



## TERMINE

OG Schaan

**Ortsgruppenversammlung**

Dienstag, 19. Oktober, um 18.30 Uhr, Restaurant «Rössle»

Vor der Versammlung wird um 18.30 Uhr ein Apéro serviert, die Versammlung startet um 19 Uhr. Es steht unter anderem die Wahl eines neuen Kassiers auf dem Programm.

OG Mauren-Schaanwald

**Jahresversammlung**

Freitag, 22. Oktober, um 18 Uhr, «Zuschg» Schaanwald

OG Planken

**Jahresversammlung**

Montag, 8. November, um 19 Uhr, Dreischwesternhaus Planken

Die OG Planken lädt zur Jahresversammlung ein. Neben den Pflichttraktanden werden hier wichtige Weichen für die Gemeindewahlen 2023 gestellt.

OG Eschen-Nendeln

**Jahresversammlung**

Freitag, 12. November, um 19 Uhr, Weinstube Nendeln

Unter anderem steht die Wahl des neuen fünfköpfigen Präsidiums mit vier neuen Personen auf der Traktandenliste. Nach der Sitzung offeriert die Ortsgruppe ein Abendessen.

**VU-Sekretariat**Tel. +423 239 82 82  
www.vu-online.li

# Tanken ist teurer geworden

Der Ölpreis ist stark angestiegen. Dies wirkt sich an den Tanksäulen aus und auch das Heizen wird teurer.

Manuela Schädler

Der Erdölpreis ist auf einem Höhenflug und steigt auf ein Dreijahreshoch. 82 Dollar kostete ein Fass der Sorte Brent Spar am Mittwoch. Der Preisanstieg schlägt sich mittlerweile auch auf Tankstellen und den Preis von Heizöl nieder.

So kostet der Liter Benzin aktuell 3 bis 4 Rappen mehr als noch vor zwei Wochen. Dies bestätigt auch eine Tankstellenbetreiberin in Liechtenstein. Auch BP Schweiz sagt auf Anfrage, dass der Benzinpreis um 3 Rappen angehoben werden musste.

Der Heizölpreis ist ebenfalls stark angestiegen. Wie Jan Kessler vom Liechtensteiner Ölvertrieb auf Anfrage sagt, ist das Heizöl aktuell bis zu 15 Franken pro 3000 Liter höher als noch vor zwei Wochen. «Der Heizölpreis ist extrem angestiegen. Momentan kosten 3000 Liter 99 Franken», so Kessler.

## Verschiedene Faktoren führen zum Preisanstieg

Für den Preisanstieg sind mehrere Faktoren verantwortlich. Weil viele Länder Coronamassnahmen fallen liessen, läuft die Wirtschaft wieder auf Hochtouren und die Nachfrage nach Energierohstoffen ist gross. Der hohe Gaspreis und die Produktionsunterbrüche im Golf von Mexiko wegen Hurrikans sind ebenfalls Gründe. Wie Jan Kessler sagt, sind



Autofahrer müssen für das Tanken tiefer in die Taschen greifen. Der Benzinpreis ist um rund 3 Rappen angestiegen. Bild: Tatjana Schnalzer.

auch die Kosten der Rheinfrachten gestiegen, da der Rheinpegel aktuell tief ist. Die Rheinfrachten sind für den Öltransport aus den Raffinerien in Deutschland in die Schweiz zuständig. «Ist der Wasserpegel tief, können die Schiffe nicht voll beladen werden, was sich ebenfalls auf den Ölpreis auswirkt», erklärt Kessler. Auch bei BP Schweiz heisst es,

dass die Rheinfrachten Einfluss auf den Benzinpreis haben. Aktuell sei der Preisanstieg aber hauptsächlich wegen den hohen Einstandskosten zu verzeichnen.

## Kalter Winter könnte Preise weiter steigen lassen

Die Tendenz des Ölpreises ist weiterhin steigend. Analysten der Bank of America rechnen

damit, dass der Preis in diesem Jahr noch auf über 100 Dollar steigen könnte.

Auch Jan Kessler rechnet damit, dass der Preis nochmals ansteigen wird. «Man geht eher von einem starken Winter aus», sagt er. Und je kälter der Winter, desto höher steigt die Nachfrage nach Heizöl, was wiederum zu höheren Heizkosten führt. «Das sind allerdings

alles noch Spekulationen. Eine genaue Vorhersage ist schwierig», so Kessler.

Allgemein sei es ein schwieriges Jahr, nachdem im vergangenen Jahr der Ölpreis wegen der Coronasituation einen Tiefpunkt hatte. «Vor einem Jahr konnten wir das Öl für fast 30 Franken günstiger einkaufen. Das macht einen grossen Unterschied», hält Jan Kessler fest.

# Wenn die Psyche leidet, braucht es Hilfe

Mit «Ensa» wird ein Kurs angeboten, in dem Erste-Hilfe-Leistungen für die psychische Gesundheit erlernt werden können.

Nicole Öhri-Elkuch

«Es ist ein Erste-Hilfe-Kurs für die Psyche», beschreibt der ehemalige Kursteilnehmer Jörg U. Wanger das Programm von «Ensa». «Ensa» ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid» und bietet seit 2019 Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit an.

Wie Wanger erklärt, hat ihm der Kurs dabei geholfen, zu lernen, wie auf Personen zuzugehen ist und sie anzusprechen, wenn es diesen schlecht geht. «Im Kurs lernte ich zu erkennen, wann jemand Hilfe benötigt und wie ich damit umgehen kann. Auch Menschen zu unter-

stützen, bis eine professionelle Fachkraft die Aufgabe übernimmt, gehört zum Lernstoff.»

Kurzum: «Ensa» ist ein Kursprogramm, das dafür ausgelegt ist, dass der Laie Erste Hilfe leisten kann, wenn Personen in ihrem privaten und beruflichen Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben. Insbesondere geht es dabei um Leiden wie Ängste, Depressionen, Suchtverhalten und Psychosen.

## Über psychisches Leiden miteinander reden

Gleichzeitig leisten Kursteilnehmer einen Beitrag, um Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Problemen in unserer Gesellschaft abzubauen. Denn in unserer Gesellschaft falle es gerade dem Umfeld oftmals schwer, psychische Probleme auch als solche zu erkennen, so Wanger. Dahinter stecke die Angst, nicht damit umgehen zu können, auch dies lernen die Teilnehmer. «Man darf es doch nicht einfach unter den Teppich kehren, wenn es einer anderen Person schlecht geht.»

Dem stimmt auch Kursleiter Mirco Deflorin zu. Er leitet die Kurse seit März 2019. «In der Schweiz erleidet jeder vierte



Kursleiter Mirco Deflorin und der ehemalige «Ensa»-Kursteilnehmer Jörg U. Wanger. Bild: T. Schnalzer

Mensch einmal im Leben eine psychische Erkrankung.» Er weiss, dass fast alle Menschen in ihrem persönlichen Umfeld Personen kennen, denen es psychisch nicht gut geht oder zumindest vorübergehend nicht gut gegangen ist.

«Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen

rechtzeitig zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je länger man wartet, desto schlimmer können Probleme werden.» Deshalb will «Ensa» auch einen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leisten. Kursteilnehmer lernen das Basiswissen über psychische Probleme, kennen die

Schritte der Ersten Hilfe und können diese anwenden. «Dies heisst: Dass ich Hilfe anbieten kann, sobald ich merke, wie eine Person ihr Verhalten ändert. Wird jemand still und zieht sich zurück, spreche ich ihn darauf an.» Dabei geht es nicht darum, Tipps geben zu können, sondern um das aktive Zuhören zu lernen und für den

Menschen da zu sein. Denn wie Mirco Deflorin erklärt, wollen sich viele Menschen einfach nur aussprechen und brauchen einen Zuhörer.

Ein anderes Thema seien die Gedanken an Suizid von hilfesuchenden Personen und wie damit umzugehen sei. Aber auch die Themen «sich Abgrenzen» und «für sich selbst sorgen» werden während den Kursen behandelt. Denn füreinander da zu sein ist das eine, jedoch darf die Last nicht zum eigenen Problem werden. «Jeder trägt Verantwortung für sein eigenes Leben und niemand ist für den anderen verantwortlich. Jeder ist für seine Handlungen selbst verantwortlich», ist der Kursleiter überzeugt.

Die Grund- und Aufbaukurse finden als Präsenzveranstaltung statt und werden zusätzlich auch als Onlinekurs angeboten. Die Kursteilnehmer lernen dabei nicht nur trockene Theorie, sondern machen beispielsweise Gruppenübungen oder führen Rollenspiele durch. Geeignet ist der Kurs für alle Interessierten (für Betroffene wegen triggernd wirkenden Inhalten nur bedingt). Die nächste Durchführung findet ab 3. November im Haus Gutenberg statt.

**Unternehmer aus Leidenschaft**  
burgstrasse 47 · st. gallen  
www.artho-bodenideen.ch