



Dezember 2022

Liebe Vereinsmitglieder und Interessierte

Krankheitsbedingt erreichen euch unsere Weihnachts- und Neujahrszeit-News leider etwas verspätet. Wir hoffen ihr durftet harmonische Weihnachtstage verbringen und wünschen nun allen einen guten Start ins Neue Jahr 2023.

Gerne übermitteln wir hiermit weiteren Lesestoff, verfilmte Expertenreferate sowie den Link zum Film "Cranberry Juice".

Für das erste Quartal 2023 sind bereits zahlreiche Angebote an regionalen und Video-Treffen, Vorträgen und Workshops auf der Webseite ausgeschrieben.

Wir bitten insbesondere auch den Hinweis zur Mitgliedschaft im Jahr 2023 (Seite 2 unten) zu beachten:

## **Neue Artikel / Buchtipps / Cranberry Juice Film / Weihnachtsbotschaft**

- Artikel über LS/Endometriose in ÖKO-Test (mit Vereins-Interview)
- Hintergrundartikel in der NZZ über die traurige Tatsache, dass Vulva und Vagina über Jahrzehnte ganz aus den Medizin-Lehrbüchern verschwanden
- Artikel über die Premiere von "Cranberry Juice" in Wien und Zugangslink zum preisgekrönten Film (vom Verein und Mitgliedern mitfinanziert)
- Buchtipps Dr. Ines Ehmer, Probleme im Intimbereich verstehen (der Verein hat mitgewirkt bei einigen Kapiteln)
- Festtagsbotschaft unserer Präsidentin Alice Bart

## **Aktivitäten / TERMINE / Workshops / Vorträge / Austausch**

- **Lokale Austauschtreffen** z.B. Zürich 7.1., Mittelland 20.1., Bern 14.1., Luzern 25.1., Burgdorf 21.1., Giessen 28.1., Berlin 5.1. und 7.2., Karlsruhe 22.1., Vorarlberg 2.2., Oberösterreich 11.2. und viele weitere Orte/Daten in CH, DE und AT
- **Moderierte Zoom Austauschtreffen** (junge LS Frauen 11.1. / Austausch zu Pflegeprodukten 18.1. / Vulvodynie 4.1. / AT Frauen 27.1.)
- **NEU: Zoom Austausch für Mitglieder mit Lichen (ruber) planus** (an der Vulva, im Mund, auf dem Haarboden): 9. Januar 2023
- **Workshops** (Dehnen-gewusst wie 14.1./10.2. / Sexualität und erfüllte Partnerschaft trotz Vulvakrankheit 17.3. / Aufstellungsworkshop Healing Days 29.4.)
- **Vorträge** (Hat die Ernährung Einfluss auf die Krankheit? 15.5. / Beckenboden verstehen/entspannen lernen 18.2. / Slow Sex - etwas für mich?)
- **Kontaktplattform** für Mitglieder in Deutschland, Österreich, Schweiz
- **Jahrestagung / 10-Jahres-Jubiläum des Vereins** in Muttenz bei Basel: 6. Mai 2023



## Neue kostenlose Videos auf unserem [YouTube-Kanal](#)

- **Expertentalk Linz** (LS-Fachärzte und Therapeuten im Erfahrungs-und Meinungsaustausch)
- **LS-Fachvortrag** von Beirätin Dr. G. Kirtschig (in Englisch)
- Vulvodynie - Erfahrungen aus dem Praxisalltag, Zoom-Interview mit Prof. Dr. Mendling
- Zoom-Interview mit Prof. Dr. A. Günthert zum Thema **LS und Operationen bei Frauen** ([Link im Mitgliederbereich](#))
- Audio-Interview mit Dr. W. Decking zum Thema **LS im Analbereich** ([Link im Mitgliederbereich](#))
- **Beckenbodenverspannungen lösen - Schmerzen reduzieren**, Video-Workshop mit/von Anke Kindermann ([Link im Mitgliederbereich](#))
- **Blasenbeschwerden mit oder ohne Vulvkrankheit**, Video-Referat "Rund um die Blase" mit/von Claudia Grünholz ([Link im Mitgliederbereich](#))

## Eine Beratung gewünscht?

Eine Kurz-Beratung zur Standardtherapie ist für Mitglieder kostenlos (15 min). Email an [mitglieder@lichensclerosus.ch](mailto:mitglieder@lichensclerosus.ch).

Längere individuelle Beratungen (40-50 Min) können im Shop der Webseite gegen einen Unkostenbeitrag gebucht werden.

## Mitgliedschaft im Jahr 2023

Der Verein will die Administration so klein wie möglich halten. Die Geschäftsstelle **verschickt Anfang Januar 2023** allen aktuellen Mitgliedern, deren Mitgliedschaft per Ende 2022 ausläuft, eine automatisierte Rechnung für die Mitgliedschaft 2023. **Bitte beachten:**

- wer weiterhin Mitglied bleiben möchte bezahlt die Rechnung bis Ende Januar und erhält nach Eingang der Zahlung eine Bestätigung/neues Login.
- wer den Verein verlassen möchte beachtet die Rechnung nicht und braucht nichts weiter zu tun (gemäss Statuten ist auch keine schriftliche Kündigung notwendig). Wer die Rechnung nicht begleicht wird Anfang Februar automatisch ohne weitere Erinnerung von der Mitgliederliste genommen.

Wir wünschen allen eine unbesorgte Zeit und einen guten Rutsch und danken an dieser Stelle allen, die uns seit Jahren mit ihrer Mitgliedschaft und/oder Spenden unterstützen. Wir sind sehr dankbar um jeden Euro/CHF um die so wichtige Aufklärung weiter voranzutreiben.

## Verein Lichen Sclerosus & Netzwerk Lichen Planus / Vulvodynie

Alice, Narayani, Sonja, Claudia, Monica  
Bettina & Team Geschäftsstelle