



Newsletter Dezember 2021

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir haben eine Menge auf den Weg gebracht, wie ihr im Tätigkeitsbericht zur Mitgliederversammlung lesen könnt.

Zu eurer Information

- Anfang Januar werden die Mitgliedsbeiträge für 2022 abgebucht. Ausgenommen sind die Mitglieder, die diesen November bei uns eingetreten sind. Deren Beitrag gilt bis Ende 2022 und ist bereits erhoben.
- Ab 2022 werden wir für unsere virtuellen Workshops mit Spezialist*innen einen Unkostenbeitrag von € 20,- erheben. Unsere Spezialist*innen sind regelmäßig bereit, sich live dazu schalten zu lassen. Das würden wir ihnen gern honorieren, denn sie geben für uns ihre Zeit, zusätzlich zum harten Klinik- und Praxisalltag. Virtuelle Workshops aus den eigenen Reihen bleiben kostenlos.
- Leider hat uns Corona immer wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. So mussten wir auch den Präsenz-Workshop mit Dr. André Kind in einen virtuellen umwandeln. Auch unsere Präsenzgruppen in Hamburg und Hannover können wegen der steigenden Fallzahlen nicht stattfinden.

Die Behandlungs-Leitlinie wird überarbeitet

Wir beteiligen uns daran. Im Vorfeld waren wir schon tätig: Wir haben in Zusammenarbeit mit Dr. Gudula Kirtschig eine Umfrage zum Übergang von der Stoßtherapie auf die Erhaltungstherapie durchgeführt, weil die alte Leitlinie hier nicht passend ist. 100 Frauen haben sich beteiligt! Das ist super!

Wir werten die Ergebnisse jetzt aus und stellen sie Frau Dr. Kirtschig zur Verfügung, damit sie in die neue Leitlinie einfließen können. Und da die Überarbeitung der Leitlinie sicher eine Weile dauert, veröffentlichen wir unsere Ergebnisse im Januar im Mitgliederbereich.

Was war neu

1. Virtuelle Austauschgruppe „Vulvodynie“

Am 3. November fand unsere erste Vulvodynie-Gruppe statt. Magdalena hat mit ihrer positiven und offenen Art den Frauen viel Mut machen können. Und zum nächsten Treffen am 18. Januar haben sich gleich 5 Frauen angemeldet.

Hier das Feedback einer Teilnehmerin:

„Vielen Dank für das interessante und konstruktive virtuelle Treffen zum Thema Vulvodynie.

Mit der Diagnose „Vulvodynie“, die ich zusammen mit der Diagnose „Lichen Sclerosus“ erhalten habe, und der Empfehlung, die Vulvodynie multimodal anzugehen, also mit unterschiedlichen Behandlungen wie z.B. Physiotherapie, Psychotherapie, Entspannungsverfahren etc., habe ich mich zuerst etwas hilflos gefühlt. Besonders die Wahl von geeigneten Therapeuten war für mich sehr schwierig und insgesamt fühlte ich mich öfter überfordert von der ganzen Situation.

Das Treffen hat mir gezeigt, dass viele Frauen doch sehr ähnliche Fragen und Befindlichkeiten haben. So fühlt man sich erstens nicht alleine mit seinen Problemen, kann Fragen stellen und erhält zudem viele Anregungen hinsichtlich der Therapie. Macht weiter so!“

2. Virtueller Workshop „Reiten mit Lichen sclerosus“

Unser Pilot-Workshop zum Reiten hat allen Spaß gemacht. Es kamen viele hilfreiche Tipps aus den Reihen der Teilnehmerinnen, die wir in künftige Workshops zum Reiten werden einfließen lassen.

Fazit des Workshops: Es gibt keinen Grund, mit dem Reiten aufzuhören! Man muss nur wissen, was zu tun ist, damit „der Lichen beim Reiten mitmacht“.

3. Virtueller Info-Workshop zur neuen Laser-Studie mit Professor Tempfer

An diesem Workshop haben neben interessierten Frauen auch Mediziner*innen teilgenommen. So hatten wir einen informativen Abend. Professor Tempfer hat uns einen guten Überblick zum Studienablauf gegeben und alle unsere Fragen beantwortet.

Und weil das Interesse im Vorfeld so groß war, haben wir einen Zusatztermin am 20. Januar 2022 um 19:00 Uhr mit ihm organisiert.

Was kommt

Wir werden 2022 neben unseren virtuellen Angeboten auch Präsenzveranstaltungen in unterschiedlichen Regionen Deutschlands anbieten. Und damit uns Corona nicht wieder einen Strich durch die Rechnung macht, haben wir unsere Präsenz-Angebote auf das Frühjahr und den Sommer gelegt.

Präsenz-Workshops 1. Halbjahr 2022– vorläufige Planung, weitere folgen

1. Dehnen – Liebe – Lust

Hier geht es darum, wie frau richtig dehnt, ohne sich zu verletzen, und was sie tun kann, um verloren gegangene Gefühle wieder zu beleben. Diesen Workshop führen wir in einem Sex-Shop für Frauen durch, deren Betreiberin auch Sexualtherapeutin ist.

Datum und Ort: 27. Februar 2022 von 12:00 bis 15:00 Uhr in Hannover
Preis: € 40,-

2. Sexualität mit Lichen sclerosus - Du trägst die Verantwortung dafür, dass es dir gut geht!

Sexualität ist ein riesiges Thema für die meisten von uns. In vertrauensvoller Atmosphäre nähern wir uns diesem Thema und finden kreative Wege, damit umzugehen.

Datum und Ort: 11./12. Juni 2022 in Wuppertal
Preis: € 90,- (enthalten sind Getränke, Snacks und Mittagessen)

3. Virtuelle Workshops und Gruppen

Es stehen die ersten Termine für virtuelle Workshops und Austauschgruppen fest. Ihr findet sie auf der Webseite unter der Rubrik Aktuell – Terminkalender. Dabei sind wieder **Frau Dr. Decking** mit Lichen sclerosus am Anus, **Professor Günthert** mit dem Thema Operationen und neben unseren Klassikern der neue Workshop zur Pflege.

[Lichen Sclerosus Deutschland - Aktuell - Terminkalender Gruppen und Workshops \(lichensclerosus-deutschland.de\)](https://www.lichensclerosus-deutschland.de)

Ein wenig Statistik zum Schluss

Seit 1. Januar 2021 haben 44.520 Personen unsere Webseite besucht. Davon waren 44.353 neue Besucher.

86,37% kamen aus Deutschland, 4,19% aus Österreich und 3,94% aus der Schweiz. Die restlichen Besucher kamen aus anderen europäischen Ländern.

Insgesamt wurden 209.307 Seiten aufgerufen. Das sind 19.000 im Schnitt pro Monat.

Wir wünschen allen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Jahr 2022!

Bleibt gesund!!

Liebe Grüße

Herta und Brigitta