Trost, gibt uns Orientierung und Halt und erfrischt Körper, Geist und Seele. Doch Musik ist mehr als komponierte Musik. Auch unsere vorgeburtlichen, körperlichen Erfahrungen im Mutterleib mit Klang und Rhythmus gehören dazu. Für manche Menschen hat sie darüber hinaus eine spirituelle Dimension.

Was bedeutet Musik in der Hospizarbeit, am Lebensende und in der Trauer? Kann Musik als unterstützend, womöglich sogar als heilsam erfahren werden? Kann in ihr Wohlfühlen trotz Abschied und Trauer ‚taktvoll‘ gelingen? Christa Meyer-Gerlach, Dipl. Musiktherapeutin & Lehrmusiktherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin & Coach geht diesen Fragen nach, und gibt klanglich-musikalische Einblicke. Anschließend besteht die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen.

[Wir fotografieren unsere Veranstaltungen, z.B. für unsere Zeitung, Flyer oder fürs Internet. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Ihnen das nicht recht ist.](#)