

Februar / März 2023

Diakonie  
**tabea**

# aktuell



**Körper Seele Geist**

## Wir sind für Sie da.



Tanja Abd-El-Ghani  
Einrichtungsleiterin



Kathrin Geßner  
Pflegedienstleiterin  
Tel.: -1061



Wiebke Plog  
Pflegedienstleitung  
Tagespflege  
Tel.: -1001



Angelika Schweiger  
Sozialer Dienst  
Tel.: -1249



Hanna Wilken  
Bewohnerverwaltung  
Tel.: -1000



Michael Naar  
Pastor  
Tel.: -1110



Sandra Pump-  
Wiedner  
Palliativ-Beratung  
Tel.: -1216



Ulrike Guttenberg-Otte  
Pflegedienstleitung  
Amulante Pflege  
Tel.: 86649370



Heike Hitzemann  
Case Management  
Service Wohnen  
Tel.: -1172



Andrea Berndsen  
Case Management  
Service Wohnen  
Tel.: -1234



Ulrike Carvalho  
Case Management  
Service Wohnen  
Tel.: -1181

## **Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,**

„der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“, so steht es schon in der Bibel. Wenn ich nur meinen Körper pflege und versorge, macht mich das noch nicht glücklich oder lebensfähig. Schon sehr früh haben die Ärzte den Zusammenhang von Körper, Seele und Geist für die Heilkunde entdeckt. Weint zum Beispiel meine Seele, merke ich es vielleicht auch daran, dass mein Körper Signale sendet und Symptome äußert, die nicht mit Medikamenten zu heilen sind. Und auch meine Seele verkümmert ein Stück weit, wenn mein Geist nicht angesprochen wird. Es braucht also eine Balance von Körper, Seele, Geist.

In dieser Ausgabe stellen wir Informationen zum Schwerpunktthema vor und eine kleine Auswahl der Körper-

Seele-Geist-Angebote auf dem Campus - für die Pflege, für das ServiceWohnen und offene Angebote für alle. Dabei sind die vorgestellten Veranstaltungen lediglich eine **kleine Auswahl aus einer Vielzahl von Angeboten**.

Ein neues Jahr liegt vor uns - wir freuen uns, dass wir es weitgehend „virenfrei“ beginnen können und hoffen, dass wir im Jahr 2023 schöne Dinge für Körper, Seele, Geist miteinander erleben und dadurch gestärkt gemeinsam durch manche Herausforderungen gehen können!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes und gesegnetes neues Jahr!

*Ihre Steffi Eggers-Macuch*



## Brief an mein Spiegelbild



Heute schreibe ich dir, meinem Spiegelbild, einen offenen Brief. Und ich bemerke sehr schnell: Da ist gar nicht nur ein Bild im Spiegel. Es sind unterschiedliche Erscheinungsformen meiner Persönlichkeit, auf die ich stoße, wenn ich ins Nachdenken über meine Lebenssituation komme.

Ich schaue dich an, mein Spiegelbild, und ich bin mit dem, was ich sehe, nicht immer zufrieden. Es gibt Tage und Situationen, in denen ich gerne robuster wäre. Oder kraftvoller. Dann versuche ich es mal wieder, meinen Körper zu trainieren. Aber mein Wille zum Durchhalten hält sich in Grenzen und ich frage mich: Warum ist das so?

Wieso scheitere ich? Was ist es, was meinen Körper dem eigenen Planen und Wollen entzieht? Ich will gnädiger mit mir sein. Aber ich weiß es nicht, ob ich mir damit nur meine Trägheit schönrede. Ob du, mein Spiegelbild, mir eine Antwort geben kannst?

Ich schaue daneben und entdecke eine andere Facette meines Lebens. Früher war mein Verstand schneller und meine Auffassungsgabe größer. Ja, schon: Manchmal gelingt es mir noch, die vielen Fäden eines komplizierten Themas zusammenzuhalten, zu sortieren und auch kritisch zu bewerten. Ich kann mir eine Menge merken. Aber dann wieder bekomme

ich es nicht hin, einen kurzen Text auswendig zu lernen und zu behalten. Ich hadere dann mit mir, weil ich nicht viel früher damit begonnen habe, mir einen Schatz an „Auswendig-Gelerntem“ anzueignen. Andere – z.T. viel ältere Menschen – schöpfen aus einem solchen Schatz. Das bewundere und beneide ich. Warum treibt mich mein Ehrgeiz immer wieder nach vorne? Du schweigst dazu, Spiegelbild meines Geistes.

Müsste beim Seelsorger nicht „mit der Seele“ alles klar sein? So frage ich beim Blick in den dritten Spiegel meiner Persönlichkeit. Wenn ich ehrlich bin, dann entdecke ich auch hier Lebenssituationen, mit denen ich nicht zufrieden bin. Mein Kopf ist leer zum Beten. Es hat so lange gedauert, bis mir eine Idee für diesen Andachtsimpuls kam. Und viel wichtiger ist es mir, darin etwas von dem Glauben weiterzugeben, der in mir lebt – ob das gelingt? Heute denke ich an ein Bibelwort, das sich wie ein roter Faden durch eines der großen Klagegebete der Bibel zieht. Es lautet: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, dann werde ich ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht“ (Ps. 42,6 und 12). Wo die Seele unruhig ist, will ich die Spannung halten und Gott trotzdem nicht loslassen. Wenn ich unzufrieden mit mir selber bin – in welchen Spiegel ich auch schaue – so will ich doch Gottes

Angesicht suchen. Und das weiß und glaube ich: Dieses „Angesicht“ begegnet mir im Bild des Christus. Nicht nur im souveränen Gottessohn, sondern auch im leidenden Mann am Kreuz.

So ist er mir Bruder oder Schwester. So mache ich meinen Frieden mit Körper, Seele und Geist. So kann ich / können Sie Mensch sein: Eine/r, der oder die mit sich selbst zufrieden ist. Und aus dieser inneren Ruhe heraus lässt sich das Leben mit seinen verschiedenen Facetten gestalten.

*Michael Naar,  
Pastor „Am Isfeld“*

### **Anregungen & Vorschläge**

Sie haben Anregungen und Themenvorschläge für Tabea aktuell? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung: [kirstin.ahrens@tabea.de](mailto:kirstin.ahrens@tabea.de), Telefon 8092-1188.

## Herzlich Willkommen:

Nun endlich fest im Wohnbereich  
Planten un Blumen- **Sr. Angela** als  
Stationshilfe.

**Stephanie Lukschy** ist seit 01.01.2023  
in der Tagespflege als Betreuungskraft  
tätig.

Neue Auszubildende ab Februar  
**Tatevik Avetisiyan**  
**Mouad Anazareh**

## Jubiläen und Ruhestand

<b>Wiebke Plog</b>	25 Jahre
<b>Annette Gause</b>	40 Jahre
<b>Luisa Guimaraes</b>	30 Jahre
<b>Ghasemi Sohreh</b>	10 Jahre

Ruhestand ab Februar 2023

**Margrit Gareis**  
**Sonja Vats**

Wir danken sehr herzlich für Ihre Treue  
zu Tabea und für die gute Zusammen-  
arbeit!

## Unterstützung am Empfang:

**Anita Deichsel**  
**Verena Obermüller**  
**Bärbel Kasemann**

Wir danken sehr für die Bereitschaft,  
der Kolleginnen, uns hier zu unterstüt-  
zen. Das ist nicht selbstverständlich!

## Tagespflege Elbstrand

Die Tagespflege läuft sehr gut an. **Ei-  
nige Plätze sind noch frei.** Kostenfreie  
"Schnuppertage" sind möglich.

Für die Tagespflege suchen wir  
noch **ehrenamtliche Unterstüt-  
zung/Helfer!** Weitere Informationen

Bei Interesse melden sie sich bitte in  
der Tagespflege unter Tel. 8092-1001

## Danke an den Nikolaus!

Ein herzlichen Dank dem Spender aus  
dem ServiceWohnen für die süßen Ni-  
kolaus Gaben an unsere Bewohnerin-  
nen und Bewohner!

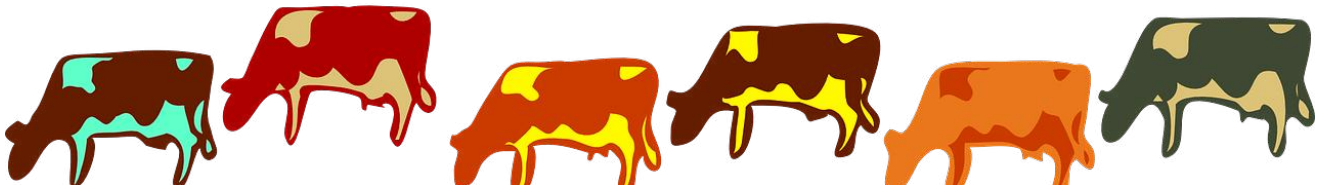
## Ohne unseren Peter geht gar nix!

Lieber Peter, das muss jetzt mal gesagt  
werden: Ehrenamtlich in der Haus-  
technik tätig unterstützt Du uns groß-  
artig und wir sind sehr dankbar!

## Mach mit, bleib fit

Wie wirkt sich Bewegung auf Balance,  
Fitness und Lebenszufriedenheit aus?  
Das untersucht eine Studie der Univer-  
sität Hamburg, Fakultät für Psycho-  
logie und Bewegungswissenschaft, die  
unter anderem in der Tabea Diakonie  
- Pflege Hamburg durchgeführt wird.  
Das wöchentliche Training mit den  
Studienteilnehmer\*innen findet für  
eine Stunde am Donnerstag Vormittag  
im Multifunktionsraum statt und wird  
von zwei Trainerinnen des Hamburger  
Sportbunds gestaltet. Nach Absprache  
können zusätzlich zum feststehenden  
Teilnehmerkreis auch ein bis zwei Be-  
wohner\*innen mitmachen.

## Regionale Lieferanten für unsere Küche



Bei unseren Lieferanten achten wir auf Qualität und beziehen die Lebensmittel wenn möglich von regionalen Unternehmen. Brot und Brötchen erhalten wir zum Beispiel von der Bäckerei Körner aus Blankenese. Fleisch und Aufschnitt beziehen wir bis auf sehr wenige Ausnahmen von der Schlachterei Radbruch in Hamburg Osdorf. Radbruch ist eine der wenigen kleineren Schlachtereien in Hamburg, die noch selbst schlachtet und alles verarbeitet. Besonders beim Fleisch ist uns die Herkunft wichtig.

Obst und Gemüse kaufen wir von einem Unternehmen aus Hamburg, das in der Nacht zum Beispiel Kartoffelwürfel und Salate frisch zubereitet. Bis zur Lieferung an uns haben die Lebensmittel nur eine kurze Standzeit.

Wie in großen Küchen üblich haben auch wir Großlieferanten. Diese Waren legen gut gekühlt in einem Kühlwagen weitere Wege zurück.

*Mario Lichtner*

---

## ServiceWohnen: Wechsel im Hausbeirat

Das Leben im Tabea Servicewohnen wird durch das aktive Engagement des Hausbeirates mitgestaltet und gefördert.

Sr. Waltraud Böhm, Ursula Kroll, Bärbel Weiland, Dr. Frank Thöne und Marlis Gruber wurden vor einem Jahr gewählt und setzen sich mit wachen Augen und offenen Ohren für die Belange der Mieter\*innen in den Häusern 11-13 & 15 ein.

In der monatlichen Beiratssitzung werden die aufgenommenen Themen bearbeitet und vom Casemanagement

an die zuständigen Stellen weitergeleitet.

**Zum Jahresende musste Marlis Gruber ihr Engagement beenden, da sie zu ihrer Tochter nach Buxtehude verzogen ist. Wir bedanken uns auch an dieser Stelle für ihr Engagement! Als gewählte Nachrückerin übernimmt Renate Ludwig zum Februar 2023 diesen Platz im Hausbeirat, so dass das Team wieder komplett ist. Wir wünschen Renate Ludwig viel Freude und Geduld für Ihren Einsatz!**

*Heike Hitzemann*

## Für Mieter\*innen im ServiceWohnen (mit Servicevertrag)

Die hier vorgestellten Veranstaltungen sind lediglich eine **kleine Auswahl aus einer Vielzahl von Angeboten**. Das komplette Programm entnehmen Sie bitte der einmal monatlich verteilten Veranstaltungsübersicht, die zusätz-

lich auch als Aushang am Schwarzen Brett hängt.

**Für die genannten Veranstaltungen ist eine Anmeldung im Servicebüro erforderlich: Tel. 8092-1181**

### ERNÄHRUNG - die beste Medizin

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Ernährung: Vortrag "Stark gegen Krebs"</b>	Montag, 13.2.	15:00	Haus 15
<b>Ernährungssprechstunde</b>	Montag, 13.03.	15:00	Haus 15

Mit der Ernährungsexpertin Verena Obermüller (Dipl.-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin / DGE)

### KREATIVITÄT - macht Freude

<b>Kreatives Malen</b>	Montag	10:00	Haus 15
<b>Handarbeit &amp; Klönen</b>	Montag	15:00	Haus 12

### PHILOSOPHIE - Lebensfragen

<b>Philosophie</b>	Donnertag	15:00	Festhalle
--------------------	-----------	-------	-----------

14-tägig, bitte achten Sie auf die Aushänge und die aktuelle Planung

### BEWEGUNG - erhält die Mobilität

Sitzgymnastik mehrere Kurse	Dienstag		Haus 15
--------------------------------	----------	--	---------



## Für Bewohner\*innen der Pflege

**Auch in diesem Jahr haben wir wieder verschiedene Angebote für den Pflegebereich geplant – wenn Corona es zulässt.**

Los geht es mit buntem Faschings-treiben auf den Wohnbereichen, wo uns Herr Pfarr musikalisch begleiten wird. Im Frühling, Sommer und Herbst können Sie schöne Stunden bei den Klavierkonzerten mit Juraj Sivak verbringen. Unter dem Motto: "Frühling lässt sein blaues Band..." möchten wir mit Ihnen ein Frühlingfest (20.03.) zusammen feiern. Auch wird es ein Wiedersehen mit dem Balalaika Ensemble geben. Über die weiteren Veranstaltungen, die noch in Planung sind, werden Sie rechtzeitig persönlich und über Aushänge informiert.

Einmal im Monat kommt Clown-Rosalore im Wechsel auf die Wohnbereiche (03.02., 24.02., 10.03. und 07.04.) und bietet persönliche wie auch große Humorvisiten an. Auch die beliebte Kochgruppe wird es wieder geben (ab 13.02.) Wer Interesse hat, kann sich gerne bei mir melden. Für das „alltägliche“ Wohl werden auf den Wohnbereichen Gruppenaktivitäten und individuelle Einzelbetreuungen durchgeführt.

**Für alle Veranstaltungen gilt: Bitte beachten Sie die Aushänge**

*Angelika Schweiger*



*Bewohner\*innen der Pflege dürfen sich auf Musik für die Seele freuen: Geplant sind Konzerte mit dem Pianisten Juraj Sivak und dem Balalaika Ensemble.*

## Mehr Nähe als im Vorübergehen

Gottesdienst mit Pastor Michael Naar am Donnerstag Vormittag im Wohnbereich Pflanzen und Blumen mit 13 Teilnehmenden: Man ist sich in dieser Runde einig, dass der Gottesdienst, der hier alle 14 Tage stattfindet, ein Geschenk ist. Und das sagen die Bewohnerinnen und Bewohner:

- "Ich halte den Gottesdienst für absolut notwendig"
- "Wir sind ein überschaubarer kleiner Kreis und hier ist mehr Nähe, als im Vorübergehen,"
- "Früher bin ich sonntags auf dem Tabea-Gelände in die Kirche gegangen. Aber ich bin nun nicht mehr so gut zu Fuß, da ist es für mich sehr schön, dass es dieses Angebot in der Pflege gibt."



**Die Gottesdienste gestaltet Pastor Michael Naar. Sie finden in einem 14-tägigen Turnus statt.**

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Gottesdienst	Montag	15:00	WB Klövensteen, (1. OG)
Gottesdienst	Mittwoch	14:30	WB Willkomm Höft (2. OG)
Gottesdienst	Dienstag	15:00	WB Heimathafen (3. OG)
Gottesdienst	Donnerstag	11:00	WB Pflanzen und Blumen (4. OG)

## Offene Angebote für alle

Die Woche ausklingen lassen mit einer *Atempause*, ein bewusstes Innehalten zum Wochenende. Begleitet wird die *Atempause* von Pastoren, zum Beispiel Michael Naar oder Reinhard Dorra. Es gibt eine Predigt, Musik und die Lesung eines Bibeltextes.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Atempause</b>	Freitag	15:30 - 16:00	Festhalle

### BEWEGUNG - erhält die Mobilität

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Montag	17:30 - 18:30	Physiozentrum
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch	09:30 - 10:30	Physiozentrum
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Mittwoch	18:30 - 19:30	Physiozentrum
<b>Pilates &amp; mehr</b>	Mittwoch	17:00 - 17:45	Physiozentrum

**Teilnehmende:** 5-6 pro Kurs

**Kosten:** Ein Kurs mit 10 Einheiten kostet 100,-

**Kontakt:** pt@tabea.de, Tel. 8092-1105

Die Kurse sind sehr gut gebucht. Sie können sich auf eine Warteliste setzen lassen. Falls genügend zusätzliche Interessenten vorhanden sind, würden ggf. neue Kurse entstehen.

### TANZEN - für die Seele

<b>Seniorentanz</b>	Mittwoch	10:30	Festhalle
---------------------	----------	-------	-----------

Anmeldung im Casemanagement

## Kirche auf dem TABEA-Campus



- Gottesdienst sonntags 10.00 Uhr
- Bibelgespräch mittwochs 15.30 Uhr  
in der Festhalle

Evangelisch-Freikirchliche  
Gemeinde (Baptisten)  
Hamburg-Osdorf

im Bund Evangelisch-Freikirchlicher  
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.  
Am Isfeld 19 \* 2258 Hamburg

Kontakt für Fragen zur Gemeinde: Sr. Anneliese Kirschner  
(Tel. 8092-3251)

## Was sagt die Bibel zu aktuellen Fragen?

Außer zum sonntäglichen Gottesdienst in der Festhalle laden wir ein zum wöchentlich stattfindenden BIBELGESPRÄCH, mittwochs um 15.30 Uhr. Bei diesen Treffen versuchen wir **Gottes Wort besser verstehen zu lernen und von der Bibel her Antworten auf aktuelle Fragen unserer Zeit zu finden.**

Nach einer Einführung durch den Pastor haben die Teilnehmenden

Gelegenheit ihre Fragen zu stellen, persönliche Meinungen und Erfahrungen in entspannter Atmosphäre auszutauschen.

Das Bibelgespräch steht allen Bewohnern auf dem TABEA-Campus offen.

*Pastor Reinhard Dorra*

Alle Veranstaltungen sind 3 G-Veranstaltungen Die Besucherzahl für Gottesdienste ist weiterhin auf 40 Personen begrenzt, darum ist vorherige Anmeldung nötig. Neben den bekannten Hygienebedingungen ist weiterhin eine FFP2 Maske und Ab-

stand halten erforderlich.

**Anmeldungen** bitte an  
Sr. Anneliese Kirschner,  
Tel. 040/8092-3251  
oder an B. Hildebrandt  
Tel: 040/8895 3273.

## "Kannst Du mal in mein Ohr gucken?"



*Bei den Wanderungen gemeinsam mit seiner Frau Bettina zieht es Michael Naar gern hoch hinaus in die Berge. Musikalisch dagegen liebt er es je tiefer desto besser. Denn seine Stimmlage im Gesang ist der Bass.*

**Über seine Berufswahl als Pastor sagt Michael Naar schmunzelnd: "Ich bin familiär aus der Art geschlagen,** man hatte eigentlich anderes mit mir vor." Aber da war seine Liebe zu biblischen Texten, die Fragen nach ihrem Ursprung und was sie im Heute für die Menschen bedeuten. In Marburg und Erlangen hat er Theologie studiert und sein Anerkennungsjahr in Hamburg absolviert. Seit sechseinhalb Jahren ist er in der Tabea Diakonie Hamburg als Pastor tätig. Spirituell begleitet er die Menschen auf dem Hamburger Campus: Diakonissen, Mitarbeitende, Bewohnerinnen und Bewohner. Seine Tür steht offen für alle. Ob als Pastor in Andachten und Gottesdiensten, als Seelsorger, als Autor von Denkanstößen oder auch als Gesprächsleiter in dem offenen Gesprächskreis "Reden und Reden lassen" - seine spirituelle Begleitung beginnt damit, den Men-

schen zuzuhören. Während eines Gottesdienstes in der Pflege, fragte eine Bewohnerin: "Kannst du mal in mein Ohr gucken?" Er konnte, unterbrach den Gottesdienst, schaute in das Ohr und stellte fest: "Da ist aber nichts." Die Bewohnerin war zufrieden und hörte nun weiter aufmerksam zu. "Nicht immer komme ich mit solchen Unterbrechungen gut klar. Ich merke, dass die Blicke dann abschweifen und eine Unruhe entsteht - das finde ich schade. Dass möglichst viele Menschen die geistlichen Angebote verstehen können, bleibt eine Herausforderung. Sie macht die Arbeit als Pastor aber spannend." In seinem Anliegen von möglichst vielen Menschen verstanden zu werden, spielt es für ihn keine Rolle, ob jemand ein Kirchgänger ist oder nicht.

*Kirstin Ahrens*

## Neuer Hospizkurs startet



**Leben bis zuletzt  
Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten**

**Am 25./26.02.2023 startet ein neuer Befähigungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter\*innen. Wir haben noch freie Plätze. Für all diejenigen, die nicht so genau wissen, worum es bei diesem Kurs geht, haben wir Elke Leuschner, die den Kurs im vergangenen Jahr abgeschlossen hat, um einen kurzen Rückblick gebeten:**

*„Viele Jahre habe ich mich mit dem Gedanken getragen, ehrenamtlich im Hospiz als Sterbebegleiterin zu arbeiten. Aber berufliche Verpflichtungen und die Unsicherheit, ob ich „so etwas“ überhaupt kann, haben dazu geführt, das Thema nicht in Angriff zu nehmen.*

*Und dann habe ich bei meiner Recherche einen Hinweis auf die Ausbildung zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung bei der Tabea Diakonie gefunden. Das besondere an der Ausbildung im Tabea ist die Kooperation mit dem Sinus-Hospiz Othmarschen, die das Kennenlernen von ambu-*

*lantem und stationärem Hospiz möglich macht. Ein erster Kontakt per Mail führte zu einem sehr netten Telefonat mit dem Leiter des ambulanten Hospizdienstes und so habe ich die Ausbildung begonnen. Wir waren 13 Teilnehmer: 12 Frauen im Alter von 35 bis 82 Jahren und ein junger Mann. Innerhalb weniger Stunden haben wir einen offenen und vertrauensvollen Umgang miteinander und eine gute Lernatmosphäre im Kurs erreicht.*

*Inhaltlich geht es – neben dem Kennenlernen der Hospizidee – um die Sterbephasen nach Kübler-Ross, Rituale zum Abschied nehmen, Kommunikation (verbal und nonverbal), Gesprächsführung, Selbstfürsorge, Motivation für die Arbeit im Hospiz, Umgang mit Demenzzkranken (auch in der Sterbephase), „Rechte, Pflichten und Verbote“ für ehrenamtliche Sterbebegleiter, eigene Unsicherheiten zu äußern und Fragen zu stellen.*

Der Grundkurs und der Fortgeschrittenkurs bestehen aus jeweils 3 Wochenenden. Dazwischen liegt ein Praktikum, bei dem die Kursteilnehmer ca. 10 Besuche bei alten und/oder kranken Menschen absolvieren und diese Zeit und Zuwendung widmen.

Es war ein entspanntes Lernen, bei dem wir Teilnehmer uns immer „willkommen gefühlt“ haben. Nach Abschluss der Ausbildung sind wir „Neuen“ in einer würdigen und liebevoll gestalteten Adventsfeier in das Team der ehrenamtlichen Sterbebegleiter aufgenommen. Wir wissen, dass wir auch weiterhin jederzeit Ansprechpartner im Team haben, wenn wir Fragen haben oder unsicher in Bezug auf unsere Arbeit mit den zu begleitenden Menschen sind.

Ich kann jedem, der sich mit dem Gedanken trägt, in der Sterbebegleitung zu arbeiten, empfehlen, einen Kurs zu machen und dadurch sich selbst und seine Motivation für das Thema besser kennenzulernen. Ich bin froh, dass ich diesen Kurs gemacht habe und arbeite seit einigen Wochen mit einem guten Gefühl bei Tabea."

Elke Leuschner

**Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, dann wenden Sie sich bitte möglichst umgehend an Frank Kobza, den Koordinator des Ambulanten Hospizdienstes im Tabea (Tel.: 040-9092 1243).**

*Nicht dem Leben  
mehr Tage,  
sondern den Tagen  
mehr Leben geben!*

Cicely Saunders (1918-2005)  
Ärztin, Begründerin der modernen Hospizbewegung

## Fotonachweise

Titelseite: (c) istock / fescafeine

Seite 4: (c) pixabay

Seite 7: (c) pixabay

Seite 9: (c) pixabay / stevepb

Seite 13: (c) Michael Naar

Seite 14: (c) pixabay / Tama 66

Seite 16 /17: (c) pixabay / 8926

Seite 18: (c) pixabay / Myriams-Fotos

Rückseite: (c) pixabay / Mr.Gajowy3

Diakoniewerk Tabea e.V.  
Am Isfeld 19  
22589 Hamburg  
Telefon 040 8092 0  
Fax 040 8092 1233  
E-Mail [info@tabea.de](mailto:info@tabea.de)  
[www.tabea.de](http://www.tabea.de)  
Druck: FLYERALARM

Tabea Diakonie – Pflege Hamburg gGmbH  
Am Isfeld 19  
22589 Hamburg  
Telefon 040 8092 0  
Fax 040 8092 1233  
E-Mail [info@tabea.de](mailto:info@tabea.de)

Redaktionsteam/Autorinnen:  
Steffi Eggers-Macuch  
Kirstin Ahrens  
Anita Deichsel  
Tanja Ghani  
Andrea Berndsen  
Barbara Schaefer  
Angelika Schweiger





*Ich wünsche dir, dass jeder Tag deines Lebens  
eine schöne Überraschung für dich bereithält.  
Dass Bitterkeit und Trübsinn einen weiten Bogen  
um dich machen, wünsche ich dir.  
Und wenn ein Sturm dir das Haar zerzaust,  
möge dein Lächeln dir bleiben.*

*Tina Willms*