



Nachrichten

Winter 2015



Eine Initiative des Fördervereins
für Knochenmarktransplantation
in Hamburg e.V.



www.foerderverein-kmt.de, Tunnkoppelstieg 10, 22359 Hamburg



**Der Förderverein wünscht
allen Mitgliedern, Freunden und Förderern
ein schönes Weihnachtsfest
und alles Gute für 2016**

Dunkel ist die Zeit geworden, Regen, Nebel, Sturm und Wind herrschen vor in diesen Tagen, wo wir lieber drinnen sind. Blätter wirbeln durch die Lüfte, Wolken türmen sich mit Macht, sie verdecken unsere Sonne, machen fast den Tag zur Nacht.

Doch selbst jetzt in diesen Tagen dringt ein Licht zu uns herein, es erleuchtet unsere Stuben und lässt uns geborgen sein. Im Advent da leuchten Kerzen, sie verscheuchen jede Nacht, diese warmen stillen Lichter stets die Ruhe uns gebracht.

Und in unser aller Herzen macht die Vorfreude sich breit, denn wir wissen aus den Jahren, Weihnachten ist nicht mehr weit. Gut bekannte schöne Düfte dringen nun durch jedes Haus, und in bunt geschmückten Zimmern sieht die Welt viel schöner aus.

Endlich ist es dann so weit, das Weihnachtsfest steht vor der Tür, lange haben wir gewartet, doch jetzt kommt's zu Dir und mir. Jesus Christus ist geboren, gibt uns Trost und Zuversicht, und in unser aller Herzen dankbar brennt für ihn ein Licht.

Detlev Andresen



Liebe Mitglieder und Freunde des Fördervereins!

Kaum zu glauben, aber das Jahr nähert sich schon wieder seinem Ende. War nicht eben noch Sommer? Angesichts der Temperaturen könnte man fast glauben, er sei noch da. Wäre da nicht die Sonne, die viel zu tief für einen Sommer steht. Die Tage sind kurz geworden. Es wird früh dunkel. Die grauen Tage mit Sturm, Regen und Nebel machen viele Menschen depressiv. Die Natur hat viel von ihrem frischen Grün verloren. Man ist nicht mehr so oft draußen, das Licht der Sonne fehlt unserem Körper und unserer Seele. Und trotzdem liebe ich diese Jahres-

zeit, wenn der Wind einem draußen um die Nase weht und die Blätter durch die Luft wirbeln. Wenn es dann endlich kühler wird und sich vielleicht sogar irgendwann einmal Schnee ankündigt. Denn dann mache ich es mir zu Hause gemütlich. Sicher wissen Sie, wie eine Kerze auf dem Tisch dazu beitragen kann, die Stimmung positiv zu beeinflussen. Dazu schöne Musik und die Seele kann sich vom Stress des Alltags erholen. Diese vermeintlich dunkle Jahreszeit hat durchaus ihren Zweck für Mensch und Tier. Endlich einmal durchatmen, zur Ruhe kommen.

Dann ist der Advent auch nicht mehr weit, an dem wir unsere Wohnungen dekorieren und in dem Kerzen eine ganz besondere Rolle spielen. Machen Sie es sich gemütlich, soweit es geht.

Ich wünsche Ihnen im Namen des Vorstandes unseres Fördervereins, trotz Regen und Wind oder gerade deswegen, dass auch Sie zur Ruhe kommen und sich auf die Dinge freuen können, die wir in diesem Jahr noch erleben dürfen.

Herzliche Grüße

Detlev Andresen, 1. Vorsitzender

Alle Jahre wieder Adventscafé



Am Donnerstag, 3. Dezember, hatte der Förderverein zu seinem traditionellen Adventscafé eingeladen und es kamen viele ehemalige Patienten mit ihren Partnern und Freunden, Klinikpersonal der KMT-Stationen und Ehrenamtliche vom Förderverein und den Sherpas.

Viele süße Leckereien wie selbstgebackene Kuchen, Plätzchen, Muffins und Pralinen wurden mitgebracht, aber auch die Käsehäppchen und Kracker und natürlich Kaffee und Tee sorgten dafür, dass wir den Nachmittag genießen konnten. Der schöne Raum im 6. Obergeschoss war mit Lichterketten und Gestecken adventlich geschmückt und im Foyer stand den Gästen und Besuchern ein kleiner Basar zum „Einkauf“ zur Verfügung. Außer den



legendären Knusperhäuschen, den Kekstüten und den vielen unterschiedlich gestalteten Weihnachtskarten gab es dieses Jahr auch Saft und Gelee aus Fliederbeeren sowie filigrane Papiersterne gebastelt von einer Patientin. Wir sagen herzlichen Dank den fleißigen Handwerkern und den Käufern für unser gut gefülltes Spendenglas.

Gabriele Heitmann

SHERPA “goes on air” im Deutschlandradio Kultur

Unsere “Sherpa” Initiativgruppe des Fördervereins ist bundesweit am 10. November 2015 im Studio 9 des Deutschlandradio Kultur unter dem Titel “Diagnose: Leukämie – Der mühsame Weg zurück ins Leben” mit einer ca. 5-minütigen und sehr anschaulichen Radio Reportage auf Sendung gegangen.

Eine Journalistin interviewte Frau Margret Havenstein (ehemalige KMT-Patientin und langjähriges Mitglied der Sherpa), die von ihren ganz persönlichen Erfahrungen damals während der Knochenmarktransplantationszeit sehr bewegend erzählt. Anschließend begleitet die Journalistin Frau M. Havenstein bei einem Patientenbesuch von einer stationären KMT-Patienten, die bereits ihre dritte Knochenmarktransplantation durchmacht – auch sie berichtet von ihren persönlichen Erlebnissen.

Es ist eine sehr gelungene Radio Reportage finde ich, die Hoffnung gibt und Mut macht. Die Radio Reportage finden Sie zum Anhören und Nachlesen als Link auf der Website vom Förderverein “www.foederverein-kmt.de” (Klicken Sie auf das Sherpa-Logo rechts und rollen etwas herunter).

Kai-Uwe Parsons-Galka

3. Hamburger Patientenkongress LENA - Leben nach Stammzelltransplantation am Samstag, 23. und Sonntag, 24. April 2016



Das vorläufige Programm

Samstag

ab 8.30 Uhr
Registrierung

9.30 Uhr
Begrüßung

9.35 - 11.00 Uhr
1. Hauptvortrag:
Chronische GvHD mit Schwerpunkt
Haut und Schleimhäute

11.00 - 11.30 Uhr
Kaffeepause

11.30 - 12.30 Uhr
Workshops

1. „Vergesse so viel“ ... kognitive
Probleme

2. „Arbeit, Rente und soziale Sicherung“
.... Wie geht es weiter?

3. „Sehe so schlecht“ ... Trockene
Augen

4. „Müde Knochen und Gelenke“
.... Probleme mit Muskeln, Gelenken
und Knochen

Für Kinder und Jugendliche
5. „Schule und Ausbildung“ Start-
hilfe

6. „Komplikationen nach KMT“
Nachsorge ist Vorsorge

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause mit
Buffet

13.30 - 15.00 Uhr
2. Hauptvortrag:
„Immer müde“ Fatigue

15.00 - 15.30 Uhr
Kaffeepause

15.30 - 16.30 Uhr
Workshops

7. „So habe ich mir das nicht vorge-
stellt“ Probleme der Angehörigen

8. „Soll ich Sport machen“ kör-
perliche Aktivität und Sport

9. Frauenspezifische Probleme (nur
für Frauen)

10. Männerspezifische Probleme (nur
für Männer)

Für Kinder und Jugendliche
11. „Kleine Kinder, kleine Sorgen“
Umgang mit Sorgen und Ängsten

12. Wachstum und Hormone

16.30 - 17.30 Uhr
Tagesausklang

Sonntag

9.00 - 10.15 Uhr
3. Hauptvortrag:
Spätkomplikationen nach
allogener Szt

10.15 - 10.45 Uhr
Kaffeepause

10.45 - 11.45 Uhr
Workshops

13. „Was soll und darf ich essen?“ ...
Ernährung nach KMT

14. „Müssen es immer Medikamente
sein?“ Weniger Chemie, mehr
Natur

15. Kosmetik-Workshop

16. „Häufig erkältet“ Probleme
mit Infekten und Impfungen

17. „Nach vorne schauen“ Ab-
stand von der Krankheit gewinnen
und Kraftquellen aufbauen

12.00 - 12.30 Uhr
Zusammenfassung, Austausch,
Feedback

In eigener Sache

Liebe Leser der KMT-Nachrichten

Für viele ist es immer noch schön, ein gedrucktes Stück Papier in den Händen zu halten und so die neuesten Nachrichten zu lesen. Das wird auch weiterhin möglich sein! Für uns ist es jedoch eine große Erleichterung und Ersparnis von Briefumschlägen und Portokosten, wenn Sie die Nachrichten - wie auch schon viele andere Mitglieder - zukünftig per e-mail erhalten. Wenn Sie uns helfen wollen Kosten und Arbeitsaufwand zu sparen, teilen Sie uns Ihre e-mail-Adresse unter dem Stichwort „Nachrichten“ an info@foerderverein-kmt.de mit und Sie bekommen ab 2016 die KMT-Nachrichten mindestens 2 Wochen früher in Ihr Postfach.

Gabriele Heitmann



ANKÜNDIGUNG Frühlingsfest

Donnerstag, 07. April 2016
von 15.00 - 18.00 Uhr

Buchtipp

„Das geheime Leben
der Bäume“
von Peter Wohlleben

erschienen im Ludwig - Verlag
Preis € 19.99

Im Wald geschehen die erstaunlichsten Dinge: Bäume kommunizieren miteinander. Sie kümmern sich nicht nur liebevoll um ihren Nachwuchs, sondern pflegen auch alte und kranke Nachbarn. Bäume haben Empfindungen, Gefühle, ein Gedächtnis? Aber wahr!

Der Förster Peter Wohlleben bringt Licht ins Dickicht der Wälder und gewährt überraschende Einblicke in ein geheimnisvolles Universum: In faszinierenden Geschichten über die ungeahnten Fähigkeiten der Bäume berücksichtigt er die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ebenso wie seine eigenen Erfahrungen. Eine Liebeserklärung an den Wald.

Margret Havenstein



Termine

Mitgliederversammlung
UKE Gebäude O24, 7. OG
Montag, 25. Januar, 18.00 Uhr

Vorstandssitzungen 17.00 Uhr
UKE Gebäude O24 Raum 233
Montag, 25. Januar (20.00 Uhr)
Montag, 22. Februar
Montag, 21. März

Sherpa-Treffen 18.00 Uhr
UKE Gebäude O24 Raum 233
Montag, 08. Februar
Montag, 07. März

back2life Info-Nachmittage
16.30 - 18.00 Uhr Kinder-Klinik
Dienstag, 26. Januar
Dienstag, 29. März

Infostand Förderverein
vor der KMT-Ambulanz
alle 4 - 6 Wochen von 11.00 - 13.00

Spendenkonto:

Haspa IBAN:
DE 23 200 505 50 1387 122 219
Förderverein für Knochenmark-
transplantation in Hamburg e.V.
Für Spendenbescheinigungen bitte
unbedingt mit Adressen-Angabe

Kontakt:

Tunnkoppelstieg 10, 22359 Hamburg
Tel. 040/45 00 02 95
info@foerderverein-kmt.de
www.foerderverein-kmt.de

Impressum

Diese Nachrichten erhalten alle
Mitglieder des Fördervereins sowie
deren Unterstützer. Sie erscheinen
4x im Jahr.
Auch als Download auf unserer
Website.

Auflage 200

Herausgeber:
Förderverein für Knochenmark-
transplantation Hamburg e.V.
Druck und Druckkosten ohne inhalt-
liche Einflussnahme.
RV-Produktions-Gesellschaft mbH,
28217 Bremen

Die Redaktion behält sich vor, einge-
sandte Texte in Abstimmung mit den
Einsendern zu verkürzen.