



## Newsletter 3 – 2020

### Selbsthilfe in Zeiten von Corona

Das Corona-Virus hat die Welt immer fester im Griff. Ein Ende ist nicht abzusehen. Das können wir jeden Tag in den Nachrichten aufs Neue verfolgen.

Natürlich macht das Virus auch unserer Arbeit viele Striche durch die Rechnung. Es hat uns aber auch zu Ideen angeregt, wie wir in diesen Zeiten trotzdem aktive und schnelle Selbsthilfe bieten können.

#### 1. Stand der Dinge zum Verein:

Das Finanzamt hat uns jetzt bescheinigt, dass wir die Voraussetzungen eines gemeinnützigen und steuerbefreiten Vereins erfüllen. Das war die wichtigste Grundlage für die künftige Selbsthilfearbeit. Wir freuen uns, dass das so schnell geklappt hat.

Nun würden wir den Verein gern im Vereinsregister eintragen lassen. Das wird aufgrund der Corona-Krise nun warten müssen. Die Ämter in Hamburg sind größtenteils für den Besucherverkehr geschlossen. Brigitta muss dafür persönlich vor Ort sein, darf aber derzeit nicht die Schweiz verlassen und auch nicht in Deutschland einreisen.

#### 2. Gehören wir mit Lichen sclerosus zur Risikogruppe?

Das ist schwer zu sagen. Täglich ändern sich die Informationen. Was gestern noch aktuell gültig war, ist morgen schon wieder überholt. Wir gehen erst einmal nicht davon aus. Es sei denn ihr habt zusätzliche Autoimmunerkrankungen und/oder gehört zur Altersgruppe, die als Risikogruppe gilt.

Die aktuellsten und seriösesten Informationen und Studienergebnisse findet ihr auf der Seite des Robert-Koch-Instituts: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Schaut dort vorbei. Dann seid ihr auf dem Laufenden. Auch die Mediziner informieren sich auf dieser Seite. Sie wird mehrmals täglich aktualisiert.

#### 3. Alternativen zu den Selbsthilfegruppen vor Ort

Alle Selbsthilfegruppen finden erst einmal nicht statt. Die KISS-Hamburg hat sogar bis auf weiteres ihre Räume gesperrt. Wir informieren euch, sobald wir wieder Treffen anbieten können.

**Alternativ werden wir in Kürze online Life-Gruppen, Life-Chats, Life-Workshops und Life-Vorträge zu bestimmten Themenbereichen anbieten können. Wir installieren und testen gerade eine solche Plattform, die einfach anzuwenden ist. Die Termine werden wir dann auf der Webseite veröffentlichen, schaut also immer mal wieder rein.**

Um sicherzustellen, dass sich daran nur Menschen beteiligen, die auch betroffen sind und um die Diskretion zu wahren, bieten wir dies **ausschließlich für unsere Mitglieder und geschlechtergetrennt** an. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bei uns für den jeweiligen Termin an. Danach erhaltet ihr den Zugangscode.

Man sieht sich in einem kleinen Fenster. Man hat die Möglichkeit das Mikrofon und die Kamera an- und auszustellen. Jede kann sprechen, wenn sie das Mikrofon einschaltet, nicht nur die Gruppenleiterin. So können Austausch und Interaktion stattfinden. Außerdem habt ihr die Möglichkeit euch per PN auf unserer Homepage zu vernetzen. Wir haben dafür ein extra Forum eingerichtet.

Telefonische Einzelberatung haben wir kostenlos ja schon immer angeboten und bleiben auch dabei.

#### **4. Einige von uns haben jetzt gezwungenermaßen viel Zeit**

In dieser Extremsituation haben einige von uns so viel zu tun, dass sie kaum zum Ausruhen kommen. Z.B: Wenn sie im Gesundheitswesen, im Verkauf, in der Pflege, oder ... oder ... tätig sind. Sie machen alle einen großartigen Job und riskieren dabei täglich ihre Gesundheit!

Andere haben auf einmal sehr viel Zeit und sind ans Haus gebunden, um sich nicht zu infizieren. Für diejenigen haben wir einige Tipps.

##### Literaturtipps:

Nina Brochmann / Ellen Stokken Dahl  
„Viva la Vagina“

Zwei junge Ärztinnen haben sich auf erfrischende und unkomplizierte Art mit dem weiblichen Geschlecht auseinandergesetzt. Wir haben beim Lesen noch viel über unseren Körper dazugelernt.

Liv Strömquist  
„Der Ursprung der Welt“

Dies ist ein Comic über das weibliche Geschlechtsorgan. Dazu wird passend im Klappentext geschrieben: „Der Ursprung der Welt analysiert die historische Konstruktion der Vulva und ist dabei nicht nur informativ, sondern auch extrem lustig.“

##### Online-Kurs:

Franziska Liesner bietet seit einiger Zeit Online-Kurse für den Beckenboden an. Sie ist Spezialistin für unsere Problematik. Es waren schon einige Lichen-Frauen bei ihr in der Praxis und sehr glücklich mit dem Behandlungs-Ergebnis.

In der Vergangenheit hat sie mehrfach Workshops zum Thema „Beckenboden entspannen und so Schmerzen in der Sexualität reduzieren“ speziell für Lichen-Patientinnen durchgeführt, die sehr gut angekommen sind.

Auf ihrer Homepage [www.physio-stabilemitte.de](http://www.physio-stabilemitte.de) bietet sie Online-Kurse für den Beckenboden an. Der Tipp kam aus der Hamburger Gruppe. Herta hat sich jetzt dazu angemeldet und ist sehr zufrieden

## Mitglied werden

Ab sofort kann man offiziell Mitglied werden bei uns. Dazu kann das [Online-Anmeldeformular](#) verwendet werden. Weitere Informationen zur Mitgliedschaft findet Ihr [HIER](#)

Für 2020 berechnen wir 20,- Euro, resp. 20.- Schweizer Franken, da dieses Jahr schon begonnen hat. Da die Lage aber derzeit nicht absehbar ist, kann es sein, dass wir für dieses Jahr gar keine Beiträge mehr einfordern, resp. einziehen können. Wer uns trotzdem unterstützen und einen freiwilligen Beitrag einbezahlen möchte, kann dies auf unser Konto bei PayPal machen. Dies erfolgt auf [kontakt@lichensclerosus-deutschland.de](mailto:kontakt@lichensclerosus-deutschland.de)

Ab 2021 beträgt der Jahresbeitrag dann 30,- Euro, resp. 30.- Schweizer Franken.

Liebe Grüße

Herta und Brigitta

*Du hast Dich bei Lichen sclerosus Deutschland registrieren lassen, deshalb erhältst Du diesen Newsletter auf die von Dir angegebene E-Mail-Adresse. Falls Du keine Newsletters mehr erhalten möchtest, lass uns dies bitte unter [kontakt@lichensclerosus-deutschland.de](mailto:kontakt@lichensclerosus-deutschland.de) wissen.*