

## Neues Senioren-Handbuch

Die Fachstelle IBA vom Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) hat im vergangenen Jahr das Liechtensteiner Seniorenhandbuch neu überarbeitet. Das neue Handbuch gibt eine Übersicht zu Angeboten und Dienstleistungen von Vereinen, Gemeinden und öffentlich-rechtlichen Institutionen zu den häufigsten Altersthemen. Es ist bei uns im Büro in der Austrasse 13 in Vaduz erhältlich oder wird kostenlos zugestellt. Bitte bestellen Sie Ihr Exemplar vorab telefonisch, 230 48 00, oder per E-Mail, [info@seniorenbund.li](mailto:info@seniorenbund.li). Unkostenbeitrag pro Exemplar: CHF 10.- (für LSB Mitglieder kostenlos). Online finden Sie das Handbuch frei verfügbar auf [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) oder [www.altersfragen.li](http://www.altersfragen.li).

## «Horizonte 60+» Programm

Sämtliche Angebote und Details dazu finden Sie auf [www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li) oder können tel. erfragt werden. Sie können bei uns auch kostenlose Infoblätter zu den jeweiligen Angeboten bestellen, falls Sie keinen Internetzugang haben. Das gedruckte Programmheft wird demnächst erscheinen.

Wichtig: Die Anmeldung ist bei allen Angeboten erforderlich

- Gesprächsrunde & Erfahrungsaustausch: «Armut im Alter» (16. März und 7. April, 14.30 bis max 16.00 Uhr)
- Schallplattennachmittag (Lieblingsmusik) & Rätselspiel «GeoGuessr» (mehrere Termine)
- Gedächtnistraining (6 Termine, Beginn am 29. März)
- Biografiearbeit-Kurs – Methode: Schreiben und erzählen (5 Termine, Beginn am 22. April)
- Vortrag: Betreuungs- und Pflegegeld, 18. Mai, 19.00 – 20.30 Uhr, Schaan

## Steuererklärung 2020: Hilfestellung für Senioren

Der Liechtensteiner Seniorenbund bietet seinen Mitgliedern Beratung beim Ausfüllen ihrer Steuererklärung an. Sie können ihre Fragen persönlich mit Reinhold Zanghellini besprechen. Er ist im Vorstand des Liechtensteiner Seniorenbundes engagiert und ein Experte in steuerrechtlichen Fragen. Er war viele Jahre lang in leitender Position in der Steuerverwaltung Liechtensteins tätig. Die Hilfestellungen und Informationen werden von ihm streng vertraulich gehandhabt.

**Anmeldung:** Dringend erforderlich bis zwei Tage vor dem Sprechtag  
Über das Sekretariat (Tel. 230 48 00 / E-Mail [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)) können Sie einen persönlichen Termin für folgende Sprechtag vereinbaren.

**Sprechtag:** Freie Zeitfenster werden vom Sekretariat mitgeteilt.

- Mittwoch, 17. März 2021: 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
- Mittwoch und Donnerstag, 23.3. und 24.3.: 9.00 bis 12.00 Uhr
- Mittwoch und Donnerstag, 7.4. und 8.4.: 9.00 bis 12.00 Uhr

## Rechtsberatung: Die nächsten Sprechtag

Dienstag, 16. März, 20. April 2021. Jeweils von 8.00 – 11.30 Uhr im 30 Minuten Takt.  
Anmeldung erforderlich bis eine Woche vor dem Sprechtag: Tel. 230 48 00 (Sekretariat) oder 230 48 01 (IBA); E-Mail: [sekretariat@seniorenbund.li](mailto:sekretariat@seniorenbund.li)

(Eingeschränkter Themenbereich, LSB Mitgliedschaft ist Voraussetzung)

## Liechtensteiner Seniorenbund «Senioren für Senioren»

### Impffahrdienst für Mitglieder



Der Liechtensteinische Seniorenbund bietet ab sofort mit seiner Organisation «Senioren für Senioren» einen kostenlosen Fahrdienst zur Covid-Impfaktion und zurück an.

Dieser Fahrdienst ist für Mitglieder des Seniorenbundes eingerichtet, welche keine Möglichkeit haben, mit dem eigenen Auto oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Impfzentrum zu gelangen.

**Mitglieder, welche diesen Service in Anspruch nehmen wollen, melden sich bitte unter der Telefon Nr. 230 48 02.**

Bei grossem Ansturm muss mit Verzögerungen gerechnet werden, planen Sie deshalb genug Zeit bei der Vereinbarung eines Abholungstermins ein.

Liebe Vereinsmitglieder  
Sehr geehrte Leserin  
Sehr geehrter Leser

Gerne ermuntere ich Euch im Namen meiner Vorstandskolleginnen und -kollegen, die sonnigen Tage des nahenden Frühlings mit Spaziergängen, Wanderungen oder einfach einem gemütlichen Hock an windgeschütztem Platz zu geniessen. Dabei ist mir bewusst, dass unser Leben anders geworden ist. Die Ungewissheit über die Ausbreitung des Coronavirus in seinen unterschiedlichen Formen und die damit einhergehenden Schutzmassnahmen werden uns in nächster Zukunft nicht in den „normalen Alltag“ rückkehren lassen.

Anfangs Februar haben Jakob Gstöhl und ich an einer Videokonferenz des Vorstandes der Seniorenplattform Bodensee teilgenommen. Wir fühlten uns in „grenzüberschreitender Schicksalsgemeinschaft“: auch die Seniorenorganisationen in Vorarlberg, Süddeutschland, St.Gallen und Thurgau beklagen, keinen persönlichen Kontakt zu ihren Mitgliedern pflegen zu können und sämtliche bereits geplanten Veranstaltungen, Zusammenkünfte, Ausflüge und Reisen absagen zu müssen.

Unsere Terminkalender sind leer, es gibt nur noch selten einen Anlass, auf den wir uns vorfreuen dürfen oder uns vorbereiten müssen. Ohne Herausforderung versinkt man nur allzu gerne in Lethargie. Da liegt es nun an jedem von uns, sich selbst Ziele zu setzen oder über Programme nachzudenken, die einen freuen können. So gelingt es uns hoffentlich, im engsten Kreis oder sogar allein die Zeit ohne Anreize von aussen, ohne Kultur- und Unterhaltungsangebote gesund auszuhalten. Wenn Ihr Euch vereinsamt hilflos fühlt, nehmt bitte mit unserer Beratungsstelle oder über das Sekretariat mit einem Vorstandsmitglied Kontakt auf. Wir stehen für Euch und Eure Anliegen gerne zur Verfügung.

Alles Gute, bleibt gesund,  
Renate Wohlwend

## Gesund bleiben in einer verrückten Zeit

*Wir haben Dr. med. Marc Risch, Psychiater und Psychotherapeut, Chefarzt der Klinik Alpinum in Gaflei gebeten, für unsere Mitglieder seine Meinung und Erkenntnis im Umgang mit dieser schwierigen Corona-Zeit mitzuteilen. Nachfolgend sein sehr interessanter Beitrag, für den wir ihm ganz herzlich danken.*

Die Corona-Pandemie betrifft uns in unterschiedlicher Art und Weise, rüttelt an unseren «lieb gewonnenen» Alltagsroutinen und führt dazu, dass wir zumindest teilweise unsere bekannten und etablierten Handlungsspielräume nicht mehr ohne unser Tun zu hinterfragen nutzen können: eine gesamtgesellschaftliche und auch sehr individuelle Herausforderung. Wir meinen unserer gewohnten Alltagsstrukturen beraubt zu sein – stimmt das? Verunsicherung, die über eine längere Zeit andauert, eine «diffuse Bedrohung», die im zeitlichen Längsverlauf immer besser verstanden wird, aber eben auch Kräfte und die sprichwörtlichen «Nerven» raubt. Ungezwungene Kontakte und ein spontanes «Hoi, ich war grad in der Nähe» sind aktuell nicht opportun, die Qualität der Kontakte hat sich dort und da möglicherweise nicht nur verändert, vielleicht sogar vertieft? Genug der «Sozialromantik». Keiner hat Corona gebraucht und das Lieder der «Krise als Chance» zu singen greift zu kurz: Die soziale Distanz zur Familie, über Grenzen hinweg – eine Besonderheit des Kleinstaates mit wenig Fläche, aber vielen Grenzkilometern -, die gefühlte Distanz zu Freunden und Bekannten sowie die Verlagerung grosser Teile des Alltagslebens in die vier Wände – in Liechtenstein wohl eher 16-96 Wände oder vor einem 2 dimensional Bildschirm verstärken das Gefühl «begrenzt», «isoliert» und «irgendwie einsam» zu sein. Da ist es, je länger die Einschränkung dauert, ein kleiner Trost, dass die Kontakte via Telefon, Bildschirm oder ähnlichem heute in Echtzeit möglich sind.

## Einsamkeitsgefühl ist nachvollziehbar

Insbesondere für ältere Menschen ist es aktuell wichtiger denn je, zuhause zu bleiben und die sozialen Kontakte stark zu begrenzen, um sich vor einer Ansteckung und den leider in gewissen Bevölkerungsteilen immer noch klein geredeten, aus medizinischer Sicht dramatischen Langzeitfolgen zu schützen. Fachleute sprechen heute von der Strategie des «Zero-Covid». Um dieses epidemiologisch und infektiologisch sinnvolle Ziel zu erreichen, werden wir gesamtgesellschaftlich nochmals grosse Anstrengungen machen müssen. Viele ältere Menschen, vor allem die verwitweten, sind zuhause häufig allein. Gruppenaktivitäten wie Singen im Chor, Seniorensport, Ehrenamt oder Kreativkreise können nicht stattfinden, vermutlich noch länger nicht. Ältere Menschen vermissen ihre Enkel, andere Familienmitglieder, Nachbarn und Freunde, was zu starker «Bedrücktheit», häufig, aber primär zu «Begleitsymptomen» auf körperlicher Ebene (Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Unruhebeschwerden) führen kann. Einsamkeit ist einer der Haupttreiber für psychische Erkrankungen, das war schon vor der Corona-Pandemie so und betrifft Menschen im Alter in besonderem Mass. Auch aufgrund der fehlenden Aktivitäten ausserhalb des Hauses können Antriebs- sowie Lustlosigkeit und Stimmungstiefs zunehmen.

## Welche Folgen hat die Einsamkeit für uns?

Soziale Kontakte sind wichtig für unsere psychische und physische Gesundheit. Das Gefühl der Einsamkeit führt, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen, auf der körperlichen und seelischen Ebene zu Stress und stellt deshalb einen wesentlichen Risikofaktor für körperliche (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Schlaganfall) und psychische Erkrankungen (bspw. Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen) dar. Gerade für alleinstehende, ältere oder psychisch kranke Menschen verschärft sich die Situation zusehends. «Unseren Patientinnen und Patienten raten wir in normalen Situationen unter Leute zu gehen, die sozialen Beziehungen zu pflegen, um so dem Gefühl der Einsamkeit

entgegenzuwirken. Wenn dies nun aktuell nicht - ohne sein Tun zu hinterfragen und anzupassen - möglich ist, kann es sein, dass z.B. depressive Symptome auftreten bzw. sich verstärken», erklärt Dr. med. Marc Risch.

## «Fernmündlich» und digital in Kontakt bleiben. Verlässlichkeit als zentrales Momentum!

Dr. med. Marc Risch rät dazu, in Kontakt zu bleiben, um jeden Preis, egal in welcher Form. Derzeit sollten wir uns bewusst machen, dass wir über moderne Kommunikationsmittel in Echtzeit sogar mit bewegtem Bild kommunizieren können. Das ersetzt den physischen Kontakt zwar nur zum Teil, dennoch ist das Hören einer Stimme schon besser als gar kein Kontakt. Können wir sogar Gesichter in Echtzeit sehen, ist dies ein guter, aber auf die Dauer natürlich kein ausreichender Ersatz. So kann man sich via Skype oder FaceTime zum Abendessen verabreden. Nicht alle älteren Menschen haben diese technischen Möglichkeiten und/oder Fähigkeiten das Internet und andere digitale Medien zu nutzen. Da es für viele ältere Menschen schwierig ist, über das Internet oder Smartphone mit der Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, müssen hier Hilfslösungen gefunden werden, um die Digitalisierungsschritte im Alter zu befördern oder, dass sich definierte Personen unter Einhaltung der bekannten Regeln dennoch treffen. Unabhängig über welchen Weg Resonanz, Kontakt und soziale Teilhabe passiert. Sie muss auf Verlässlichkeit bauen. Wir tun gut daran, in Zeiten der Pandemie die Kommunikationszeiten verlässlich einzuhalten und zu planen – das gibt gerade einsamen Menschen Sicherheit. Es geht also um die Qualität der Kontakte und eine der Qualitäten ist die Ebene, dass die Kontakte verlässlich zustande kommen, gerade auch wenn sie kurz sind, evtl. ohne Körperkontakt stattfinden müssen.

## Freude finden an den alltäglichen Sachen – trotz Coronavirus

Um das psychische Gleichgewicht in dieser vorübergehenden Ausnahmesituation zu halten, hilft es, wenn wir uns fragen, was tut mir gerade gut? Was brauche ich? So können wir die Not zwar nicht zur perfekten Tugend machen und uns bspw. «Projekten» widmen, welche wir bisher

immer aufgeschoben haben. Auch wenn unser Bewegungsradius derzeit eingeschränkt ist, können wir uns mit unserer Lieblingsmusik, einem guten Buch oder einem feinen Essen Gutes tun. In diesem Zusammenhang ist die oben angesprochene Verlässlichkeit eines neuen Alltagsablaufes wichtig. Planen und leben Sie neue Covid-Routinen.



Dr. med. Marc Risch

## Mitgliederbeiträge LSB für 2021

In der Beilage dieser Aussendung finden Sie einen Einzahlungsschein zur Begleichung der Mitgliederbeiträge 2021.

Der Beitragssatz ist wie im Vorjahr:

Einzelpersonen: **CHF 30.-**  
Ehepaare: **CHF 40.-**

Wir danken Ihnen jetzt schon für Ihre Einzahlung.

## Vorankündigung MV 2021

Die diesjährige Mitgliederversammlung ist auf **Mittwoch, 09. Juni 2021**, ab ca. 14.30 Uhr im Gemeindesaal Ruggell geplant.

Einladung und Jahresbericht folgen im April.

Wir freuen uns jetzt schon auf Ihr Kommen.