



25. Februar 2024

## Newsletter Februar 2024

Liebe Mitglieder, Gönner und Interessierte

Die ersten Primeln und Tulpenblätter spriessen derzeit bereits im Garten, auch bei uns im Verein bewegt sich diese Tage wieder so einiges.

**Rund 200 neue Mitglieder** haben sich **seit dem 1. Januar 2024** beim Verein angemeldet, ein herzliches Willkommen an alle "Neuen" aus Deutschland (133), der Schweiz (36), Österreich (24), Belgien (3), Frankreich (5), Kanada (2), Dominikanische Republik (1) und Spanien (1).

Vielleicht wieder einmal gut zu hören / lesen, auch für die rund 3000 Mitglieder, die schon länger im Verein dabei sind:

**Alles war wir neu aufschalten**, wird tagesaktuell auf der [Lasche NEWS](#) gelistet / verlinkt.

**Und bevor wir weiter ins Detail gehen, hier einige generelle Infos aus dem Vorstand:**

- **Termine von Austauschtreffen** (regional/per Zoom) werden laufend publiziert: [Lasche TERMINE](#).
- **Persönlichen Kontakt oder lokal/regional Austausch&Beratung gewünscht?** Hierfür stehen rund 40 fleissige und engagierte Betreuerinnen/Moderatorinnen der [diversen Regionalgruppen](#) zur Verfügung - eine andere Möglichkeit für Vernetzung ist unsere stets an Einträgen wachsende [Mitglieder-Kontaktplattform](#) (im Passwortbereich).
- **Mitgliedern, die gut französisch sprechen**, empfehlen wir auch unsere Webseite [www.lichensclereux.ch](http://www.lichensclereux.ch), mit zusätzlichen Angeboten und Unterlagen.
- **Neu für Männer: Mitglieder-Whatsapp-Gruppe für alle Männer mit LS** (organisiert durch Michael), Email an [maenner@lichensclerosus.ch](mailto:maenner@lichensclerosus.ch) / **Anlaufstelle für Männer mit LS aus Österreich** (betreut durch Christian): Email an [maenner-oesterreich@lichensclerosus.ch](mailto:maenner-oesterreich@lichensclerosus.ch)
- **Neu zum Verein gekommene Frauen aus ganz Österreich** dürfen sich für einen Erstkontakt gerne mit Hedwig (verlängerter Arm des Vorstandes) in Verbindung setzen (per Mail, danach telefonisch): [oesterreich@lichensclerosus.ch](mailto:oesterreich@lichensclerosus.ch)

**Safe the date:** Mitgliederversammlung am 13. April 2024 in Dottikon (CH) - Infos nachfolgend.



## 5 neue Fachartikel, top aktuellster Wissensstand der Medizin

**Artikel von Beirat/Gynäkologe Prof. Dr. Werner Mendling aus Wuppertal**, Mitglied des Vereins seit 2014. Er hat eine sogenannte "Lichen-Serie" in der deutschen **Fachzeitschrift für Gynäkologen "FRAUENARZT"**, initiiert und geschrieben:

- Heft Dezember 2023: [Lichen sclerosus](#)
- Heft Januar 2024: [Lichen planus](#)
- Heft Februar 2024: [Lichen simplex](#)

Zudem ist von ihm erschienen:

**Deutsches Fachmagazin GYN**, Heft Januar 2024, **Vulvabefunde - Beispiele aus der Praxis. Die Angst vor "Hautschäden durch Kortison" bei Lichen Sclerosus ist unbegründet, ja schädlich!**

*Wir haben Prof. Mendling - basierend auf diesen 4 Artikeln - interviewt Mitte Februar, siehe auf der [Lasche Podcast](#).*

**Artikel von Beirätin/Dermatologin Dr. Gudula Kirtschig**, Mitglied des Vereins seit 2013: **Deutsches Fachmagazin DERM für Dermatologen**, Heft Januar: [Anogenitaldermatosen - Leitlinien und Ausführungen](#)

[Link zu allen Artikeln](#) (sie enthalten Fotos)

---

## Fragen an den Verein

Es gibt nicht mehr viele Fragen, die uns in den letzten 10 Jahren noch nicht gestellt und seither auf der Webseite beantwortet wurden. Sollte es dennoch etwas geben, was euch beschäftigt und worauf ihr auch mit der Suchfunktion keine Antworten findet, meldet euch auf [office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch)

**Wir integrieren neue Fragen und Antworten laufend auf der [Lasche "Fragen und Antworten"](#) (im Passwortbereich).**

**Ganz spezifische neue Fragen**, z.B. zu Vulvakrebs, HPV, chronischen Pilzinfekten, geben wir an unsere Beiräte weiter und vermitteln das entsprechende neue Fachwissen themenspezifisch auf den diversen *Unter-Laschen* der [Informationsplattform](#) (im Passwortbereich).

*Es lohnt sich also, da ab und zu mal wieder durchzuscrollen.*



## Aufruf an Mitglieder aus dem Bereich Pflege

(siehe auch im Januar-Newsletter)

Wir möchten dieses Jahr auch die **Pflegefachkräfte ansprechen und aufklären** beginnen, denn auch sie lernen in der Ausbildung nichts über LS/LP/Vulvodynie, und doch gibt es in den Alterszentren und Pflegeheimen nachweislich etliche Betroffene, die mit der adäquaten Therapie versorgt werden sollten. Einige wenige Mitglieder mit entsprechendem beruflichem Hintergrund haben sich gemeldet, gerne dürfen es noch ein paar mehr werden.

Ein erster Zoom-Austausch ist terminiert für März 2024.

InteressentInnen melden sich gerne auf [office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch)

---

## 3 neue Podcast-Folgen sind online

**Interview des Vereins mit Beirätin / Pohltherapeutin / Buchautorin Renate Bruckmann** zum Thema "Diffuse Schmerzen im Intimbereich - wie sie insbesondere bei Personen mit LS/LP und Vulvodynie häufig auftreten - **allenfalls getriggert durch chronische Verspannungen des Beckenbodens**, Dauer ca. 1 Stunde.

**Interview des Vereins mit Beirat Prof. Dr. Werner Mendling** zum Thema Lichen sclerosus und Lichen planus an der Vulva - Unterschiede und Gemeinsamkeiten in Bezug auf Diagnose, Therapie und Prognose, Dauer etwas mehr als 1 Stunde.

**Austausch mit Betroffenen**, die neben LS oder LP an der Vulva von Lichen planus auch im Mund betroffen sind (Oral lichen planus), Dauer etwas mehr als 1 Stunde.

[Link zu den Podcasts](#)



## Workshops

### Wege in eine entspannte Sexualität und Partnerschaft nach / trotz der Diagnose

8. - 10. März 2024, Wochenend-Modulworkshop für Direktbetroffene, 240 CHF/Euro, [noch 3 Plätze](#)  
Feedbacks aus früheren solchen Workshops (Durchführung 2 x pro Jahr):

- *Der Workshop hat mir sehr gut gefallen und dazu beigetragen, der Verunsicherung entgegenzuwirken und mir Ängste in Hinblick auf LS zu nehmen. Sehr geholfen hat mir von Anfang an die offene und angenehme Atmosphäre. Ich habe wieder Mut und Zuversicht gewonnen, vielen Dank!*
- *Vielen Dank für das tolle Seminar. Es hat mir sehr geholfen, mich mit den anderen Frauen auszutauschen und zu sehen, dass ich mit meinen Problemen in der Sexualität nicht alleine bin.*
- *Ich habe viele neue Anregungen, Denkanstösse bekommen, vor allem, dass ich nicht ein Opfer des LS bin, sondern mich auf den Weg machen kann, in der Sexualität Neues zu entdecken.*
- *Vielen Dank für die ganzen Unterlagen und für den wirklich sehr wertvollen Workshop.*
- *Der Workshop war eine für mich sehr passende Mischung aus Input, praktischen Übungen (Dehnen, Beckenbeweglichkeit, Meditation etc.), Reflexion und Austausch.*
- *Das Format Zoom ist überraschend gut aufgegangen. Es war ein sehr persönlicher und offener Austausch mit Frauen, die Ähnliches durchmachen. Ich habe mich allen emotional sehr nahe gefühlt. Ich habe auch Impulse erhalten, wie ich lernen kann, meine Sexualität mit Lichen/Vulvodynie entspannt und erfüllt zu leben. Mit dem Workshop konnte ich einen ersten Baustein auf diesem Weg legen.*

### "Dehnen - gewusst wie"

3,5 Std per Zoom, 70 CHF/Euro, für Direktbetroffene, max. 8 Frauen pro Termin

[2. März / 26. April - ausgebucht](#)

[17. Mai / 15. Juni - noch Plätze frei](#)

[Details und Feedback zu früheren Kursen](#)

*Neu* - ganz persönliche Beratung zum Thema Dehnen, ca. 2 Std., per Zoom, 100 Euro/CHF für Mitglieder des Vereins), buchbar im Shop der Webseite

### Chronische Krankheit im Intimbereich - hat die Ernährung einen Einfluss?

1,5 Std. per Zoom für Direktbetroffene

[13. Mai 2024](#), 22 CHF/Euro

**Details und Anmeldung zu allen Workshops:**

[https://www.lichensclerosus.ch/de/was\\_unser\\_verein\\_bietet/kursangebote\\_workshop](https://www.lichensclerosus.ch/de/was_unser_verein_bietet/kursangebote_workshop)

Aufpreis für Nicht-Mitglieder / Mitglieder haben Vorrang



## Safe the date

### Mitgliederversammlung des Vereins

13. April 2024 in Dottikon AG, Schweiz

10 - 11.30 Uhr, danach Apero und fakultatives Mittagessen / Austausch im Hotel Bahnhof.

*(Es kann gemäss Statuten vor Ort oder auch per Email über die anstehenden Geschäfte abgestimmt werden).*

[Weitere Infos folgen in Kürze.](#)

---

## Neu: VIMEO-Account des Vereins

Wir haben neu einen eigenen [Vimeo-Account](#), mit aktuell **3 barrierefrei hinterlegten Filmen**:

### Cranberry Juice - mein langer Weg zur Diagnose Vulvakrankheit

Der semi-autobiographische Kurzspielfilm von 30 Minuten ist auf Vimeo abgelegt. Er wurde co-finanziert durch unseren Verein (Premiere 2022 in Wien) und wurde ausgezeichnet mit diversen Preisen.

[Detailinfos zum Film](#)

- [deutsch mit englischen Untertiteln](#)
- [deutsch mit französischen Untertiteln](#)

### Klitoris - die schöne Unbekannte, Dok-Film

Dokumentarfilm (2005) von Barbara Miller

Im Nachgang an das Interview mit der Schweizer Regisseurin Barbara Miller vom Januar 2024 (siehe bei den Podcasts) haben wir den Dokumentarfilm kulanterweise von Frau Miller erhalten zum Aufschalten auf unseren Kanälen, vielen Dank hierfür!

Sehr empfehlenswert ist auch ihr preisgekrönter Film #female pleasure (2018).

So, das wars für heute - freundliche Grüsse im Namen der Geschäftsstelle und des ganzen Vorstands

**Verein Lichen Sclerosus** / Netzwerk Vulvodynie / Lichen Planus

Bettina / [office@lichensclerosus.ch](mailto:office@lichensclerosus.ch)