

**Liebe Mitgliedsfrauen und Mitglieder,
liebe Endometriose-Patientinnen,
liebe Interessierte,**

diesen Worten und Wünschen Herrn Roseggers möchten wir uns unbedingt anschließen, formuliert er doch so treffend, wonach sich die meisten von uns sehnen. Wir wollen mit unserer Vereinigung gerne zu einem besseren Miteinander in unserer Gesellschaft beitragen. Wir geben Endometriose-Betroffenen und ihren Partner/innen eine Stimme in der Gesellschaft, haben ein offenes Ohr für Ihre Probleme und bieten Möglichkeiten des Austauschs.

Ein besonderes Highlight ist immer unsere Jahrestagung, zu der wir Sie sehr herzlich einladen möchten. Sie wird dieses Jahr vom 16. März bis 18. März in der Reha-Klinik im schönen Bad Waldsee stattfinden und unter dem Motto stehen: »Selbst-Hilfe bei Endometriose – Was können Betroffene beeinflussen?«

Ein, wie wir finden, für uns Betroffene sehr wichtiges Thema im Alltag, da wir uns doch oftmals mangels hinreichend wirksamer oder nebenwirkungsstarker schulmedizinischer Behandlungsmöglichkeiten unserer Erkrankung hilflos ausgeliefert fühlen.

Nutzen Sie die Chance und informieren Sie sich vor Ort. Neben Vorträgen von namhaften Referent/innen, Workshops und Diskussionen erwartet Sie auch ein »praxisorientiertes« Programm. Probieren sie physiotherapeutische Angebote zur Schmerzlinderung speziell bei Endometriose aus, wie etwa krampflösende Übungen oder die Therapie mit CO² Trockenbad. Auch über sanfte Heilmethoden, wie TCM und alternative Hormonbehandlungen, können Sie sich informieren.

Gleichzeitig bietet die Jahrestagung die Möglichkeit, viele andere betroffene Frauen kennenzulernen. Es ist immer wieder ein tolles Gefühl mit Menschen, die die eigene Situation verstehen, Erfahrungen auszutauschen. Als extra Sahnehäubchen können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Therme in Bad Waldsee mit riesiger Badelandschaft besuchen.

Bitte melden Sie sich bis zum 24. Februar mit dem Anmeldeformular an. Die Teilnahmezahl ist aufgrund der Räumlichkeiten vor Ort begrenzt, deshalb raten wir Ihnen, sich frühzeitig anzumelden.

Wir freuen uns schon jetzt auf eine informative und lebhaft Veranstaltung und wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Herzliche Grüße



Sabine Steiner



Kathrin König



Petra Brandes

Der Vorstand der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.

*Ein bißchen mehr Friede
und weniger Streit
Ein bißchen mehr Güte
und weniger Neid
Ein bißchen mehr Liebe
und weniger Hass
Ein bißchen mehr Wahrheit –
das wäre was*

*Statt so viel Unrast
ein bißchen mehr Ruh
Statt immer nur Ich
ein bißchen mehr Du
Statt Angst und Hemmung
ein bißchen mehr Mut
Und Kraft zum Handeln –
das wäre gut*

*Peter Rosegger
(Auszug aus
»Wünsche zum Neuen Jahr«)*

17:30–19 Uhr

× **Treffen Zertifizierungs-AG (intern)**

AG für Zertifiziererinnen • 10 TN

Anna Kubus, Petra Brandes (Zertifizierungskommission der EVD)

In diesem Vertiefungsworkshop erhalten bereits aktive Zertifiziererinnen die Möglichkeit zum Austausch über die Erfahrungen mit der Zertifizierung und sich gegenseitig kennenzulernen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die gemeinsame Überarbeitung des vorhandenen Materials sowie der Austausch über inhaltliche und organisatorische Fragen.

× **Austausch für SHG-Leiterinnen**

AG für SHG-Leiterinnen • 15 TN

Kathrin König (Vorstand und ehemals SHG-Leiterin) und Nadja Männel (SHG München)

Leiterinnen von Selbsthilfegruppen stehen häufig vor ähnlichen Problemen. Wir wollen uns miteinander austauschen und von den Erfahrungen der anderen lernen. Zum Beispiel kann es darum gehen, welche Ideen für Aktivitäten es gibt und wie Mitglieder motiviert werden, sich einzubringen.

× **Endometriose FAQ • Gespräch**

Ärztinnen der Klinik und Andrea Franke (Beraterin der EVD)

Woher kommt Endometriose? Ist Endometriose heilbar? Wieviel Schmerzen bei der Regel sind normal?... Die meisten haben vor ihrer Diagnose noch nie von Endometriose gehört und deshalb gerade am Anfang sehr viele Fragen. Wir finden, keine Frage ist unwürdig, gestellt zu werden. Deshalb trauen Sie sich, stellen Sie Ihre Fragen in einer Runde aus Gleichbesorgten und Expertinnen.

× **Krampflösende Übungen für den Alltag**

Bewegungsangebot • 15 TN

Fr. Pitzing (Physiotherapeutin vom Rehazentrum)

Ziel: Entspannung und Lösung des Beckenhalteapparates und der Lendenwirbelsäule. **Inhalt:** Beckenboden entspannen mit Atmung und Bewegung, verbunden mit Beckenmobilisation, mit Ballkissen, Ballblase, Pezziball. **Schwerpunkt:** Empfehlungen für Zuhause (Heimprogramm).

17:30–18 Uhr und 18–18:30 Uhr

× **Therapie mit CO² Trockenbad mit Heuauflage • je 5 TN**

Möglichkeit für je 5 Teilnehmerinnen parallel eine CO² Behandlung zu erhalten. CO² ist eine Reizgastherapie, bei der über die Haut geringe Mengen CO² in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Die Wirkung besteht in Weitstellung kleinster Gefäße und Anregung, die Durchblutung zu steigern. Narben werden weicher, Verwachsungsbeschwerden nehmen ab. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt.

19–19:45 Uhr **Abendessen / Pause**

19:45–21 Uhr

× **Begrüßung und Kennenlern-Warm-Up**

Bäderdirektor, Vorstand und Geschäftsstelle

Herzlich willkommen! Nach der Begrüßung durch den Bäderdirektor von Bad Waldsee stellen Vertreterinnen des Vorstandes und der Geschäftsstelle sich und den Ablauf der Jahrestagung vor. Zusätzlich wollen wir uns auch gegenseitig ein wenig kennenlernen. »Alte Hasen« und »junge Küken«, Nord und Süd, Partner und Betroffene... am Ende der Veranstaltung fühlt sich hoffentlich keine/r mehr alleine.

8–9 Uhr

× **Klinikführung** • 15 TN

Kennenlernen der Reha-Klinik Bad Waldsee mit besonderem Fokus auf die Reha für Endometriose-Patientinnen.

9:15–11 Uhr

× **Bedeutung rehabilitativer Maßnahmen bei Endometriose** • Vortrag

Dr. Rabanus (Chefärztin Gynäkologie, Bad Waldsee)

Allein die Diagnose »Endometriose« kann Belastung selbst, aber auch Entlastung bedeuten, da die Beschwerden, die junge Frauen plagen, endlich einen Namen erhalten. Ausgehend von einer häufig vorkommenden Beschwerdesymptomatik wird ein multimodales Therapiekonzept der Rehabilitation vorgestellt. Neben der Beschwerdelinderung, wird auch auf die Auswirkungen in Bezug auf die Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben eingegangen.

11:30–12 Uhr und 12–12:30 Uhr

× **Therapie mit CO² Trockenbad mit Heuauflage** • je 5 TN
siehe Freitag

11:30–12:30 Uhr

× **Bewegungsübungen bei akuten Beschwerden** • 15 TN
Fr. Pitzing (Physiotherapeutin, Bad Waldsee)

Ziel: Lösung und Entspannung von Beckenbodenmuskulatur und Bauchmuskulatur, Atmung und Körperwahrnehmung gezielt einsetzen. **Inhalt:** Bewegung Becken und Lösen der Beckenmuskulatur unter verstärkter Nutzung der Atmung zur Lenkung der Körperwahrnehmung, Spüren der inneren Strukturen und damit verbunden Lösen der Verkrampfungen / festen Strukturen.

× **Endometriose und Hormone**

Workshop • Erfahrungsaustausch Betroffener • 15 TN

Anna Ullrich, Mitglied und seit 7 Jahren als Heilpraktikerin auf Hormone spezialisiert

In diesem Workshop geht es um die Rolle der Hormone speziell bei Endometriose. Wir gehen nicht nur auf die Geschlechtshormone, wie Estradiol und Progesteron, ein, sondern auch auf die Rolle der Schilddrüse und Nebenniere, die oft vernachlässigt werden in der Therapie. Wir besprechen die Zusammenhänge zwischen Hormonen und Beschwerden bei Endometriose, sowie sanfte Ansätze in Therapie und Selbsthilfe.

12:30–13:30 Uhr Mittagessen / Pause

13:30–15 Uhr

× **Mitgliederversammlung**

Alle Mitglieder der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. sind herzlich eingeladen und aufgefordert an der Versammlung teilzunehmen. Hier erfahren Sie, wie das vergangene Jahr gelaufen ist und was für 2018 ansteht. Vor allem können Sie die Arbeit unserer Vereinigung mitbestimmen.

14:30–15:30 Uhr

× **Schmerzbewältigung Achtsamkeit bei Endometriose** • Für Nicht-Mitglieder • 10-12 TN
Psychologin, Bad Waldsee

Achtsamkeit ist durch eine möglichst große Offenheit und mitfühlende Akzeptanz gegenüber den Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks gekennzeichnet. Wir geben uns die Erlaubnis, dass alles, was da ist, auch da sein darf. Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle werden weder unterdrückt, noch verlieren wir uns in diesen.

15–15:30 Uhr Pause

15:30–16:30 Uhr

× **Schmerzbewältigung Achtsamkeit bei Endometriose** • Für Mitglieder • 10-12 TN
Psychologin, Bad Waldsee

× **Bewegungsbad bei chronischen Beschwerden**

Findet in der Therme statt! Bitte Badesachen mitbringen

Ziel: Stabilisierung, Entspannung der Beckenmuskulatur, Lendenwirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur. **Inhalt:** Bewegungsübungen mit Geräten im Wasser, zur Mobilisation, Stabilisation und Motivation an Bewegung.

15:30–17 Uhr

× **Sozialrechtliche und berufsorientierte Beratung bei Endometriose** • Vortrag und Diskussion

Frau Reichert-Somoza (Sozialdienst, Bad Waldsee),

Frau Anja Lampe (sozialrechtliche Beraterin der EVD)

Viele Frauen stellen sich die Frage, welche Möglichkeiten es für einen Aufenthalt in einer Rehabilitationsreinrichtung gibt und welche Voraussetzungen für eine Reha/AHB erfüllt werden müssen. Zusätzlich wird bei Endometriose häufig gefragt, wie es in beruflicher Hinsicht weitergeht. Nach einer Zeit der Arbeitsunfähigkeit besteht die Möglichkeit über eine stufenweise Wiedereingliederung an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Ist eine Wiederaufnahme der bisherigen Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich, können über die Deutsche Rentenversicherung Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (Berufliche Rehabilitation) in die Wege geleitet bzw. auch ein Antrag auf eine Erwerbsminderungsrente gestellt werden. Darüber hinaus kann auch bei Endometriose ein Grad der Behinderung beantragt werden. Die jeweiligen Voraussetzungen und Vorgehensweisen, mögliche Fallstricke und die langjährigen Erfahrungen der Referentinnen aus der Beratung von Endometriose-Patientinnen werden in dieser Veranstaltung vorgestellt.

× **Meine Partnerin unterstützen**

Workshop für Partner/innen • 10 TN

Prof. Dr. med. Korell (Chefarzt Klinik für Gynäkologie, Neuss)

Die Endometriose bedeutet aufgrund Schmerzen, häufig notwendiger Operationen, Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie etc. für viele Betroffene eine physische und psychische Belastung. Hierdurch wird nicht selten auch der Partner bzw. die Partnerin belastet mit entsprechenden Auswirkungen auf die Beziehung. Seit vielen Jahren bieten wir Workshops für Partner und Partnerinnen von Frauen mit Endometriose an, um Informationen zu geben und einen Austausch zu ermöglichen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

16:30–17 Uhr und 17–17:30 Uhr

× **Therapie mit CO² Trockenbad mit Heuauflage** • je 5 TN
siehe Freitag

17–17:30 Uhr Pause

17:30–19 Uhr

× **Was können zertifizierte Endometriosezentren leisten?** • Diskussion

Mit Prof. Dr. Stefan Renner (Zertifizierungskommission der SEF) und Vertreterinnen der Zertifizierungskommission der EVD

VertreterInnen der Stiftung Endometrioseforschung und der Endometriose-Vereinigung geben Einblicke in die Zertifizierung von Kliniken und Praxen. Aus ärztlicher Perspektive und aus Patientinnen-Perspektive wird diskutiert, was Endometriosezentren für Betroffene leisten können, wo noch Handlungsbedarf liegt und was die Zertifizierung nicht abdecken kann.

19–20 Uhr Abendessen

8:30–9:30 Uhr

- × **Klinikführung** - 15 TN
siehe Samstag

09:30–10:30 Uhr

- × **Einführung in die Beratung der EVD –
Als Betroffene für andere aktiv werden** - Workshop

Andrea Franke, Beraterin

Für Mitgliedsfrauen, die sich interessieren ehrenamtliche Beraterin bei der EVD zu werden, klären wir unter anderem Fragen wie: Was passiert in der Beratung? Was muss ich können oder tun, um Beraterin zu werden? Wer ist im Team und wie werden ehrenamtliche Beraterinnen betreut? Wie ist der rechtliche Rahmen?

- × **Einführung Zertifizierung für neue Interessierte**
Workshop

Anna Kubus, Zertifizierungskordinatorin

Zertifizierung bedeutet, dass Kliniken und Praxen nach patientinnenrelevanten Kriterien überprüft und beurteilt werden. Im Workshop wird vorgestellt, wie die Zertifizierung abläuft und nach welchen Kriterien zertifiziert wird. Ein gemeinsamer Blick in das Arbeitsmaterial soll dazu verhelfen, sich den Ablauf eines Audits und das Schreiben des Auditberichts plastischer vorstellen zu können. Dieser Workshop richtet sich an Interessierte an der ehrenamtlichen Zertifizierung von Kliniken und Praxen zu Endometriosezentren.

- × **Bewegungsübungen für den Alltag / Sporttherapie
bei Endometrioseschmerzen** - Workshop - 20 TN

Frau Kaulingfrecs, Sporttherapeutin, Bad Waldsee

In der Sporttherapie soll den Frauen durch ein freudvolles und vielseitiges, musikalisch unterstütztes Übungsangebot Lust an Bewegung vermittelt werden. Dabei soll durch die Erfahrung der eigenen Leistungsfähigkeit ein vermehrt positiver Bezug zum eigenen Körper aufgebaut werden. Alle wichtigen motorischen Grundformen wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer werden stimuliert. Zudem lernen die Frauen sich selbst im Kontext einer Gruppe von Frauen kennen und sich neu einzuordnen bzw. zu definieren.

- × **Ernährungsberatung bei Endometriose**
Workshop - 20 TN

Frau Lang (Diätberaterin, Bad Waldsee)

Den Magen-Darmtrakt nicht unnötig belasten – zum Wohle der Verdauungsorgane empfehlen wir eine leichtverdauliche vollwertige Ernährung. Individuelle Unverträglichkeiten beachten und somit Verdauungsbeschwerden lindern. Einer Mangelernährung vorbeugen und das Immunsystem stärken für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

11–12:30 Uhr

- × **Die SART Methode bei Endometriose** - Vortrag
Dr. Schweizer-Arau (FÄ Psychotherapeutische Medizin)

Bei der systemischen Autoregulationstherapie (SART) werden Ansätze der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) benutzt, um Zugang zu traumatisierenden Lebenserinnerungen zu erlangen. Durch Akupunktur und Moxibustion wird dieser Prozess der Neubewertung unterstützt, bis ein entspanntes, sicheres Gefühl erreicht ist. Die Schmerzen bei der Menstruation gehen zurück und das Selbstkompetenzgefühl nimmt zu. Zudem bietet die TCM durch Moxibustion, Selbstmassage, Ernährung und Qi Gong sehr viele Möglichkeiten selbst aktiv zu werden und Heilungsvorgänge zu unterstützen. Frau Dr. Schweizer-Arau hat die SART Methode selbst entwickelt und beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit Endometriose und auch unerfülltem Kinderwunsch.

12:30-13:30 Uhr Mittagessen / Abschied