

## Volksservice

WICHTIGE TELEFONNUMMERN FÜR DAS FL

NOTRUFNUMMERN	
Sanität	144
Feueralarm, Öl-, Chemieunfälle	118
Polizei	117
Rettungsflugwacht	1414
Tox-Zentrum	145

ÄRZTE IM DIENST	
Notfallnummer	230 30 30

### ZAHNÄRZTE IM DIENST 10-12 UHR

**Samstag, 10. April 2021**  
Dr. med. dent. Christian Bandelier, Vaduz 233 13 13  
**Sonntag, 11. April 2021**  
Dr. med. dent. Christian Bandelier, Vaduz 233 13 13

### STÖRUNGSDIENSTE

<b>Telekommunikation</b> (Festnetz und Mobilnetze): Telecom Liechtenstein AG	217 51 75
<b>Radio und Fernsehen</b> Telecom Liechtenstein AG	217 51 75
<b>Liechtensteinische Kraftwerke</b> Störungsdienst	236 01 11
<b>Liechtensteinische Gasversorgung</b> Störungs- und Pikettendienst	233 35 55
<b>Wasserversorgung</b> Liechtensteiner Unterland	373 25 25

### APOTHEKEN

<b>Apothek am Postplatz</b> Schaan, Postplatz 2	233 55 55
<b>Schlossapotheke</b> Vaduz, Aeulestr. 60	233 25 30
<b>TopPharm Engel Apotheke</b> Balzers, Landstr. 20	232 92 32
<b>Laurentius Apotheke</b> Schaan, Lands tr. 97	232 48 44
<b>Apothek am St. Martins-Ring</b> Eschen, St. Martins-Ring 1	373 01 01

### KRANKENHÄUSER

Vaduz	235 44 11
Grabs	081/772 51 11
St. Gallen Kantonsspital	071/494 11 11
St. Gallen Kinderspital	071/243 71 11
Chur Kantonsspital	081/256 61 11
Chur Kreuzspital	081/255 21 11
Chur Fontana	081/254 81 11
Walenstadt	081/736 11 11
Altkstätten	071/757 44 11
LKH Feldkirch	0043/55 22/30 30

### BESTATTUNGSDIENSTE

Kintra, Triesen	392 37 33
Marxer Anstalt, Barend	373 12 82

### BUS / BAHNHÖFE / FLUGHÄFEN

LBA	236 63 10
Zugauskunft ganze CH	0900 300 300
Hauptstz SBB AG	
Telefonzentrale	051/220 11 11
Bahnhofoleitung Buchs	051/228 61 11
Bahnhofoleitung Sargans	051/228 61 11
Bahnhof Feldkirch	0043/517 17
Flughafen Zürich	
Auskunft über Ankunft und Abflug	0900 300 313
Airport Altenrhein	071/858 51 65

### DIENSTLEISTUNGEN / BERATUNG

Aidshilfe Liechtenstein	232 05 20
Babysitterdienst	233 24 38
Hospizbewegung Liechtenstein	233 41 38
	777 20 01
Amt für soziale Dienste	236 72 72
Sucht- und Drogenberatung	236 72 72
Fachgruppe gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen	236 72 27
Frauenhaus Liechtenstein	380 02 03
Fax	380 02 04
Infra Informations- und Kontaktstelle für Frauen (Mo-Do 8.30-11.30 Uhr und Do 14.00-16.00 Uhr)	232 08 80
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, www.kose.li	079/419 18 02
Schwanger.li - Rasche, kostenlose und anonyme Hilfe, Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr, www.schwanger.li	0848/003344
Kinder-Sorgetelefon	233 31 31
KIT - Kriseninterventionsteam über die Landespolizei 24 Std. erreichbar	236 71 11
Solina Stiftung, Feldstrasse 7, Vaduz, Psychiatrische und psychotherapeutische Begleitung für Kinder, Jugendliche und deren Eltern	232 58 80
Fax 230 17 27, info@solina.li	233 18 45
Krebshilfe Liechtenstein	390 05 15
Liechtensteiner Behindertenverband	239 65 65
Tierschutzhaus	

**Pilzkontrolle**  
Sabine Gahr 373 14 86  
Rüttegasse 48, Schaanwald +41 78 868 59 88  
Pilzkontrolle nach telefonischer Voranmeldung.  
Das Sammeln von Pilzen ist während des ganzen Jahres nur jeweils vom 11. bis zum letzten Tag des Monats in der Zeit zwischen 8 und 20 Uhr erlaubt.

**Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA)**  
Servicestelle des Liecht. Seniorenbundes, Fragen der Altersprävention, Leben und Wohnen im Alter, sinnvolle Freizeitgestaltung, Seniorenferien, persönliche Fragen zur Lebensgestaltung im Alter etc. Standort: Vaduz, Austrasse 13, Öffnungszeiten: werktags von 8-12 und von 14-17 Uhr.

Senioren für Senioren: «Hilfe in Haus und Garten» und «Fahrdienst für Patienten und Senioren»  
9490 Vaduz, Austrasse 13, Telefon 230 48 02.

## NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung

# Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren ...

**VADUZ** Wer kennt das nicht? Es ist wieder einmal passiert. Sie sind wie ein Dampfkochtopf explodiert und zurück blieb nur Ratlosigkeit und das Gefühl, dass man es nicht im Griff gehabt hat. Eigentlich weiss man es ja: «Wer schreit, hat verloren.» Wieso macht man es dann trotzdem? Was kann man machen, dass diese Entgleisung die letzte ihrer Art war?

### ... und schon wieder wird man zum Wiederholungstäter

Meist beginnt es ganz harmlos. Da wäre z.B. das Telefonat mit einem Bekannten. Im Gespräch kommen Sie auf ein Thema, bei dem Sie genau wissen, dass es Sie emotional berührt. Und da kommt er auch schon, der Satz «das blöde Corona haben wir hier nur wegen dem ganzen Multikulti». Obwohl Sie wissen, dass dies eine haltlose Unterstellung ist, Sie diese blöden Sprüche zur Genüge kennen und sich zudem vorgenommen haben, dass Sie sich auf solche Diskussionen nicht mehr einlassen, passiert es. Sie werden wütend und sagen Dinge, die Sie eben nicht sagen wollten. Das vormalige nette Gespräch wird lauter und die Stimmung kippt.

### Verstand versus Emotion

Was gerade abgelaufen ist, ist keine Kopfsache - sodass auch die guten Vorsätze wie verpufft sind. Meist liegt das Problem an einem ganz anderen Ort. Die Provokation von aus-



Wutausbrüche sind unangenehm und können sehr verletzend sein. (Foto: Shutterstock)

sen - sei sie objektiv betrachtet noch so klein - setzt ein Netzwerk aus Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen in Gang, das vielmehr aus früheren Erfahrungen entstanden ist. Die Aktivierung passiert blitzschnell und läuft oft automatisch und unbewusst ab. Übrig bleibt eine Lawine von Emotionen, welche nicht viel mit dem soeben Erlebten zu tun hat.

### Handlungsoptionen

Es gibt verschiedene Strategien, um mit solchen Erlebnissen umzugehen: Akzeptieren, dass es halt nun so gekommen ist und darüber lachen. Sich Tipps holen: Zu empfehlen wäre hier z.B. das unterhaltsame Buch von Vera Birkenbihl «Jeden Tag weniger ärgern!» Das Anti-Ärger-Buch. Der Sache mithilfe einer Therapie (Psychotherapie, Hypnose etc.)

auf den Grund zu gehen und sich der verborgenen Emotionen, die auf eine Verletzung zurückzuführen sind, bewusst zu werden. Welche Methode Ihnen am besten hilft, müssen Sie selbst entscheiden. Entscheidend ist, wie gross der Leidensdruck für Sie oder Ihr Umfeld ist. (pr)

ANZEIGE

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

## Erwachsenenbildung

### Mach den Beton kugelrund

**SCHAAN** Ein neuer Blickfang für den Garten oder die Terrasse: Wickelkugeln aus Beton! Die Teilnehmenden stellen mit einer Wickeltechnik zwei Kugeln im Durchmesser von 30 cm und 40 cm her, dekorieren diese und lernen, mit welchen Werkstoffen sie arbeiten müssen. Der Kurs 2B23 unter der Leitung von Claudia Hartmann findet am Mittwoch, den 21. April (18.30 bis 21.30 Uhr), sowie Mittwoch, den 28. April (18.30 bis 19.30 Uhr), im Atelier «Kreativ für dich» (Feldsegenstrasse 10, Mauren) statt. Anmeldung/Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail: info@steinegerta.li). (pr)

## ROTES KREUZ

<b>Rotes Kreuz</b>	
Rettungsdienst Notfall	Tel. 144
Geschäftsstelle Vaduz	222 01 30
Kinderheim Gamander	232 25 03
Mütter- und Väterberatung	787 37 21

## FAMILIENHILFE

<b>Familienhilfe Liechtenstein</b>	236 00 66
• Betreuung	
• Pflege	
• Mahlzeitendienst	
<b>Familienhilfe Balzers</b>	388 13 40
• Betreuung	
• Pflege / Spitex	
• Mahlzeitendienst	

## Was sind Steuern? Warum bezahlen wir Steuern? Was passiert mit dem Geld?

# Steuererklärung - Infostunde für junge Leute

**ONLINE** Mit diesen Fragen bist du nicht alleine und wir lassen dich damit nicht im Stich. Denn mit dem Ausfüllen der Steuererklärung tun sich viele Menschen echt schwer. Vor allem, wenn man dies noch nicht oft gemacht hat oder sich beim Einkommen oder Eigentum etwas veränderte. Es stellen sich Fragen wie beispielsweise, was nun wo einzutragen ist und was alles ausgefüllt werden muss.

Um solche und weitere Fragen geht es in der Infostunde vom 15. April. Die Infostunde zum Thema Steuererklärung findet dieses Jahr online statt.

Am 23. April 2021 ist die Abgabefrist für die Steuererklärung 2020. Junge Leute zwischen 18 und 30 Jahren, die noch einige Fragen beantwortet haben möchten, sind deshalb herzlich zur kostenlosen Infostunde mit Robert Beck von der Liechtensteiner Steuerverwaltung eingeladen. Herr Beck informiert alle Interessierten und gibt Tipps, damit das Ausfüllen der Steuererklärung einfacher von der Hand geht.

Zu Beginn der Infostunde gibt es allgemeine Informationen zum Thema Steuern. Anschliessend geht er auf das System der elektronischen Steuererklärung ein (eTax) und steht danach bis 19 Uhr für individuelle Fragen zur Verfügung. Robert Beck wird bei der Fragerunde durch Tamara Federer vom aha-Team unterstützt. (pr)



## ONLINE-INFOSTUNDE

### Steuererklärung

**Datum:** Donnerstag, 15. April 2021  
**Zeit & Ort:** 18 bis 19 Uhr, Online  
**Kosten:** keine

**Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung unter [www.aha.li/infostunde-steuererklarung](http://www.aha.li/infostunde-steuererklarung).**

ANZEIGE

**aha**  
Tipps & Infos für junge Leute

## GOTTESDIENSTE IN LIECHTENSTEIN

### Sonntag, 11. April 2021

<b>Balzers</b> 18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 9 Uhr Erstkommunion, 11 Uhr 8.30 Uhr Haus Gutenber
<b>Bendern-Gamprin</b> 18 Uhr Vorabend; 9 Uhr
<b>Eschen</b> 18 Uhr Vorabend; 8 Uhr (lat.), 10 Uhr Erstkommunion
<b>Mauren</b> 10 Uhr Erstkommunion Gruppe B
<b>Nendeln</b> 19 Uhr Vorabend; 9 Uhr Erstkommunion

<b>Planken</b> Keine Hl. Messe
<b>Ruggell</b> 19 Uhr Vorabend; 9 und 10.30 Uhr Erstkommunion
<b>Schaan</b> Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend 9.30 Uhr Erstkommunion, 19 Uhr
<b>Schaanwald</b> 17.45 Uhr Vorabend; 8.30 Uhr
<b>Schellenberg</b> 19 Uhr Vorabend; 9 Uhr
<b>Triesen</b> Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 10.00 Uhr 8.15 Uhr Marienkapelle

<b>Triesenberg</b> Malbun: 17.30 Uhr Vorabend Pfarrkirche: 9.30, 19.15 Uhr
<b>Vaduz</b> Kathedrale: 18 Uhr Vorabend 8.00, 9.30 Uhr 11.00 Uhr
<b>Gottesdienst in Italienisch</b> 11.00 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
<b>Gottesdienst in Spanisch</b> 18.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan IBF International Bible Fellowship Gottesdienst in Englisch: Sonntags, 17 Uhr in Buchs, gegenüber Migros. Gottesdienst in Spanisch: jeden 2. und 4. Samstag, 19.30 Uhr in Buchs, gegenüber Migros.

**Evangelisch-lutherische Kirche**  
Sonntag, 4. April, 10 Uhr  
Gottesdienst

**Evangelische Kirche**  
Sonntag, 4. April, 10 Uhr  
Gottesdienst zu Ostersonntag,  
Pfarrer Johannes Jung

**Freie Evangelische Gemeinde**  
Sonntag, 11. April, 10 Uhr  
Gottesdienst (Im Rösle 2, Schaan),  
gleichzeitig Kinder-Programm.  
Predigt: Paul Stricker

### Gottesdienste in den Bergkapellen Steg, Masescha, Malbun

Aufgrund der aktuellen Abstands- und Hygienevorschriften ist es leider noch nicht möglich, regelmässige Gottesdienste in den Bergkapellen zu feiern. Sobald es zu weiteren Lockerungen seitens der Regierung kommt, die Gottesdienste ermöglichen, werden wir das im Pfarrblatt und Gemeindeforum ankünden. Bis dahin bitte die Gottesdienste in der Pfarrkirche Triesenberg nutzen.