

Jeden Tag gewinnen
Adventskalender
auf volksblatt.li



22. Dezember

Weihnachtliche Kinderzeichnungen

Auf unserer Webseite öffnet sich heute ein weiteres Türchen mit den Kinderzeichnungen, die wir seit Anfang Dezember von den jungen Künstlern bekommen. Zu gewinnen gibt es einen Gutschein im Wert von 100 Franken für die Schlossparfümerie in Vaduz.

ANZEIGE

Erwachsenenbildung
Mit Selbsthypnose
leichter abnehmen

SCHAAN Hypnose sehen, hören, erleben: Die Teilnehmenden erfahren, was Hypnose ist und was mit ihr erreicht werden kann. Darüber hinaus erleben sie, wie sie diese Methode anwenden und damit entspannen sowie negative Emotionen und Angewohnheiten loslassen können, und was einem schlankeren Leben im Weg steht, von einem falschen Selbstbild bis hin zu Stress- und Frustessen. Auf sanfte sowie wirksame Art und Weise können neue, positive Programmierungen für ein besseres Lebensgefühl geschaffen werden. Kurs 4A04 findet am Mittwoch, den 25. Januar 2023, von 18.30 bis 21.15 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan, statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefonnr.: 232 48 22; E-Mailadresse: info@steinegerta.li). (pr)

Beratungsstelle «suppOrt» findet Anklang

Hilfe Seit dem 19. Oktober gibt es das neue Angebot «suppOrt» von Netzwerk, Verein für Gesundheitsförderung. Die Beratungsstelle wird rege genutzt, und die Verantwortlichen ziehen eine erste positive Bilanz.

Die Beratungsstelle «suppOrt» konnte bis jetzt 30 Beratungen durchführen und Menschen unterstützen. Es habe sich in den ersten zwei Monaten gezeigt, dass das einfache und niederschwellige «SuppOrt» Angebot angenommen wird. «Auch die Ausrichtung, dass wir für alle Problemstellungen offen sind, die das Leben mit sich bringt, erachte ich als sehr gelungen», erklärt Dave Leimgruber, er ist «suppOrt»-Berater. In den Beratungen zeige sich oft, dass die erstgenannten Probleme nicht die wichtigsten seien, sondern andere zum Vorschein kommen. Zudem funktioniere es, dass Menschen, die zuerst bei «SuppOrt» Hilfe suchen, zu spezialisierten Hilfsangeboten weitergeleitet werden und so die passende Unterstützung bekommen. «Ich kann nach zwei Monaten ein positives Resümee ziehen», sagt Leimgruber.

Probleme gibt es in allen sozialen Schichten

Nicht nur die Breite der Probleme, sondern auch die Herkunft der Menschen sei unterschiedlich. Von Familienproblemen bis hin zu juristischen Anliegen suchten Menschen Hilfe bei «SuppOrt». Meist beginne die Beratung mit einer Situationsanalyse, wobei die Berater gemeinsam mit den Hilfesuchenden eine Auslegeordnung der Probleme machen, um einen Überblick zu schaffen. Schon dieser Schritt sei für viele eine Erleichterung, um sich zu rechtzufinden. Da das Angebot «SuppOrt» breit aufgestellt ist, habe es zwar keine grossen Überraschungen gegeben, was aber festgestellt wurde, sei, dass die Palette der Anliegen gross ist. «Wir sind auf einem guten Weg und werden Anfang 2023

ANZEIGE



«suppOrt»-Berater Dave Leimgruber zieht nach den ersten zwei Monaten eine positive Bilanz. (Foto: ZVG)

eine erste Auswertung der bisherigen Erfahrungen machen», sagt Leimgruber. Die ersten zwei Monate zeigen aber auf jeden Fall, dass sich das Angebot «SuppOrt» in die richtige Richtung bewegt.

Angebot «SuppOrt»

Die soziale Beratungsstelle ist eine niederschwellige Anlaufstelle für alle Lebensthemen. Jeder Mensch dürfe das Angebot nutzen, der vor einer Herausforderung steht oder merkt, dass etwas in seinem Leben gar nicht mehr gut läuft. Das Team vom Verein Netzwerk bietet Menschen Unterstützung, um Ordnung zu

schaffen und zu erkennen, was alles angeschaut werden soll. Der Schwerpunkt liegt beim Thema Sucht. Dafür gab es bis jetzt in Liechtenstein keine Anlaufstelle in dieser Form. Eine sogenannte polyvalente Anlaufstelle für alle. Doch was genau heisst das? Die Themenoffenheit oder «Polyvalenz» ist ein wichtiger Ansatz in der Niederschwelligkeit. Jemand, der in einem Bereich nicht mehr weiter weiss oder vielleicht sogar komplett am Anschlag ist, muss sich zuerst schlau machen, welche Stelle helfen könnte. Dies kann eine Hürde sein, die vielen Menschen zu hoch ist. Bei «SuppOrt» kann je-

mand vorbeikommen und erst einmal «abladen». Gemeinsam wird dann eine Auslegeordnung gemacht und geschaut, was genau die Problematik ist. Bei Problemen, für die es eine Fachstelle gibt, wird die rat-suchende Person unterstützt, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei Problemen, für die es keine oder nicht die «richtige» Anlaufstelle gibt, helfen die Berater von «SuppOrt» weiter.

Bei «SuppOrt» ist kein Termin notwendig. Die Anlaufstelle ist jeweils mittwochs und donnerstags von 9 bis 18 Uhr geöffnet und die Berater stehen zur Verfügung. (pr)

Winterlebensräume

Rücksicht auf Wildtiere nehmen, Winterruhezonen beachten

VADUZ Wichtige Winterlebensräume von Wildtieren sind seit Donnerstag, den 15. Dezember 2022, mit einem Betretungsverbot belegt. Die häufig genutzten Winterwanderwege, Ski- und Schneetourenrouten bleiben jedoch begehbar, wie das Amt für Umwelt informiert. Doch auch ausserhalb der Winterruhezonen ist rücksichtsvolles Verhalten gegenüber Wildtieren gefordert.

Der Winter stellt für wildlebende Tiere eine grosse Herausforderung dar. Mit rücksichtsvollem Freizeitverhalten sowie der Einhaltung von vier einfachen Regeln tragen Sie massgeblich dazu bei, dass Wildtiere die kalte Jahreszeit schadlos überstehen.

Respektiere deine Grenzen: Vier Regeln für mehr Natur

Die im deutschsprachigen Raum bekannte Informationskampagne «Respektiere deine Grenzen» hat vier passende Verhaltensregeln für Schneesport mit Rücksicht formuliert:

- Winterruhezonen beachten: Sie bieten Wildtieren Rückzugsräume.
- Auf Wegen und bezeichneten Routen bleiben: Auf regelmässig begangenen Routen können sich Wildtiere an Menschen gewöhnen.



(Foto: Shutterstock)

- Waldränder, Windschutzstreifen und schneefreie Flächen meiden: Hier halten sich Wildtiere gerne auf.
- Hunde an der Leine führen: Wildtiere flüchten vor frei laufenden Hunden. Tiere, die keinen Winterschlaf halten, müssen in den Wintermonaten mit kalten Temperaturen, Schneemassen sowie knapper, nährstoffarmer Nahrung auskommen. Das

heisst, dass sie so viel Energie wie möglich sparen müssen, um den Winter zu überstehen. Dafür gibt es verschiedene Strategien: Die wichtigste davon ist die Ruhe. Um möglichst wenige lebensnotwendige Reserven zu verbrauchen, senken sich Herzschlag und Körpertemperatur, und die Tiere verharren über längere Zeiten an geschützten Plätzen, gut isoliert durch dichtes Winterfell oder Befiederung.

Schreckt das Tier durch Sportlerinnen und Sportler oder einen Hund auf, wird der Herzschlag beschleunigt. Der Energieverlust zehrt an den Fettreserven. Muss das Tier über den Winter verteilt oft flüchten, kann dies fatale Folgen haben. Das Wildtier wird anfälliger für Krankheiten, es stellt sich geringerer Fortpflanzungserfolg ein oder es kann an Erschöpfung sterben.

Winterruhezonen in Liechtenstein

Winterruhezonen sind Areale, in denen zugunsten der Wildtiere die Freizeitaktivitäten der Menschen durch Betretungsverbote oder Wegegebote eingeschränkt werden. Die Wildtiere sind so insbesondere in den Wintermonaten vor Störungen geschützt und können ihrem stärkeren Ruhebedürfnis nachkommen.

Winterruhezonen dürfen in den Zeiträumen vom 15. Dezember 2022 bis 15. April 2023 (Berggebiet) bzw. 1. Januar bis 31. März 2023 (rheintalseitige Hanglagen) mit Ausnahme der ausgewiesenen Korridore nicht betreten werden. Durch die Ausscheidung von Korridoren bleiben die häufig genutzten Winterwanderwege, Ski- und Schneetourenrouten jedoch begehbar.

Die Kontrollen der Winterruhezonen erfolgen durch die Naturwacht, das Amt für Umwelt und durch die Jagdaufseher. Bei Verstössen gegen die Winterruhezonenverordnung können Bussen verhängt werden.

Karten und weitere Informationen

Wer beabsichtigt, sich abseits der offiziellen Winterwegen in unberührte Gebiete zu begeben, muss in jedem Fall die Beschilderungen vor Ort berücksichtigen. Am besten plant man solche Touren durch vorgängiges Studium der Route im Internet. Dies gehört neben dem Studium der Wetter- und Lawinenvorhersage zur Vorbereitung jeder Ski- oder Schneeschuhtour. (pr)

INFORMATIONEN

Informationen im Internet sind abrufbar unter:

www.wildruhezonen.ch,
www.respektiere-deine-grenzen.ch
sowie im Geodatenportal der Liechtensteinischen Landesverwaltung:

<https://geodaten.liv.li/geoportal/Wildruhezonen.html>