

Was, wann, wo

Friedensgebet im Haus Gutenberg

Balzers Der völkerrechtswidrige Krieg von Russland gegen die Ukraine macht hilflos. Aus diesem Grund bietet das Haus Gutenberg in der Kapelle ein Friedensgebet an. «Wir beugen unserer Ohnmacht mit schweigen, singen, beten. Wir suchen nach Frieden.» Das Friedensgebet findet ab dem 3. März jeden Donnerstag, von 18 bis 18.45 Uhr, in der Kapelle vom Haus Gutenberg statt. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. (pd)

EB Stein Egerta**Gestalten mit Metall**

Schweissen, Schmieden, Formen: An praktischen Beispielen werden die Teilnehmenden in die Metallbearbeitung eingeführt bzw. vertiefen ihre Kenntnisse. Aus Eisen werden Objekte für Haus und Garten gestaltet. Nach eigenen Ideen oder nach bestehenden Vorlagen wird geschweisst, geschnitten und geformt. Der Kurs 2B07 unter der Leitung von Günther Blenke beginnt am Mittwoch, 9. März, von 19.30 bis 22 Uhr, in der Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesen. Mit Voranmeldung.

Anmeldung/Auskunft

Erwachsenenbildung
Stein Egerta in Schaan,
Tel. +423 232 48 22 oder
per E-Mail: info@steinegerta.li

Jeder kann Ersthelfer sein

Wie Angehörige und Freunde handeln können, statt zu warten, bis bei nahestehenden Personen im Umfeld eine psychische Erkrankung schlimmer wird oder eine akute Krise ausbricht, wird ab 7. März in Balzers vermittelt.

Bianca Cortese

Jeder zweite Mensch in Liechtenstein und der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es seelisch nicht gut geht oder eine Zeit lang nicht gut gegangen ist. Man würde gerne helfen – aber wie? Ein Kurs, der im Haus Gutenberg ab dem 7. März stattfindet, versetzt Laien in die Lage, auf Betroffene zuzugehen und erste Hilfe zu leisten. Dieser findet im Auftrag des Amtes für Gesundheit und in Kooperation mit dem Ostschweizer Forum statt und wird durch «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» – durchgeführt.

Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen

«Für Erste Hilfe bei körperlichen Beeinträchtigungen haben sich schon sehr viele Menschen weitergebildet. Jedoch begegnet unsere Gesellschaft psychischen Erkrankungen immer noch mit grosser Scheu», weiss «ensa»-Instruktor Mirco Deflorin. Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es Menschen in ihrem privaten oder beruflichen



Nichts zu tun, ist immer falsch. Und auch wenn die Worte fehlen, ist es wichtig, einfach da zu sein – auch das hilft.
Bild: Keystone, Christin Klose

Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. «ensa», ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt durch die Beisheim Stiftung, greift genau diesen Aspekt auf und vermittelt einfache und leicht anzuwendende Instrumente. Nebst theoretischem Wissen werden auch praktische Kompetenzen in interaktiven Übungen und Rol-

lenspielen geübt. Teilnehmende werden erfahren, wodurch sie psychische Schwierigkeiten bei ihnen nahestehenden Personen erkennen und wie sie bei bestehenden Beeinträchtigungen, die schlimmer werden, oder akuten Krisen reagieren können. «Sie werden lernen, selbst zu handeln – statt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist viel zu spät – anspricht», so Mirco Deflorin.

Ausserdem wird man durch die neu erworbenen Fertigkeiten nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität von Menschen im eigenen Umfeld leisten, sondern nicht zuletzt durch das Wissen über psychische Gesundheit auch sich selbst stärken. Dadurch wird zudem ein wichtiger Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen erreicht.

Meinungen

• «Dieser Kurs sensibilisiert Laien über psychische Gesundheit. Als Teilnehmende erhielt ich wertvolles Wissen, um im Notfall einem Menschen zur Seite stehen zu können.»

• «Mein Alltag und mein Umfeld erlebe ich seit dem Besuch des Kurses bewusster und gehe direkter auf meine Mitmenschen zu. Ich kann nun auf eventuelle Notfälle beziehungsweise Not-situationen angemessen reagieren.»

• «Die psychische Gesundheit eines Menschen ist die Basis seines Wirkens. Der Kurs hat mich noch mehr sensibilisiert, Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und unangenehme Dinge sachlich anzusprechen.»

• «Der Kurs gibt Instrumente in die Hand, wie man ganz konkret eine Person, der es psychisch nicht gut geht, ansprechen kann. Ein solches Gespräch kann so viel Positives auslösen.»

Hinweis

Anmeldung bis 3. März direkt bei www.ensa.ch

Kühnis Hörwelt

Schleicht sich das Gehör davon?

Orientierung und Sicherheit im Alltag, Gespräche mit Freunden und in der Familie oder der Genuss der Lieblingsmusik – all das ermöglicht das Gehör. Jedoch leidet jeder zwölfte in der Schweiz lebende Mensch unter Hörproblemen. Im Alter ab 65 Jahren sogar jeder dritte.

Der Hörsinn schafft Verbindungen zwischen Menschen und ist somit «ein wichtiger Sinn des Lebens». Doch viele lehnen Hörhilfen ab, obwohl Schwerhörigkeit zu sozialer Isolation führen kann. Umso wichtiger ist es, das Gehör zu schützen und im Falle einer Hörminderung bestmöglich zu versorgen.

Um möglichst viele Menschen über die Bedeutung guten Hörens zu informieren, laden die Kühnis Hörwelten Sargans und Buchs am Welttag des Hörens



Gratis Hörtests am 3. März, dem Welttag des Hörens.

Bild: pd

am 3. März zum kostenlosen Hörtest ein – eine gute Gelegenheit, das eigene Gehör unverbindlich und kostenlos überprüfen zu lassen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. (Anzeige)

Kontakt

Kühnis Hörwelt
Grossfeldstrasse 44, Sargans
Bahnhofstrasse 21, Buchs
Web: www.kuehnishoerwelt.ch

Wanderland Schweiz

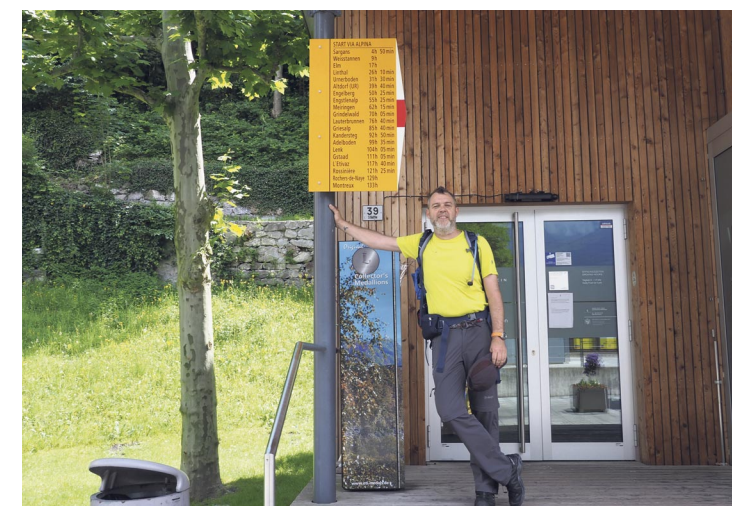
1000 Kilometer quer durch die ganze Schweiz

Der Reisefotograf Corrado Filippini machte sich für einmal im eigenen Land auf eine lange Reise.

«Wanderland Schweiz» brachte den Fotografen Corrado Filippini direkt von seiner Haustür in Winterthur aus zu Fuss auf 1000 Kilometer quer durch die ganze Schweiz. Als Wege dienten ihm die bekannten nationalen Routen, die Via Alpina von Vaduz nach Montreux und der Jura Höhenweg von Nyon nach Dielsdorf, die durch die Schweiz führen. Dabei überquerte er 38 000 Höhenmeter über diverse Pässe.

Er beginnt vor seiner Haustür in Winterthur, von wo er zuerst via Tösstal und Toggenburg zum Startpunkt der Via Alpina, nach Vaduz im Fürstentum Liechtenstein, wandert.

Eine Reportage, welche die Schönheit der Schweiz aus



Fotograf Corrado Filippini auf seiner Tour durch die Schweiz. Bild: pd

nächster Nähe zeigt. Filippini lässt die Zuschauer mit seinen Augen das Land erwandern und inspiriert damit wohl so manchen, die Schweiz bald selbst zu erkunden. (Anzeige)

Kontakt

Donnerstag, 3. März, im SAL am Lindaplatz in Schaan ab 20 Uhr, Kasse ab 19.15 Uhr.
Info & Tickets: www.dia.ch

Noch kein Vaterland-Abo?

✓ Unbeschränkter Zugriff auf vaterland.li ✓ E-Paper: Liewo, KuL, «Vaterland»-Magazine ✓ Vaterland-News per SMS ✓ E-Paper «Liechtensteiner Vaterland» – Montag bis Samstag täglich ab 24 Uhr in der App news.li und online auf vaterland.li verfügbar ✓ unbeschränkter Zugang zum Online-Archiv seit 1914 ✓ Jeden Freitag: Wirtschaft regional E-Paper



Jetzt bestellen – ab sofort nichts mehr verpassen! Abo bestellen: +423 236 16 61, abo@vaterland.li

nur
79.-
CHF
Aktionssabo
für 3 Monate
Print + E-Paper

E-Paper Hotline:
Telefon
+423 236 16 61
E-mail
abo@vaterland.li