



## Präsenz-Workshop „Diagnose Lichen sclerosus – und was jetzt?“

Ein Workshop für Frauen, die diese Diagnose erhalten haben und

Wege suchen, um mit der Krankheit gut zu leben

Den Lichen haben wir. Wir werden ihn nicht wieder los. Also geht es nur mit ihm, mit all seinen Höhen und Tiefen.

In diesem Workshop geht es darum „Herrin“ im eigenen Hause zu bleiben oder wieder zu werden. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass das gut möglich ist.

### Unser Programm:

- **Raum für Austausch** zu Themen, die uns Betroffene bewegen  
z.B.: Ängste abbauen, mit wem kann ich darüber sprechen, Sexualität, wie reagiert meine Umwelt, Selbstwertgefühl, Umgang mit Ärzt\*innen, etc.
- **Praktische Dinge** für den Alltag mit Lichen sclerosus  
Pflege, Salben, Dehnen, Hilfsmittel
- **Medizinische Hintergründe** und Fachfragen  
Behandlungsleitlinie, Kortison, Schmerzen lindern, Selbstuntersuchung, Laser-Therapie
- **Pflege der Seele**  
Entspannung, Stressmanagement, sich Gutes tun

### Datum und Ort:

- Samstag/Sonntag **11./12. November 2023 in Augsburg**  
Samstag von 10:00 - 17:00 Uhr und Sonntag von 10:00 - 14:00 Uhr

### Preis:

- **€ 90,-** Im Preis enthalten sind Getränke, Snacks und Mittagessen am Samstag
- Um eventuelle Übernachtung kümmert sich jede selber.

### Maximale Teilnehmerzahl:

- 12 Frauen

Wir freuen uns auf euch!

Helga und Herta