

# Einladung

## Workshops

5. Mai 2019

**Coop Tagungszentrum**  
**CH-4132 Muttenz**

<https://www.cooptagungszentrum.ch/de.html>

### Workshop – Kosten

Hier informieren wir über die Kosten der einzelnen Workshops. Die Beschreibung der Workshops findet ihr auf den nächsten Seiten:

- 3-stündiger „Workshop Beckenboden loslassen“ mit Anke Kindermann  
CHF 65.00  
EUR 60.00
- 3-stündiger Workshop „Dehnen, Liebe, Lust“ mit Herta Kühn und Helga Reinholdt  
CHF 65.00  
EUR 60.00
- 2 ½ -stündiger Informations-Workshop „Rund um die Blase“ mit Claudia Grünholz  
CHF 43.00  
EUR 40.00

Aufpreis für Nichtmitglieder EUR 20.00 / CHF 22.00 pro Workshop

Für ausgebuchte Workshops wird eine Warteliste geführt. Max. Teilnehmerzahl s. Detailprogramm

**Anmeldungen für die Workshops auf der Webseite unter**

[www.lichensclerosus.ch/de/mitgliederversammlungjahrestagung](http://www.lichensclerosus.ch/de/mitgliederversammlungjahrestagung)

# Über die Workshops

## **Beckenboden loslassen, Schmerzen und Beschwerden in der Sexualität reduzieren**

Viele Frauen denken, dass nur ein angespannter Beckenboden ein guter Beckenboden ist. Oder, dass es gut ist, so oft wie möglich den Po und den Bauch anzuspannen, denn dies hört und lernt man anlässlich von Rückbildungskursen und in landläufigen Beckenbodentrainings, bei denen es darum geht, Gebärmuttersehnungen vorzubeugen. Dass solche Bewegungsmuster aber auch Folgen wie Inkontinenz und Störungen der Durchblutung sowie eigentliche Schmerzen nach sich ziehen können, ist wenig bekannt.

Insbesondere Frauen, die bereits an Schmerzen und Verkrampfung im Intimbereich leiden (z.B. aufgrund eines LS oder einer Vulvodynie) sollten unbedingt darauf achten und lernen, ihren Beckenboden „loszulassen“, die Muskeln zu entspannen, anstatt anzuspannen. Während dem 3-stündigen Workshop nähern wir uns mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen diesem „weißen Fleck auf der Landkarte“.

**Bitte für diesen Workshop unbedingt bequeme, lockere Kleidung und Socken mitnehmen.**

## **Dehnen, Liebe, Lust**

Ein Workshop für Frauen mit Lichen sclerosus, die ihre Sexualität (neu) entdecken wollen. Die Liebe zu sich selbst ist der Beginn einer lebenslangen Romanze - ein Abenteuer?!

Nicht nur in der Gesellschaft ist der Lichen häufig ein Tabu, auch und gerade in unseren Partnerschaften reden wir manchmal jahrelang nicht über Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und beißen stattdessen die Zähne zusammen. Wie lange haben wir vielleicht auch gebraucht, um mit unserem Partner über die Diagnose und was damit zusammenhängt zu sprechen? Wie viele von uns haben ihre Sexualität ganz eingestellt, weil uns aus Hilflosigkeit die Lust vergangen ist? Wie viele von uns trauen sich nicht in eine neue Partnerschaft, weil sie nicht wissen, wie sie alle diese Themen mit einem möglichen Partner besprechen sollen?

In diesem Workshop geht es darum, was ihr tun könnt, damit GV wieder möglich wird. Des Weiteren widmen wir uns den Dingen, die helfen können, die Lust wieder oder neu zu entdecken.

## Rund um die Blase

Claudia erklärt uns in diesem Informations-Workshop viel Wissenswertes über die Blase und deren Funktion.

Die neue Frauenklinik Luzern hat eine Untersuchung zum Thema Blasenbeschwerden bei LS-Betroffenen gemacht mit dem Fazit: Blasenbeschwerden gehen effektiv sehr oft mit einem Lichen Sclerosus einher.

In ihrem Informations-Workshop klärt Claudia genauer über die diversen Blasenerkrankungen und Beschwerdefelder auf, zeigt uns auf, was ein normales und gesundes „Trink- und Toilettenverhalten“ ist (wäre) und verweist verständlich auf die diversen anatomischen Zusammenhänge rund um die Blase.

Auch einige Verhaltensregeln und –Strategien gibt sie uns mit auf den Weg.

## Die Referentinnen

**Claudia Grünholz**, Physiotherapeutin im Raum Zug mit Spezialisierung auf die Behandlung von Patienten mit Blasenbeschwerden, unsere „u30ig“ Gruppe-Initiantin und Gruppenleiterin.

**Anke Kindermann**, Physiotherapeutin, Tessin, ist spezialisiert auf die physiotherapeutische Behandlung von Vulvodynien und Missempfindungen im Beckenbodenbereich

**Herta Kühn**, Diplompsychologin, Vorstandsmitglied, Gruppenleitung Hamburg, Initiantin von diversen LS-Workshops, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Hypnotherapie

**Helga Reinholdt**, Diplomsoziologin, Supervisorin und Coach, Initiantin von diversen LS-Workshops, Organisatorin der Austauschgruppe Berlin

## Wichtige Hinweise

Am Sonntag wird von uns keine Verpflegung angeboten. Es besteht die Möglichkeit, sich im hauseigenen Restaurant selbst zu verpflegen.

# Programm 5. Mai 2019

	Saal 1	Saal 2	Saal 3
09.00 bis 12.00 Uhr	Workshop Beckenboden loslassen Anke Kindermann (bequeme Kleidung und Socken unerlässlich)	Dehnen, Liebe, Lust Herta Kühn und Helga Reinholdt	Rund um die Blase Claudia Grünholz
12.00-13.00	Mittagspause		
13.00 bis 16.00 Uhr	Workshop Beckenboden loslassen Anke Kindermann (bequeme Kleidung und Socken unerlässlich)		Rund um die Blase Claudia Grünholz