



Newsletter Oktober 2021

Wir haben in den vergangenen Wochen vorsichtig und in kleinen Gruppen wieder angefangen Präsenzveranstaltungen durchzuführen. Wir hatten einen Beckenboden-Workshop bei Franziska Liesner, der sehr schön war, und einen sehr interessanten Workshop zu Diagnose und Behandlung von Lichen sclerosus mit Professor Mendling.

Das funktioniert inzwischen sehr gut, weil die meisten von euch geimpft sind.

Mitgliederversammlung und Jahrestagung

Aufgrund der Corona-Lage haben wir mit der Entscheidung lange gewartet. Jetzt ist es „amtlich“:

Am **13. November 2021** halten wir **in Wuppertal** unsere Mitgliederversammlung ab. Anschließend findet unsere erste Jahrestagung statt. Beides in Präsenz! Wir planen derzeit das Programm. In den nächsten Tagen werden wir unsere Mitglieder per Mail informieren.

Senioren und Lichen sclerosus

In unserer Seniorenarbeit geht es weiter voran. Doris hat dem Seniorenratgeber der Apotheken-Umschau ein Interview gegeben. Das PDF findet ihr auf unserer Webseite.

Dann ist der Ratgeber für Personal in der Pflege fertig und wird in den nächsten Tagen ausgeliefert. Wir danken Professor Mendling, Dr. Gudula Kirtschig, Bettina Spitz und allen beteiligten Fachverantwortlichen aus dem Pflege- und Qualitätsmanagement für ihre Hilfe. Unterstützend bieten wir Pflegeeinrichtungen virtuelle Schulungs-Workshops an.

Neu im Mitgliederbereich

1. Rezept für einen tollen Balsam, den man sich in der Apotheke anrühren lassen kann

Das Rezept haben inzwischen einige Frauen ausprobiert und sind begeistert. Deshalb haben wir es euch unter die „[Nützlichen Dokumente](#)“ gestellt.

2. Rezept für ein Müsli, das nicht nur Kinder mögen

Eine Mutter aus unserem letzten virtuellen Eltern-Treffen hat uns ein tolles Rezept für ein Müsli ohne Zucker geschickt. Sie macht es für ihre Tochter, damit der Stuhlgang eine weiche Konsistenz hat und nicht schmerzt. Ihr findet es unter „[Nützliche Dokumente](#)“.

Sie schreibt dazu:

„Vielen Dank für das schöne Treffen am Freitag. Ich fühle mich so aufgehoben in dieser Elternrunde und die Tipps sind sehr wertvoll. Eure Moderation finde ich auch richtig klasse.

Hier das Rezept, mit dem ich meine ganze Familie zum Leinsamen essen bringe, was sonst ein Ding der Unmöglichkeit ist.“

3. Interessante Laser-Studie

Es gibt eine neue [Laser-Studie](#) mit Schwerpunkt Lasern in Kombination mit der Clobetasol-Therapie. Das ist vor allem deshalb interessant, weil die bisherigen Studien immer nur den Laser im Vergleich zu Kortison behandeln, nie aber den möglichen Effekt der Kombination mit Kortison betrachtet haben.

Nachlese zum Wendland-Workshop zu Sexualität mit Lichen sclerosus

Wir hatten ein intensives und sehr schönes Wochenende im Wendland. Deshalb haben wir das Haus für 2022 sofort wieder gebucht. Hier sind einige Feedbacks:

- „Danke für den informativen und gelungenen Workshop "Lichen und Sexualität". Dank Helga und Herta waren meine anfänglichen Bedenken schnell verflogen. Ich habe mich gut bei euch und in der Gruppe aufgehoben gefühlt. Dank eurer professionell kompetenten Leitung und der großen Offenheit der Teilnehmerinnen wurde das Seminar ein Selbstgänger. Voller Tatendrang habe ich mir gleich das Beckenbodenbuch von Franziska Liesner gekauft. Aus dem Füllhorn der übrigen Anregungen kann ich jetzt erstmal schöpfen. Ich hätte nie gedacht, dass ich auch noch manch Neues über mein Leben erfahre, sodass der Lichen an Größe und Wichtigkeit an diesem Wochenende immer mehr zur Randerscheinung wurde. Und das alles auch noch in dieser traumhaften Wohlfühlregion im Wendland.“
- „Danke für dieses inspirierende, informative und vor allem für mich game-changende Wochenende im wunderschönen Wendland! Was für ein traumhaft schöner, ruhiger Ort - perfekt, um sich fern des Alltags seinem „neuen Berater“ zu stellen. Ich werde die langen Spaziergänge auf dem Deich, die tollen Gespräche mit den Teilnehmerinnen und die vielen neuen Tipps und Erkenntnisse für mich im Herzen behalten! Danke vor allem an Helga und Herta, die das alles so wunderbar mit viel Liebe, Humor und Professionalität geleitet haben.“

Hier ist noch Platz – Gruppen und Workshops für Mitglieder

Virtuelle Gruppen:

- Austausch für alle Regionen am 20. Oktober um 19:00 Uhr
- Bayern und Baden-Württemberg am 28. Oktober um 19:00 Uhr
- Vulvodynie am 09. November um 19:00 Uhr

Virtuelle Workshops:

- „Reiten mit Lichen sclerosus“ am 16. November um 19:00 Uhr
- „Dehnen“ am 22. November um 19:00 Uhr
- „Sauna – Schwimmen – Badespaß“ am 08. Dezember um 19:00 Uhr

Präsenz-Workshops

- „Dehnen – Liebe – Lust“ am 23. Oktober von 12 :00 bis 15:00 Uhr in Berlin
- „Diagnose Lichen sclerosus – und was jetzt?“ **mit Dr. André Kind**
am 04. Dezember von 10:00 bis 14:00 Uhr in Freiburg

Für diese Präsenz-Workshops erheben wir eine Teilnahmegebühr von € 30,-

Eine große Bitte noch!!!! – Macht mit bei unserer Umfrage zum Ausschleichen!

Wir würden uns noch über weitere Teilnahme an unserer Umfrage zum Ausschleichen freuen. Ihr findet sie im Mitgliederbereich unter „[Studien und Umfragen](#)“. Ihr könnt sie bequem online ausfüllen. Wir benötigen noch einige Teilnehmende für eine aussagekräftige Auswertung. Vielen Dank!

Zur Erinnerung

Wer im nächsten Jahr 2022 nicht mehr Mitglied sein möchte, muss bis Ende November kündigen. Wir freuen uns natürlich, wenn ihr bei uns bleibt.

Liebe Grüße

Herta und Brigitta