

Erwachsenenbildung Papier schöpfen aus Itpapier, Zellstoff und Kräutern

M UREN Papier selbst zu schöpfen, eröffnet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Die einzelnen Blätter haben je nach Ausgangsmaterial unterschiedlich raue Strukturen. Sie können eingefärbt, mit gepressten Blüten verziert oder mittels eingearbeiteter Kräuter gestaltet werden. Der Kurs 6A04 unter der Leitung von Alexandra Milesi findet am Donnerstag, den 18. März, von 18 bis 21 Uhr in der Schulküche in Mauren statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

Haus Gutenberg Räuchern mit Pflanzen

B LZERS Frühlingsbeginn - Eine Einführung in die sinnliche Welt der Düfte: Bei einem Streifzug durch die Umgebung vom Haus Gutenberg erspä-



Leitet den Kurs: Corina Gantner.
(Foto: ZVG/Haus Gutenberg)

hen wir Frühlingsboten und erfreuen uns an ihrer frischen Kraft. Wir würdigen die vergehende dunkle Zeit für den Rückzug, den sie uns ermöglicht hat, und schauen voraus auf die Möglichkeiten, die der Neuanfang bietet. Nach dem Abendessen lernen wir, wie geräuchert wird. Im Duftlabor stellen wir selber Räucherwerk aus Harzen und Pflanzen her, welches wir mit nach Hause nehmen können. (pr)

Über die Veranstaltung

- **Leitung:** Corina Gantner
- **Termin:** Samstag, 20. März, 14 bis 20 Uhr
- **Beitrag:** 120 Fr. (inkl. Material u. -benutzung)
- Die Organisatoren bitten um **nmeldung**.

Erwachsenenbildung So lässt sich Outlook effektiv nutzen

SCH N Onlinekurs: Outlook kann weit mehr, als man denkt. Die meisten Anwender nutzen das umfangreiche Programm jedoch meist nur für E-Mails und verschenken damit Potenzial. Tipps und Tricks zu E-Mails, Kalender und Aufgabenplanung - der zweiteilige Kurs IIA11 unter der Leitung von Tina Bürgler beginnt am Montag, den 8. März, um 18.30 Uhr, online per Zoom. Anmeldung/Auskunft: Erwachsenenbildung Stein Egerta, Tel: 232 48 22, E-Mail: info@steinegerta.li. (pr)

Belastungen von Angehörigen psychisch erkrankter Personen

Psychische Erkrankungen – auch das Umfeld leidet

V DUZ Die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen ist zunehmend. Nicht nur die erkrankte Person leidet, auch ihr Umfeld ist betroffen.

Das Zusammenleben mit einer psychisch erkrankten Person stellt häufig eine deutliche Belastung für die Angehörigen dar. Oft werden sie von Sorgen um die erkrankte Person geplagt und haben den Anspruch an sich selbst, sich umfänglich um die leidende Person zu kümmern. Auch die negativen Gefühle wie beispielsweise Ärger (wenn dem Betroffenen Willensschwäche unterstellt wird) oder Schuldgefühle sind oft schwer auszuhalten.

Wenn nichts mehr so ist wie es war

Vor allem in der akuten Krankheitsphase wirkt sich eine psychische Erkrankung massiv auf das Familienleben aus. Die gewohnte Tagesstruktur ist gestört, da sich der Erkrankte beispielsweise nur noch zu Hause aufhält und in verschiedenen Bereichen Unterstützung benötigt. Die familiären Abläufe und Interaktionen verändern sich und der Alltag ist oftmals von sozialem Rückzug geprägt. Mangelnde Unterstützung durch das soziale Netz kann zu einer Überlastung der Angehörigen führen. Auch die Veränderung der finanziellen Situation, da die erkrankte Person womöglich nur noch bedingt ihrer Arbeit nachgehen kann, kann die Angehörigen verunsichern.

Informiert sein schafft Verständnis

Das Leid der Angehörigen wird häufig übersehen, da der Behandlungsfokus auf den Betroffenen gerichtet



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li. (Foto: ZVG)

ist. Angehörige wünschen sich oftmals mehr Informationen über die psychische Störung sowie deren Verlauf und Behandlungsmethoden. Sie sehnen sich nach Entlastung und Hilfeleistungen bei Alltagsproblemen. Die Einbindung von Angehörigen in eine Therapie kann diesem Hilflosigkeitsgefühl entgegenwirken.

Miteinander von Familie und Fachleuten

Wird den Angehörigen das nötige Wissen über das Funktionieren der psychischen Störung und die daraus abgeleiteten therapeutischen Massnahmen vermittelt, können sie im Sinne eines Co-Therapeuten in die Therapie miteinbezogen werden. Dies ist vor allem dann von

zentraler Bedeutung, wenn das Verhalten der Angehörigen bisher zu einer Aufrechterhaltung der Störung beigetragen haben. Missverständnisse werden aufgeklärt und das gegenseitige Verständnis gefördert.

Sich als Paar neu finden

Auch die Arbeit an der Partnerschaft und der Kommunikation erweist sich als effektiv. Durch die Störung verschlechtert sich die Partnerschaftsqualität oftmals, da sich das Verhalten, das Denken und die Stimmung des Erkrankten auf die Angehörigen auswirken. Die anfängliche Fürsorge weicht der Erschöpfung und dem Rückzug. Das Einüben positiver partnerschaftlicher Verhaltensweisen steigert das Wohl-

finden auf beiden Seiten und senkt das Rückfallrisiko.

Abgrenzung muss sein

Es ist ratsam, dass Angehörige im Sinne der Selbstpflege ihrem psychischen Wohlbefinden Sorge tragen. Dazu gehört, die eigenen Möglichkeiten nicht überzustrapazieren, sondern Grenzen der Belastbarkeit gegen aussen zu kommunizieren und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Pflege eigener Hobbys sowie sozialer Kontakte kann zum emotionalen Gleichgewicht beitragen. (pr)

WEITERE INFORMATIONEN

Onlinestellen und Informationen

- **www.helpchat.li**
Professionelle Onlinehilfe, anonym, schnell und kostenlos.
- **www.promentesana.ch**
Umfassendes Tool für Betroffene und Angehörige.
- **www.bpl.li**
Offizielle Seite des Verbandes der liechtensteinischen Psychologinnen und Psychologen.



www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins **Netzwerk** Liechtenstein

Oehri by Prevent

Geschäftseröffnung am Montag, den 8. März

HINTERFORST «Veränderungen am Markt verlangen Anpassungen und Flexibilität».

Zwischen all den Schlagzeilen, Presskonferenzen und Diskussionen rund um Covid-19 möchte Rita Zahnd so die Gelegenheit nutzen, Ihnen mal eine gute Nachricht zu verkünden.

Zwar musste Oehri Heimdekor in Vaduz schliessen, wird aber am neuen Standort in Hinterforst bei Altstätten weiter für Sie da sein und Sie in allen Belangen rund um Tischkultur und Heimdekor beraten.

Unter der neuen Firmenbezeichnung «Oehri by Prevent» wird Rita Zahnd am Montag, den 8. März 2021, an der Eichbergerstrasse 60 in Hinterforst die zahlreichen und edlen Besteckwaren aus Silber, Gold und Edelstahl sowie hochwertiges Porzellan und wunderschön geblasenes Glas namhafter Hersteller wie Baccarat, Saint Louis und Moser in einer ganz besonderen Atmosphäre präsentieren.

Das Sortiment wurde gestrafft und die Homepage mit virtuellem Shop eingerichtet. Brautpaare können ihre Wunschliste für den Gabentisch selber erstellen, die Gäste dann die Geschenke aussuchen oder sich beteiligen. Auch der gute Ruf als «Ge-



Rita Zahnd freut sich, Ihnen das Sortiment präsentieren zu dürfen. (Foto: ZVG)

schenkenverpacker» wird weiterhin hochgehalten, so Rita Zahnd.

Ein Besuch zur Gestaltung von Heim und Tisch mit edlen und schönen Geschenkideen ist allerdings nur mit Voranmeldung möglich. Rita Zahnd und Mitarbeiter freuen sich, Ihnen

das Sortiment präsentieren zu dürfen. (pr)

Oehri by Prevent, Eichbergerstrasse 60, 9452 Hinterforst, Tel. +41 71 755 65 49 oder schreiben Sie uns unter **info@oehri-tischkultur.ch**, **www.oehri-tischkultur.ch**

Erwachsenenbildung Selbstbewusstseins- Training für Frauen

SCH N Mangelndes Selbstbewusstsein gehört nach wie vor zu den grössten Stolpersteinen für Frauen. Wie entsteht ein gesundes Selbstbewusstsein? Wie können Frauen ihre Zukunft mit Mut und innerer Stärke selbst in die Hand nehmen? Wie kann mit Körpercodes Stärke gewonnen werden, wie gelingt souveränes Neinsagen und bewusstes Ja-sagen? Die Teilnehmerinnen werfen einen Blick auf ihre Lebensleistung und lernen, diese als Energiequelle zu nutzen. Sie erkennen hinderliche Muster, stärken ihre innere Sicherheit und ein Koffer voller Methoden, Strategien und Beispielen hilft, die positive Wahrnehmung der eigenen Lebensleistung als stärkenden Wirkfaktor zu erkennen. Ein spannender Tag für Frauen, die sich mehr zu trauen und selbstbewusster präsent sein wollen. Leitung: Gabi Jansen, eidg. dipl. Ausbilderin/Beraterin, Expertin für Potenzialerschließung und Biografiearbeit, jahrelange Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Frauen. Der Kurs findet statt am Donnerstag, den 11. März, von 8.30 bis 17 Uhr (Kurs 32A03). Anmeldung und weitere Auskunft bei der Stein Egerta in Schaan - unter der Telefonnummer 232 48 22 oder per E-Mail an info@steinegerta.li. (pr)

ANZEIGE

Volksblatt.li

Volksblatt
Papier

Es ist da, wann, wo, immer dabei!

Papier.volksblatt.li