



Newsletter März 2021

Der Frühling zieht ins Land und immer noch müssen wir aufgrund von Corona vorsichtig sein mit Präsenzveranstaltungen. Sollte sich in den nächsten Wochen zeigen, dass Schnell- und Selbsttests sowie weitere Impfungen eine Entspannung bringen, werden wir die ersten Präsenzgruppen vorsichtig wieder anbieten. – Wir werden es sehen.

Und immer wieder erreicht uns die Frage „Was kostet die Teilnahme an dem Workshop?“

Wir haben es eigentlich auf der Webseite stehen: Unsere virtuellen Workshops richten sich an unsere Mitglieder und kosten **nichts**. Das wird später für die Präsenzworkshops anders sein. Da werden wir eine Teilnahmegebühr danach berechnen müssen, inwieweit die Veranstaltung gefördert wurde.

Neue virtuelle Workshops – Für Mitglieder:

1. Fahrrad-Workshop am 19. April

Der Frühling ist da und damit auch die Lust aufs Fahrradfahren. Eine typische Frage, die uns jetzt vermehrt erreicht, lautet:

„Wie kann ich mit Lichen sclerosus Fahrrad fahren? Das macht mir Schmerzen. Deshalb mache ich es gar nicht mehr und ich würde es aber so gerne tun.“

Deshalb haben wir für euch einen Workshop dazu vorbereitet. Ihr erhaltet Tipps und Informationen, wie ihr genussvoll und schmerzfrei Fahrrad fahren könnt. Da geht was!

2. MBSR-Workshop „Mehr Lebensqualität – ja bitte!“ mit Sabine Henke am 21. Juli

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction und wird übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR ist ein strukturiertes Achtsamkeitstraining, das u.a. zur Bewältigung chronischer Schmerzen angewendet wird.

Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte dieses Programm vor über 30 Jahren in der Zusammenarbeit mit austherapierten Patienten einer Schmerzklinik in den USA. Wissenschaftlich gut erforscht hat MBSR mittlerweile weltweit, als Teil von Schmerztherapie-Konzepten, Eingang gefunden in Kliniken, Gesundheitszentren und Praxen.

Zu den Übungen gehören Meditation und Körperübungen, das Erlernen einer Haltung der Achtsamkeit. Dies ermöglicht den Weg, mit chronischen Schmerzen so umzugehen, dass sich die Lebensqualität deutlich verbessert. Die Chance, selbst wirksam zu werden, hat darüber hinaus einen stabilisierenden Effekt.

Der Workshop gibt einen Einblick in das Trainingsprogramm. Wir werden erste Übungen ausprobieren, die sofort in den Alltag eingebaut werden können.

Sabine Henke ist selbstständige zertifizierte MBSR/MBCT-Lehrerin.

Nachlese zum 3-teiligen Pilot-Workshop „Sexualität mit Lichen sclerosus“

Wir waren uns nicht sicher, ob es gelingen würde, das sensible Thema „Sexualität mit Lichen sclerosus“ in einem virtuellen Workshop behandeln zu können. Aber: Es ist so gut gewesen, dass wir auf Wunsch der Frauen sogar ein Nachtreffen in einigen Wochen haben und weitere Termine planen.

Was uns besonders gefreut hat: Frau Dr. Fischer-Gödde hatte sich spontan bereit erklärt, uns während der 3 Bausteine mit ihrem sexualmedizinischen Wissen zu begleiten. Und das war für alle ein großer Gewinn.

Wie es aus Sicht der Frauen war, könnt ihr am besten den Feedbacks entnehmen:

- Ich habe nicht damit gerechnet, dass ich mich in dem Kurs so wohl fühlen würde, mich öffnen könnte, und bin glücklich, dass ich noch einen Platz bekommen habe. Es war von Anfang an ein vertrauensvolles Miteinander und auch überraschend erfrischend. Ich konnte für mich sehr viel mitnehmen und bin dankbar für die wundervolle Führung von Helga und Herta sowie die Unterstützung von Frau Dr. Fischer- Gödde. Wie auch alle anderen Teilnehmerinnen war ich am Ende des dritten Abends zwar guten Mutes, aber auch traurig, dass der Kurs nun zu Ende ist.
- Vielen Dank noch mal für die Organisation und tolle, professionelle Durchführung des online-workshops "Sexualität". Mit eurem herzlichen und freundlichen Anleiten habt ihr in kürzester Zeit eine vertrauliche Atmosphäre geschaffen und mit Hilfe eurer Fragen vorab war es nicht nur mir, sondern allen Teilnehmerinnen möglich, ganz persönlich und offen über intime Dinge zu reden. Es tat gut zu hören, nicht alleine zu sein mit Problemen, und durch den Austausch manche neue Idee und Anregung zu erhalten. Ich möchte den Workshop zu 100% empfehlen.
- Im Workshop habe ich mich sehr wohl gefühlt. Ich konnte mich intensiv mit den Teilnehmerinnen austauschen. Bei fachlichen Fragen half Frau Dr. Fischer-Gödde. Die drei Termine waren gut strukturiert und wurden von den beiden Moderatorinnen einführend begleitet. Profitiert habe ich vor allem vom Erfahrungsaustausch mit den anderen Frauen. Ich habe mich oft in den Erzählungen der anderen wiedergefunden und fühle mich bei diesem schwierigen Thema nicht mehr allein.
- Den Workshop zum Thema " Sexualität mit LS" würde ich wieder besuchen. Man lernt andere Frauen kennen, die ebenfalls Probleme aufgrund des Lichens haben. Dadurch fühlt man sich nicht mehr alleine. Es tut gut, in einer geschützten Atmosphäre über die Schwierigkeiten zu sprechen und ernst genommen zu werden. Außerdem erhält man durch die Leiterinnen viele hilfreiche Fakten, Tipps und Anregungen. Auch der Humor kommt während des Workshops nicht zu kurz. Er ist Hilfe zur Selbsthilfe.
- Und das sagt Frau Dr. Fischer-Gödde:
Mir hat dieser Workshop auch ganz viel gebracht. So tolle Frauen!
Das zeigt einem einfach auch nochmal die Möglichkeiten auf, die man in der Betreuung von Patientinnen haben kann.
Herzlichen Dank auch von meiner Seite!

Film zum Thema „Schönheitsoperationen an der Vulva“ mit Prof. Andreas Günthert

Gestern wurde im Schweizer Fernsehen in der Sendung PULS ein Film über Vulva-Schönheitsoperationen gesendet. Das Interview mit Prof. Günthert wird in Hochdeutsch gesprochen. Andere Sequenzen in Schweizerdeutsch. Aber schon wegen dem Interview mit Prof. Günthert lohnt es sich in den Film reinzuschauen. [Puls - Play SRF](#)

Laser-Interviews

Wir haben mit den Interviews begonnen und suchen weiterhin Frauen, die sich mit dem FemTouch/Monalisa Touch oder dem Erbium:Yag haben lasern lassen und deren Behandlungszyklus mindestens 4 Wochen abgeschlossen ist.

Wir würden gerne aus Sicht der Patientin wissen: Wie wurde die Behandlung erlebt? Wie erfolgreich ist sie aus Sicht der Betroffenen?

Dazu führen wir ein standardisiertes Interview per Telefon durch. Die Ergebnisse stellen wir natürlich anonym dar.

Interessentinnen unter unseren Mitgliedern melden sich bitte unter kontakt@lichensclerosus-deutschland.de Stichwort Laser-Umfrage.

Statistik einmal anders...

Täglich haben wir zwischen 550 und 900 Klicks auf unserer Webseite. Über 250 Benutzer, davon 200 bis 250 neue Benutzer, also Personen, die zum ersten Mal auf unserer Webseite sind. Das spiegelt sich auch in unseren Mitgliederzahlen wider, die derzeit rasant steigend sind.

Liebe Grüße

Herta und Brigitta