



# Nachrichten

Juni 2010



## Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg e. V.



### Was wir Hamburgbesuchern empfehlen

#### St. Michaelis , ein interessantes Ziel für Hamburgreisende!

Die St. Michaeliskirche oder einfach „der Michel“ ist das Wahrzeichen Hamburgs. Wenn früher Schiffe zu großer Fahrt ausliefen war es der Michel, der den Seefahrern ein letztes Lebewohl zuwinkte und die Heimkehrer nach glücklicher Reise begrüßte, wenn sie wieder in den Hafen einliefen.

Der Michel ist eine protestantische Kirche, die vor 348 Jahren zum ersten Mal errichtet, seitdem durch Naturgewalt, Leichtsinn von Bauarbeitern oder

Kriegseinwirkung immer wieder zerstört und neu aufgebaut wurde. In der Zeit von 1983 bis Anfang 2010 fand die letzte Renovierung statt, bei der nicht nur Turm und Dach (insgesamt 6500 m<sup>2</sup>) neu mit Kupfer bedeckt wurden, sondern auch das Innere, von der Krypta bis zum Kirchenraum, der nun wieder klar und hell erstrahlt. Auch die Akustik wurde durch das alte, im Krieg zerstörte und nun wiederhergestellte „Orgelfernwerk“ zu einem wahren Klangwunder, das den ganzen Innenraum umhüllt.

Gönnen Sie sich einen Besuch in der „guten Stube“ der Hamburger und

erleben Sie die Ruhe und Geborgenheit im Kirchenraum, trotz der vielen Besucher, die es, besonders natürlich in der Ferienzeit, dorthin zieht. Am besten ist es wenn Sie an einer Führung teilnehmen, damit Sie auch auf alle interessanten Dinge hingewiesen werden. Infos zu den täglichen Kirchenführungen Tel. 040- 37678-0 oder



[info@st-michaelis.de](mailto:info@st-michaelis.de)

Dasselbe geht auch auf Platt mit Thorsten Börsen, allerdings nur etwa 1 x im Monat. Genaueres und Anmeldung unter 040-37678-0

Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Aussicht vom Turm über die Stadt und den Hafen, besonders bei gutem Wetter. Sie erreichen die Aussichtsplattform über 453 Stufen oder auch mit dem Fahrstuhl. [www.michelturm.de](http://www.michelturm.de) Es ist auch möglich Hamburg bei Nacht vom Turm aus zu bewundern. Von November bis April 17:30 - 23:00 und von Mai bis Oktober von 19:30 - 23:00. siehe auch [www.nachtmichel.de](http://www.nachtmichel.de)

Das Kellergewölbe des Michels, die Krypta, in der 2145 Gräber liegen, in denen Hamburger Bürger bestattet wurden, ist ein besonderes Erlebnis.

### Dank an unsere Spender

**Liebe Spenderin, lieber Spender,** seit dem 2. März bis zum 31. Mai 2010 haben Sie unsere Arbeit großzügig unterstützt, wofür wir uns ganz herzlich bedanken. Bleiben Sie an unserer Seite!

Herr/Frau Bruns- Seefeld	100,00
Firma Cognito AG	15,00
Herr Rehder	500,00
Frau Helmke	150,00
Herr Lange	150,00
Herr Moritz	1.510,00
Firma Kurotec	2.000,00
Herr Schwartz	2.440,00
Frau Lüth- Knippenberg	100,00
Herr/Frau Breier	100,00
Herr Heykendorf	200,00
Herr/Frau Schmidt- Siebrecht	20,00
Herr de Vries	700,00
Frau Mikitta	30,00
Stiftung L. u. U. Ladwig	1500,00
Firma Hartmann	200,00
Firma Fuchs	200,00
Firma Metallcenter	250,00
Firma Ernst Factoring	100,00
Herr Feldmann	50,00

Spenden Konto siehe Seite 4

Wenn sie sich vor Ihrem Besuch über das Bauwerk informieren wollen, dann sehen Sie sich die Internetseite an.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptkirche Sankt Michaelis](http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptkirche_Sankt_Michaelis)

Veranstaltungen finden Sie unter [www.st-michaelis.de](http://www.st-michaelis.de) und [www.michel-musik.de](http://www.michel-musik.de)

Ganz am Schluss, wenn Sie den Michel von Innen und den Blick auf die Stadt vom Turm genossen haben, sollten Sie zu Fuß zum Hafen spazieren und sich von einem der vielen Rundfahrtschiffe aus den Hafen ansehen. Es lohnt sich!

## Kunsttherapie

### Worte der Malerin zum gezeigten Bild:

„Hell und Dunkel begegnen sich, schieben sich aneinander heran. Hell und Dunkel ist in mir. Die helle strahlende Kugel, das ist mein Inneres, unversehrt, heil. Ein Bereich, der auch im Dunkel vorhanden ist.“

### Worte der Kunsttherapeutin:

Seit vielen Jahren steht den Patientinnen und Patienten der Einrichtung für Knochenmarktransplantation die Kunsttherapie zur Verfügung, als eine

Möglichkeit, die so vielfältigen erlebten Eindrücke, Gefühle und Erfahrungen zum Ausdruck zu bringen und zu verarbeiten. Die Kunsttherapie wird sowohl von stationären Patienten als auch von Patienten ambulant in der Nachsorge in Anspruch genommen. Künstlerische Begabungen oder Kenntnisse braucht es dafür nicht; es geht vielmehr darum, einen Raum zu finden für Ruhe und Einkehr, Zeit sich zu besinnen und zu sich zu kommen. Es gibt Platz für den Ausdruck dessen, was den einzelnen Menschen be-

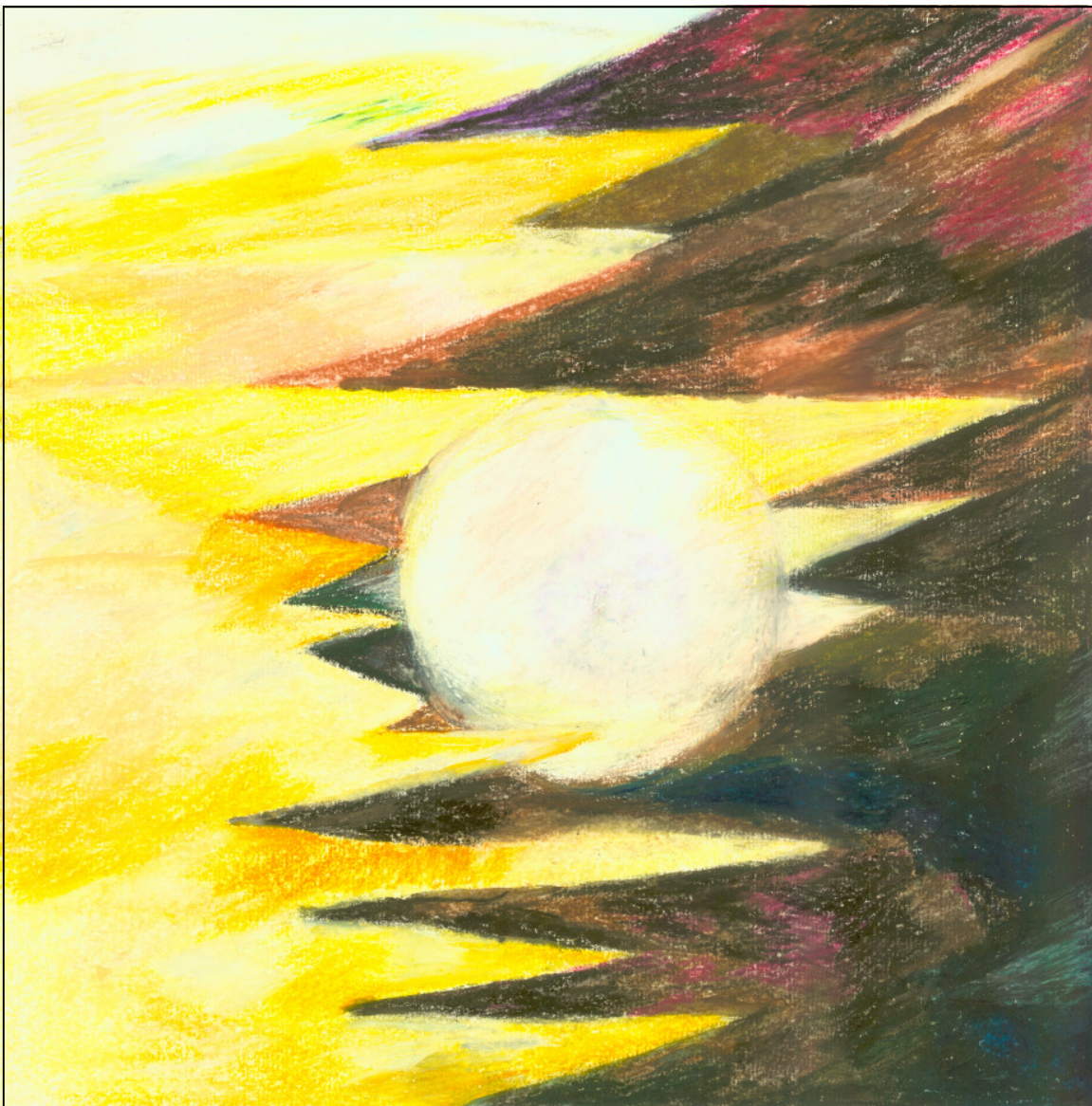
wegt, und zwar mit verschiedenen Mitteln aus der bildenden Kunst: Zeichnen, Malen oder Arbeiten in Ton - je nach Situation und persönlichen Bedürfnis des Patienten.

Die Patientin, die auch das abgebildete Bild gemalt hat, beschreibt: „Nach der Transplantation fühlte ich

mich oft schutzlos, angegriffen, verletzlicher. Die Tonarbeiten haben mir sehr geholfen, mich zu stärken, Halt zu finden.“ Sie hat dabei Formen und Figuren gestaltet, an denen sie schützende Gesten ausführen und für sich nachempfinden konnte, beispielsweise eine Schildkröte mit Panzer, eine Frau mit einem weiten, schützenden Mantel. „Diese Umhüllungen waren mir ganz wichtig“, sagt sie. Zum Malen erzählt sie: „Mit den

nen, Spannungen abbauen und Zuversicht, Sammlung und Entspannung verstärken. Die Farben waren für mich Ausdruck von Lebendigkeit und Kraft. Es war für mich gut ganz im Hier und Jetzt zu sein und etwas gestalten und ausdrücken zu können.

Die ruhige, freundliche Atmosphäre und vor allem die Begleitung und Hilfe der Kunsttherapeutin haben dazu beigetragen, diese Zeit der Besinnung und Konzentration zu einem großen



Farben (Aquarellfarben, Pastellkreiden etc.) habe ich innere Befindlichkeiten und Gefühle ausgedrückt, Bewegung, Fließendes dargestellt, Ruhendes und Festes, z.B. im langsam fließenden Wasser, in Steinen, Felsen, einem herabstürzenden Wasserfall. So konnte ich Aggressio-

Gewinn werden zu lassen. Ich danke dem Förderverein für diese wertvolle Unterstützung und Erfahrung."

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Martina Riedrich, Kunsttherapeutische Praxis, Tel: 040 - 429 111

## Eine nachdenkliche Geschichte

## Termine

### Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier

Wenn die Dinge in deinem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden am Tag nicht genug sind, erinnere dich an den "Blumentopf und das Bier".

Ein Professor stand vor seiner Philosophieklasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei.

Sie bejahten es. Dann nahm der Professor ein Behältnis mit kleinen Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sanft und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen.

Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Sie stimmten zu. Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten antworteten einstimmig "ja". Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

"Nun", sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, "Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens anse-

hen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre."

"Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten."

„Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, "hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.

Spielen Sie mit den Kindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen."

"Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand." Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll. Der Professor schmunzelte:

„Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen."

### Vorstandssitzungen

jeweils 18:00

Montag 12. Juli, Schlüterstr.  
Montag 16. August UKE  
Montag 13. Sept., Schlüterstr.

### Sherpa- Treffen

jeweils 18:00

in der KMT-Ambulanz

Montag 28. Juni  
Montag 23. August  
Montag 18. Oktober  
Montag 29. November

### Sommerfest KMT

Sonnabend 28. August

15:00 – 18:00

Auf der Wiese vor der Frauenklinik

### Sommerfest Back2life

Siehe unten

### Infostand

jeweils 11:00 - 13:00 (vor der KMT-Ambulanz)

Dienstag 6. Juli  
Mittwoch 11. August  
Donnerstag 9. September  
Montag 11. Oktober

### 10. Rykä- Frauenlauf

Samstag 7. August Start 16:00

### Vattenfall- Cyclassic

Sonntag 15. August

### Benefizregatta auf der Alster

„Rudern gegen Krebs“

Samstag 21. August

Da können Sie selbst mitrudern!

Kontakt: Dipl. Sport Wiss. W. Jensen,  
UKE Tel. 015222815324 und  
[www.rudern-gegen-krebs.de](http://www.rudern-gegen-krebs.de) und dann  
Regatten 2010



## Frühlingscafé am 25.März 2010 in der KMT Ambulanz

Das Wetter an diesem Nachmittag war so gar nicht frühlingshaft. Nass und kalt war es, was aber keinen Einfluss auf die Stimmung der wenigen Gäste hatte. Außer unserem Vorstand waren etwa nur noch 6 oder 8 Mitglieder/ Patienten gekommen.

Am Anfang dachten wir, dass es eigentlich schade ist, wenn nach einer so liebevollen Vorbereitung sowohl des Blumenschmucks als auch der selbst gebackenen Ku-

chen, so wenige davon profitieren konnten.

Am Ende fanden wir es aber sehr gelungen und keineswegs als vergebliche Liebesmüh, weil die Gespräche sehr intensiv waren, sodass wir den Gedanken schnell vergaßen, das Frühlingscafé im nächsten Jahr evtl. ausfallen zu lassen.

Nein, das werden wir nicht tun! Egal wie mies das Wetter sein mag, wir werden wieder einladen.

Vielleicht sind Sie ja dann dabei?

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit in dem immer noch nicht so tollen Frühling und dem dann folgenden, sicherlich wunderschönen, Sommer.



## Seminar für die Vereinsarbeit

Getreu einem alten deutschen Motto „Man ist nie zu alt“ und „jeden Tag kann man etwas Neues dazulernen“, hat sich der Vorstand des Fördervereins entschlossen, an einem Seminar „**Fit für die Vereinsarbeit**“ teilzunehmen.

An vier Samstagen fanden in Schwerin Ganztagsseminare mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten statt.

Begonnen haben wir am **13.03.2010** mit dem Thema „**Grundlagen der Vereinsarbeit**“. Daran haben Herr Knippenberg und Frau Willan teilgenommen. Hier ging es um die Rechte und Pflichten der Mandatsträger, die Vereinsorgane, Sitzungsrecht, Geschäftsordnung, Gemeinnützigkeit sowie die Vorteile eines „e.V.“, Vereinsrecht, Geschäftsführung, Haftungsrisiken und die Satzung. Vor allem der letzte Punkt fand bei uns großes Interesse, da wir ja gerade am Ende des letzten Jahres eine Satzungsänderung durchgeführt haben. Wir können nach diesem Vortrag sagen, dass unsere neue Satzung sehr gelungen ist und wir alle wesentlichen und wichtigen Punkte darin sehr gut dargestellt haben.

Am **17.04.2010** haben wir uns wieder in der gleichen Besetzung zu dem Themenkomplex „**Haushalt und Finanzen**“ in Schwerin eingefunden. Dieser Tag war ausgefüllt mit den Bereichen Finanzen eines

Vereins, Haushaltsrecht und Budgetierung, Haushaltsplanberatung, Kassenprüfung und steuerliche Grundlagen. Auch hier konnten wir feststellen, dass wir mit unserem jährlich aufgestellten Budgetplan und der Gegenüberstellung der jeweiligen Ist-Zahlen (wie auf jeder Mitgliederversammlung auch dargestellt und erläutert) nicht verkehrt liegen. Ein großer Schwerpunkt war die steuerrechtlichen Grundlagen für einen Verein. Hier entwickelte sich eine lebhaft Diskussion der Teilnehmer. Da sehr viele unterschiedliche Vereinstypen an diesem Seminar teilnahmen, konnten wir hier aus einem breiten Spektrum viele interessante Anregungen mit nach Hause nehmen.

Zu Halbzeit der Seminarvorträge können wir als Fazit sagen, dass man sicherlich noch mehr in diesen Bereichen machen könnte, wir aber bisher auch nichts falsch gemacht haben. Für den Vorstand ein beruhigender Aspekt, aber wir wollen uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen.

Die nächsten Termine finden am 29.05.2010 (Rhetorik und Kommunikation) und am 19.06.2010 (Fundraising\* und Mitgliederwerbung) in Schwerin statt. Hierüber werden wir in unseren nächsten Nachrichten berichten. (\* bedeutet Mittelbeschaffung)

Rita Willan

## Buchtip: Der kleine Stint und Aale Dieter in Hamburg

Das Buch ist nicht nur ein Kinder- bzw. Jugendbuch, es ist auch eine Erlebniswelt für jung gebliebene Erwachsene. Beginnend in Lüneburg erlebt der kleine, mutige Fisch aufregende Abenteuer. Auf Grund seiner Lebensfreude, seiner unbändigen Neugier wird er zum Helden des Lüneburger Wasserviertels.

Sein Wunsch ist, einmal bei Aale Dieter am Fischmarkt in Hamburg zu arbeiten!! Nachdem die Posthornschnecke mit Dieter „telepathiert“ hat, macht sich der kleine Stint mit seiner Freundin Stine auf den Weg nach Hamburg. Die vielen und aufregenden Abenteuer

werden von Daniel Oliver Habenicht fantasie reich erzählt.

Die Reise von Lüneburg über das Sperrwerk Hoopthe weiter zur Ilmenaumündung und dann in die Elbe bis hin zum Fischmarkt ist farbenfroh und liebevoll von Frans Stummer illustriert.

Die Charaktereigenschaften des kleinen Stints sind gleichzeitig eine Botschaft: **Sei neugierig, mutig und engagiert, dann wirst Du Deine Welt verändern.**

Habenicht, Daniel O. „Der kleine Stint und Aale Dieter in Hamburg“.

Im Vive! Verlag ISBN 978-3939912-07-1, € 14,90

Margret Havenstein

## Handy – Klau

Jedes Handy hat eine eigene, einmalige Seriennummer. Diese kann bei **allen** Handys wie folgt aufgerufen werden:

**\* # 06 #**

Darauf wird die Seriennummer des Handys angezeigt. Diese Nummer notieren und aufbewahren! Wenn nun ein Handy gestohlen werden sollte, muss man diese Seriennummer dem Telfonhändler, Hersteller, Provider (T- Mobil, Vodafone etc.) mitteilen. Dieser kann dann das Handy total blockieren, auch wenn der Dieb eine neue SIM- Karte einsetzt

Man bekommt damit sein Handy zwar nicht zurück, aber man hat wenigstens die Genugtuung, dass der Dieb nichts mehr damit anfangen kann.

Wenn alle Handy- Besitzer diese Vorkehrung treffen, würde sich ein Handy- Klau bald nicht mehr lohnen.

## Lebensweisheiten

**Es wird die Zeit kommen, da Du glaubst, alles sei geschafft.  
Das ist der Anfang**  
Louis L' Amor

**Gib jedem Tag die Chance, der schönste Deines Lebens zu werden**  
Mark Twain

## Spendenkonto:

Nr. 0504 000 000

Dresdner Bank BLZ 20080000

Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg e. V.

oder über [www.foerderverein-kmt.de](http://www.foerderverein-kmt.de)  
„für Unterstützer/ Spender“

Bitte geben Sie immer Ihre Adresse an, sonst können wir keine Spendenbescheinigung ausstellen

## Impressum

Die **Nachrichten** erhalten alle Mitglieder des Fördervereins sowie deren Unterstützer. Sie erscheinen 4 mal im Jahr. Außerdem sind sie im Internet unter

[www.foerderverein-kmt.de](http://www.foerderverein-kmt.de) Menüpunkt „Archiv“ abrufbar. **Auflage:** 150

**Herausgeber:** Förderverein für Knochenmarktransplantation Hamburg e.V.

**Druck und Druckkosten:**  
RV- Produktions-Gesellschaft mbH, 28217 Bremen  
ohne inhaltliche Einflussnahme.

---

--

--

--	--