

Impulse zu psychischer Gesundheit im Alter

Anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen lud der Liechtensteiner Seniorenbund gestern zum Vortrag von Theresa Wald, Oberpsychologin Clinicum Alpinum, zum Thema «Gesund älter werden – Psychische Gesundheit und Wohlbefinden im Alter».

Miriam Lümbacher

Mit fröhlichen Volks- und Heimatliedern stimmte der Seniorenchor auf die Feierlichkeiten anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen ein. Für einen Moment die Sorgen des Alltags hinter sich lassen und «mit viel Freude über die Liebe und das Miteinander singen»; das hatten sich die Sängerinnen und Sänger zum Motto erkoren. Und damit blieben sie nicht allein. Die Festgesellschaft liess sich nur zu gern dazu animieren, fröhlich zu bekannten Volksliedern mitzusingen.

Nachdem Präsidentin Renate Wohlwend die zahlreich erschienenen Gäste im Namen des Liechtensteiner Seniorenbundes begrüsst hatte, liess es sich auch Gemeindevorsteherin Daniela Erne-Beck nicht nehmen, einige wertschätzende Worte an die Seniorinnen und Senioren zu richten; als tragende Pfeiler, die mit ihrem Wissen und ihrer Lebenserfahrung die Gesellschaft auf vielfältige Weise prägen; die Werte, Traditionen und gesellschaftliche Errungenschaften aufgebaut und weitergegeben haben. «Gleichzeitig erleben wir immer wieder, wie offen, engagiert und interessiert ältere Menschen neuen Entwicklungen begegnen», betont Erne-Beck und spricht von der Bereicherung des Brückenschlags zwischen Bewährtem und Neuem und von einem unschätzbar wertvollen Austausch zwischen den Generationen. «Dieses Miteinander stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt.»

Selbstbestimmtes Leben und Lebensqualität im Alter

Auch Heidi Gstöhl würdigte in ihrer Funktion als Leiterin des Amtes für Soziale Dienste, wie



Der «Internationale Tag der älteren Menschen» wurde gestern im Gemeindesaal in Triesen gefeiert.

Bild: Daniel Schwendener

viel die älteren Menschen bereits für unser Land getan haben. Weiters machte sie auf die Herausforderungen aufmerksam, denen Seniorinnen und Senioren gegenüberstehen: Themen wie Gesundheit, Selbstständigkeit, Altersarmut, Einsamkeit oder Diskriminierung. Um sich des Themas nicht nur an einem Tag im Jahr anzunehmen, habe die Regierung vor drei Jahren eine Altersstrategie verabschiedet. «Ziel der Strategie

ist es, dass Menschen im Alter selbstbestimmt leben können und eine hohe Lebensqualität halten können», informiert Gstöhl und weist auf die Stelle für Altersfragen in der Landesverwaltung hin, die das Thema Alter besser verankern solle.

Herausforderungen mit Resilienz begegnen

Eine weitere grosse Herausforderungen sind Veränderungen, von denen unser Leben geprägt

ist. In fortgeschrittenem Alter kann dies die Pensionierung sein und mit ihr ein neues Rollenbild im Alltag, eine neue Tagesstruktur oder auch die neu gewonnene Nähe zum Ehepartner. Aber auch durch Verluste und Schicksalsschläge kann das Leben aus den Fugen geraten. Um mit diesen Herausforderungen umgehen zu können, brauche es Resilienz, und dafür sei Lebenserfahrung das A und O, erklärt Referentin Theresa

Wald. Diese bringe oft Gelassenheit mit sich und die Fähigkeit, den Fokus auf das Wesentliche zu richten, und darauf, was man wirklich beeinflussen kann.

Bewegung und Gesellschaft für mehr Wohlbefinden

Einer der wichtigsten Punkte für psychische Gesundheit im Alter ist Bewegung. Hierfür muss man sich nicht direkt beim nächsten Fitnessstudio

anmelden, findet die Expertin. Es bewirke schon viel, die kleinen Alltagsbequemlichkeiten zu umgehen und anstelle des Lifts die Treppe zu nehmen. Auch kleine Spaziergänge wirken als wunderbares Antidepressivum. Am besten gemeinsam. Denn auch Gemeinschaftserleben stärkt die Resilienz. Ob sie sich an das letzte Mal erinnern, dass es ihnen nach dem Kontakt zu einer gewissen Person ein kleines bisschen besser gegangen sei, fragte Wald die Festgesellschaft. Zustimmunges Nicken und Murmeln. «Wann haben Sie diese Person das letzte Mal besucht?» Und die Reaktionen der Gäste zeigten auch hier, dass dies wohl schon etwas zu lange her sein dürfte. Die Art und Länge der Aktivität sei dabei völlig zweitrangig. Stattdessen wichtig: Freude und Leidenschaft zu teilen.

Für den Fall, dass persönliche Belastungen wie Einsamkeit, Ängste und Depressionen doch einmal Überhand gewinnen sollten, verwies Theresa Wald auf wertvolle Hilfeleistungen wie etwa das kostenlose und vertrauliche Beratungsangebot des Seniorenbundes «Einfach mal reden». Im akuten Falle empfahl Wald, sich an Hausärzte, Psychologen oder Psychiater zu wenden, und im Notfall biete die Krisenintervention Liechtenstein Hilfe. «Wir können dem Leben nicht mehr Jahre versprechen, aber können versuchen, den Jahren mehr Leben zu geben.» Mit diesen Worten schloss Theresa Wald ihren Vortrag, und mit einer weiteren Einlage des Seniorenchors und einem anschließenden Abendessen und fröhlichem Beisammensein klang der Nachmittag aus; immerhin kann Gemeinschaft glücklich machen.

Der Astronomische Verein öffnete zum Jubiläum die Sternwarte

Anlässlich des Jubiläums «50 Jahre Schulanlage Resch» hat sich auch der Astronomische Verein an den Feierlichkeiten von letzter Woche beteiligt. Zu diesem besonderen Anlass öffnete der Verein seine Sternwarte von 11 bis 16.15 Uhr für Besucherinnen und Besucher.

Am letzten Samstag konnten die Gäste die Sternwarte besichtigen und einen Einblick in die Arbeit und Aktivitäten des Astronomischen Vereins bekommen. Ein besonderes Highlight war die Beobachtung der Sonne. Dafür konnte der Verein ein Coronado-Sonnenteleskop von Hans Ackermann aus Balzers ausleihen. Ab 12 Uhr wurde dieses Sonnenteleskop auf der Celestron C14 gesetzt, sodass man den Besucherinnen und Besuchern trotz der Tageszeit etwas Interessantes am Himmel zeigen konnten.

Die Sonne zeigte sich an diesem Tag leider nicht besonders aktiv. Immerhin war eine kleine Protuberanz zu sehen. Auch wenn es nicht mehr zu beobachten gab, war die Freude bei den Besucherinnen und Be-

suchern und besonders bei den Kindern gross. Für viele war es ein besonderes Erlebnis, die Sonne einmal direkt durch ein Teleskop beobachten zu können.

Die Vereinspräsidentin Silke Schloms sowie Thomas Wanger, Torsten Gogolla und Peter Kaiser betreuten die Sternwarte und erklärten den Gästen die verschiedenen Teleskope und ihre astronomische Arbeit. Sie zeigten, wie die Instrumente funktionieren, und erzählten den Besucherinnen und Besuchern, womit sich der Astronomische Verein beschäftigt. Ausserdem haben sie den Gästen anhand eines Fotos von der Sonne die Protuberanzen vor der Beobachtung erklärt. Die vielen Gäste waren beeindruckt davon, dass man die Sonne live im H-al-



Die Sternwarte des Astronomischen Vereins lockte viele interessierte Gäste an.

Bild: eingesandt

pha-Licht beobachten konnte. Strukturen auf der Sonnenoberfläche und die kleine Protuberanz waren sehr gut sichtbar, die mit einem normalen Teleskop nicht zu erkennen gewesen wären.

Insgesamt war die Veranstaltung ein schöner Beitrag des Astronomischen Vereins zum 50-jährigen Jubiläum der Schulanlage Resch. Die Vereinsmitglieder konnten vielen interessierten Menschen die Sternwarte näherbringen und ihnen einen kleinen Einblick in die faszinierende Welt der Astronomie geben. Besonders die Begeisterung der Kinder hat gezeigt, wie spannend es sein kann, den Himmel und unsere Sonne mit eigenen Augen durch ein Teleskop zu entdecken. (eingesandt)