«mittendrin»

aus der Sicht von
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen

15 12/2019

Elias & Samuel
Tribelhorn

miteinander füreinander

gesucht – gefunden

Oft erleichtern Hilfsmittel das Leben der Menschen mit besonderen Bedürfnissen sehr. Diese sind leider häufig kostspielig, und eine finanzielle Unterstützung ist nicht immer möglich. Wir veröffentlichen gerne Angebote der Tausch-Börse des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes. Wenn Sie ein gebrauchtes Hilfsmittel zu vergeben haben, nimmt der Behinderten-Verband gerne Ihr Angebot entgegen.

Verschenkt werden zwei ZEWI-Pflegedecken. Die Decken sind gebraucht, wurden aber gewaschen und haben keine Mängel. Eine Pflegedecke besteht aus 100% Baumwolle. Die andere aus 70% Baumwolle und 30% Polyamid. Beide Decken sind hellblau. Die Decken werden wie ein Fixleintuch über die Matratze gezogen.

Wenn Sie Interesse haben oder weitere Informationen benötigen, melden Sie sich bitte beim Liechtensteiner Behinderten-Verband.

Kontakt «mittendrin»

Liechtensteiner Behinderten-Verband
Julia Kerber, Telefon 00423 390 05 15
Mail: julia.kerber@lbv.li – Stichwort: mittendrin

Damit wir auch weiterhin «mittendrin» sein können, begrüssen wir Ihre Anregungen, konstruktive Kritik und konkreten Vorschläge. Falls Sie Fragen zum ein oder anderen Thema haben, beantworten wir diese gerne.

Es ist nicht nur schön und sinnvoll, sondern für viele auch selbstverständlich, füreinander da zu sein. Gehört ein Mensch mit Behinderung zur Familie, übernehmen wir die Aufgabe der Betreuung und Begleitung. Und auch bei älteren Menschen, welche aufgrund von Gebrechen oder Demenz nach und nach weniger für sich selbst sorgen können, kümmern sich die Familienmitglieder immer mehr.

Doch je nach Grad der Behinderung oder je nach Alter, fordert dieses ‚sich kümmern' viel Zeit und Kraft. Langfristig ist eine Entlastung notwendig. Denn – wie der Name schon sagt – kann diese Aufgabe auch zu einer Last werden. Gerade dann, wenn man nicht rechtzeitig um Hilfe fragt.

In welchen Bereichen ist welche Organisation tätig? Welche Unterstützung ist wann notwendig und sinnvoll? Wenden Sie sich an die Fachkräfte, die durch Erfahrungen wissen, wovon Betroffene sprechen und dort ansetzen, wo Bedarf ist. Es gibt verschiedene, sich ergänzende Angebote, die nicht nur die Angehörigen in ihrer Sorge, und Pflege entlasten, sondern auch Betroffene durch ein soziales Miteinander bereichern. Dieses Ausgabe gibt Ihnen eine Idee davon – so kann Entlastung und Unterstützung für alle Beteiligten zufriedenstellend gelingen.

Wir wünschen frohe Festtage und eine
schöne bereichernde Zeit.
Für das Redakionsteam
Helga Frick

Lesefreundlichkeit: Die Texte dieser Ausgabe sind in männlicher Form, die weibliche Form ist ebenso gemeint. Das «mittendrin» Team hat beschlossen, die Textformen pro Ausgabe abwechselnd zu verwenden.

Vorwort vom Nikolaus 04
Josef Thaler, Sachwalterverein 05
Barbara Vogt, Familienhilfe 06
Kurt Salzgeber, LAK 08
Matthias Brüstle, Demenz 10
Entlastungsdienst Ostschweiz 12
Ermässigung/Begleitkarte bei LieMobil 13
Kultur, Sport, Freizeitangebote 14
Omni Buch-Tipps 16

CONCORDIA
Kundencenter Vaduz
Austrasse 27 · 9490 Vaduz
Kundencenter Eschen
St. Martins-Ring 1 · 9492 Eschen
Telefon +423 235 09 09 · liechtenstein@concordia.li · www.concordia.li

Herausgeber: Liechtensteiner Behinderten-Verband **Texte:** Redaktionsteam «mittendrin» **Redaktionelle Bearbeitung, Koordination:** Eva Wohlwend **Gestaltung:** Gabriele Brüstle **Fotos:** Titelbild Sven Beham, Archive der beteiligten Personen und Organisationen, panthermedia.net **Druck:** BVD Druck+Verlag AG

Liebe Leserinnen und Leser

Es weihnachtet schon sehr! Eine besondere Stimmung liegt nun wieder in der winterlichen Luft. Gefüllt mit Gedanken, wie man dem anderen eine Freude machen kann, das Fest gemeinsam feiern will - Gedanken ums Füreinander und Miteinander.

Zeit für mich, die Familien zu besuchen. Ich freue mich auf den Duft frischgebackener Krömlis, auf Räume, erfüllt von Kerzenschein, Stunden der Besinnlichkeit und vor allem auf die leuchtenden Kinderaugen, voll Vorfreude aufs Fest.

Doch so schön sie ist, diese Zeit, ich wäre nicht der Nikolaus, wenn ich Euch nicht daran erinnern wollte, dass ‚füreinander und miteinander' jeden Tag übers Jahr wichtig ist.

Da gibt es viele, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, sich tagtäglich für unsere Mitmenschen mit Unterstützungsbedarf einzubringen. Durch ihren Einsatz schenken sie den Betroffenen immer wieder Freude und Sicherheit, Familienangehörigen Erleichterung und Entlastung.

Ihnen allen wünsch ich weiterhin viel Freude bei ihrer so sinnbringenden Arbeit und schicke ihnen ein ganz herzliches Dankeschön!

Den Familienmitgliedern, die sich täglich sorgen und kümmern, lege ich ans Herz, die vielfältigen Entlastungsangebote zu nutzen, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen, um auch weiterhin allen Herausforderungen die im Füreinander liegen, positiv begegnen zu können. In diesem Sinne, lassen Sie sich von den Zeilen in dieser Ausgabe beeindrucken, ermutigen und berühren.

Ich wünsche Euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit und viel Glück im neuen Jahr!

Euer Nikolaus

Josef Thaler,
Geschäftsleiter des
Sachwaltervereins

Begleitung wo nötig: Meistens ist eine positive Wende möglich

Der Sachwalterverein begleitet Menschen dort, wo sie Probleme mit der Bewältigung des Alltages haben. Die Klienten bekommen einen Betreuer zugesprochen, welcher Hilfe bietet, wo sie notwendig wird. Unsere Nachfrage an Josef Thaler, Geschäftsleiter des Vereins, von Redaktionsmitglied Nicole Hanselmann:

Wie und auf welchen Gebieten entlastet der Sachwalterverein Menschen mit Behinderungen? Der Verein entlastet Menschen mit einer geistigen oder psychischen Behinderung nicht nur, wenn es um den finanziellen Bereich geht. Auch wenn es um den Gang zu verschiedenen Ämtern und Institutionen geht, wie z.B. um eine Prämienverbilligung bei den Krankenkassen, beim Organisieren verschiedenster Termine, des Mahlzeitendienstes oder der Familienhilfe.

Wer sollte wann, in welcher Situation mit dem Sachwalterverein Kontakt aufnehmen? Wenn es einem selbst auffällt, dass man mit Situationen in bestimmten Lebens-Bereichen überfordert ist und niemand hat, den man um Hilfe bitten kann, dann kann man sich an uns wenden. Oder aber die Familie wendet sich an uns, weil sie erkennt, dass da ein Problem ist, das nicht alleine lösbar ist. Immer wieder nimmt auch das Amt für Soziale Dienste mit uns Kontakt auf, die Familienhilfe oder der Arzt. Es kam aber auch schon vor, dass sich jemand einfach bei uns gemeldet hat, weil ihm aufgefallen ist, dass eine Person in seinem Umfeld dahingehende Hilfe benötigt.

Was für Personen übernehmen diese Aufgabe? Sind diese beim Verein angestellt? Und welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Hauptamtlich sind beim Sachwalterverein vier Personen mit einer Ausbildung im sozialen Bereich und Psychologen angestellt. Daneben helfen ehrenamtliche Personen mit, die ein bis zwei Klienten betreuen. Sie übernehmen die Sachwalterschaft für die notwendigen Bereiche und kümmern sich in Absprache mit dem Klienten um alles Notwendige. Unsere Erfahrung ist positiv und zeigt: Mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen ist fast immer eine positive Wende der Situationen realisierbar.

Die Betreuung ist Pflege und Aufmerksamkeit zugleich

© PantherMedia / Arne Trautmann

Zuhause umsorgt: Freude und Zufriedenheit sind die beste Motivation

Die Familienhilfe Liechtenstein fördert, unterstützt und ermöglicht das Leben und Wohnen zu Hause für Menschen aller Altersgruppen, die der Pflege, Betreuung, Begleitung und Beratung bedürfen. Die Idee ist, dass Personen möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld von ausgebildetem Pflegefach- und Betreuungspersonal unterstützt werden und so die Selbständigkeit und Unabhängigkeit gefördert wird. Barbara Vogt, Case Management der Familienhilfe Liechtenstein, beantwortet die Fragen von Redaktionsmitglied Renate Wohlwend:

Welche Angebote werden von älteren Menschen gerne in Anspruch genommen? Bei unseren älteren Klienten stehen, nebst der hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeiten des täglichen Lebens, meist die zwischenmenschlichen Beziehungen im Vordergrund. Gespräche, Spaziergänge sowie Ausflüge, Mittagessen und Spielnachmittage finden im Zuge unserer Besuche statt oder sind Aktivitäten und Anlässe, die gemeinsam mit freiwilligen Mitarbeitenden umgesetzt werden.

Wie funktioniert der erste Kontakt? Der erste Kontakt erfolgt durch die persönliche Anfrage, die Anfrage von Angehörigen oder Bezugspersonen, von Hausärzten oder Kliniken. So kann der erste persönliche Kontakt schon im Spital oder während der Übergangspflege stattfinden, Abklärungen getroffen werden. Wichtig ist jedoch, die Personen zu Hause zu besuchen und unter Berücksichtigung der Wohnverhältnisse den Bedarf und die Bedürfnisse von Unterstützung und Betreuung abzuklären.

Arbeitet Ihr mit der LAK zusammen? Mit der LAK arbeiten wir hauptsächlich mit der Abteilung «Bömmle» zusammen, dies ist die Abteilung der Übergangspflege. Rundtischgespräche, Abklärungen mit Klienten, Angehörigen und allen anderen involvierten Personen, finden statt. Aber auch mit allen anderen Häusern der LAK besteht eine gute Kommunikation. Manche unserer Klienten nutzen das Angebot der Tagesstruktur in der LAK. Von diesem Angebot profitieren nicht nur die Klienten, sondern auch die pflegenden Angehörigen.

Habt Ihr besonders erwähnenswerte Erfahrungen, seien diese positiv oder negativ? Das Respektieren von Gewohnheiten unserer Klienten, die tägliche Arbeit sowie die verschiedenen Anlässe mit den Klienten sind sehr positive Erfahrungen. Die Freude und Zufriedenheit sind die beste Motivation, sei es für die Mitarbeitenden der Betreuung, der Spitex sowie auch der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer.
www.familienhilfe.li

Es gefällt uns

Marianne und Andreas Büchel, Schellenberg
Bereits seit einem Jahr kommen ‚unsere Frauen' zwei Mal auf 7 und einmal auf 3 Stunden zu uns; sie putzen Bad und Küche sowie die Kammern und die Stube. Sie kochen auch für uns; am Dienstag und Donnerstag haben wir den Mahlzeitendienst. Das Essen ist gut, aber Andreas verträgt in letzter Zeit nicht mehr alles. Da Andreas seinen Führerschein abgeben musste, fahren die Frauen mit uns zum Einkaufen und zu anderen Erledigungen, auch nach Triesenberg um Verwandte zu besuchen – das gefällt uns! Andreas musste zur Herz-OP nach Zürich, danach kann er ins «Bömmle» – das freute ihn und mich auch, weil das nicht so weit weg von daheim ist.

Ich bin dankbar

Theres Hasler, Schellenberg
Einmal in der Woche kommen ‚meine' Frauen für zwei Stunden, Julia und Angelika wechseln sich ab. Sie waschen und wickeln mir die Haare. Sie putzen das Bad oder die Küche; auch mit dem Staubsauger sind sie dran, z.B. in der Stube. Im Frühjahr und Herbst tragen sie die Gartenpflanzen raus oder in den Keller; auch die Vorfenster haben sie mir montiert – das sind schwere Arbeiten! Manchmal bleibt Zeit zum Erzählen oder Jassen. Ich bin dankbar, dass die Frauen zu mir kommen und es wäre schön, sie kämen öfter – aber ich bin auch sehr froh, dass ich die meisten Hausarbeiten noch selbst erledigen kann!

Prothesen | Orthesen | Orthopädische Schuhe und Schuhkorrekturen | Schuheinlagen | Ganganalysen | Bandagen | Kompressionsstrümpfe

Negele Orthopädie
Triesen Sargans

Donat Negele
dipl. Orthopädie-Schuhmacher
Anika Benz-Negele
dipl. Orthopädie-Technikerin

www.orthopädie-negele.li

Mitglied der Schweizer Fachverbände Ortho-Reha Schweiz und Orthopädieschuhmacher-Meister

Triesen: Landstr. 310 T +423 392 40 82 info@orthonegele.li
Sargans: St. Gallerstr. 3 T +81 723 40 82 info@orthonegele.ch

Theres Hasler freut sich über die Hilfe

© PantherMedia / Arne Trautmann

Übergangs-, Tages-, Ferienpflege: Wertvoller Beitrag der LAK Teams

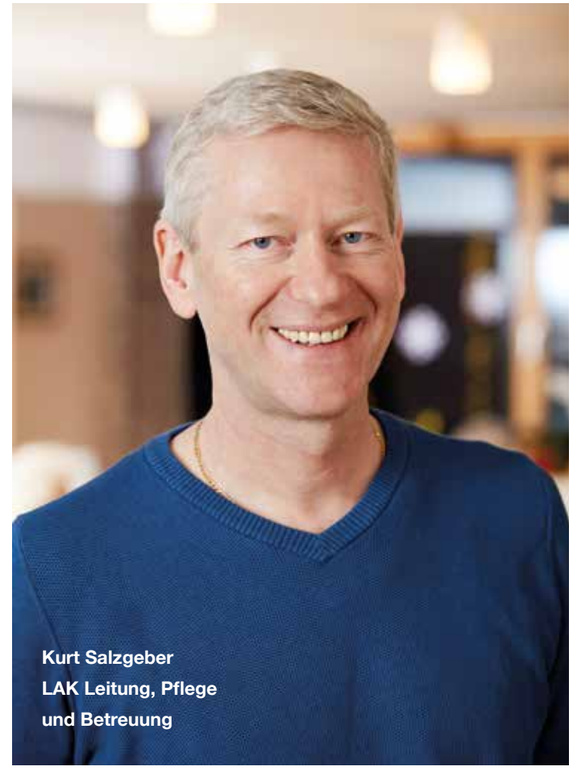
Neben der Langzeitpflege in den verschiedenen Häusern, leistet die Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK) durch das Modell der Kurzzeitpflege, einen wichtigen Beitrag zur Betreuung unserer Mitmenschen und der Entlastung der Angehörigen. Im Gespräch mit Kurt Salzgeber (Leitung, Pflege und Betreuung) erfuhr Redaktionsmitglied Renate Wohlwend Näheres.

In der LAK sind 430 Mitarbeitende (davon 50 Auszubildende) um das Wohlergehen pflegebedürftiger Menschen besorgt. Des Weiteren sind 180 Personen (meist 60+), sowohl für Bewohnende in den sechs Standorten der LAK als auch für privat lebende Menschen, freiwillig und ehrenamtlich tätig.

Die LAK leistet mit der Kurzzeitpflege einen wertvollen Beitrag, damit Menschen solange wie möglich und gewünscht zuhause bleiben können. Zum Beispiel wenn nach Spitalaufenthalten Rehabilitationsbedarf besteht oder wenn die pflegenden Angehörigen berufstätig sind, Termine wahrnehmen müssen, in den Urlaub fahren, etc. Dann findet der Hilfesuchende zur Übergangs-, Tages- oder Ferienpflege Aufnahme im Haus St. Florin in Vaduz auf der Station «Bömmle». Neu seit Januar 2019 stehen im Haus St. Martin in Eschen zwei Ferienzimmer zur Verfügung. Dank der guten Kooperation mit dem LBV ist auch der Bring- und Abholdienst für die Tagespflege zuverlässig geregelt.

Eine weitere wichtige Unterstützung ist auch der Mahlzeitendienst der Familienhilfe Liechtenstein. Die LAK-Zentralküche bereitet die Menüs, welche durch Freiwillige der Familienhilfe zugestellt werden.

In unserem Gespräch zeigt sich Kurt Salzgeber, Mitglied der Geschäftsleitung und zuständig für den Bereich Leitung, Pflege und Betreuung, zufrieden mit den Resultaten der Arbeit und meint: Sie sei für die Betroffenen nützlich und bedarfsgerecht gestaltet. Auch das Liechtensteinische Landesspital (LLS) sei ein wichtiger Kooperationspartner. Mit der beabsichtigten Einrichtung einer Akutgeriatrie-Abteilung mit Fachärzten für Geriatrie und Gerontopsychiatrie erhofft er sich künftig eine noch bessere Sicherstellung der medizinischen Versorgung.
Beeindruckt von dem mir vermittelten Einblick in die LAK-Leistungen wünsche ich Herrn Salzgeber und seinem Team weiterhin viel Freude und guten Erfolg bei ihrem Engagement zum Wohle der Pflegebedürftigen.
www.lak.li



Kurt Salzgeber
LAK Leitung, Pflege und Betreuung

Aufklärung und Beratung: Das Gefühl nicht allein zu sein – Demenz Liechtenstein

Aufklärung und Beratung lässt die Angehörigen wissen, dass sie mit ihren Sorgen und Problemen nicht alleine sind. Schon allein dies gibt Kraft und Zuversicht in der Bewältigung der Situation. Redaktionsmitglied Martina Bocek im Gespräch mit Matthias Brüstle, Geschäftsführer Demenz Liechtenstein.

Demenz Liechtenstein ist eine Initiative des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein. Was genau bezweckt Ihr Verein und wie können Sie helfen? Wir stehen beratend und unterstützend all denjenigen zur Seite, welche direkt oder indirekt von einer Demenzerkrankung betroffen sind. Zunächst haben wir es meist mit den Angehörigen zu tun. Wir beraten auf die Situation zugeschnitten und geben die ersten wichtigen Informationen.

Geschäftsführer Demenz Liechtenstein Matthias Brüstle

Wann kommen Sie mit den Angehörigen in Kontakt? Meistens kommen die Angehörigen eher spät zur Beratung. Je früher um Hilfe angefragt wird, desto besser. Wichtig dabei ist aber zu sagen, dass es im Grunde genommen zu jeder Zeit gut ist, zu uns zu kommen. Denn dann können wir unser Wissen vermitteln, können aufzeigen, was alles getan werden kann, um sich die nötige Unterstützung zu holen. Die Entlastung ist oftmals schnell spürbar, alleine dadurch, dass wir mit den Angehörigen in Kontakt stehen und sie sich nicht alleine gelassen fühlen.

Was genau gibt es an Unterstützungsangeboten? Wir möchten neue Perspektiven vermitteln, fachbezogenes und verständliches Wissen vermitteln, den Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz erläutern. Dabei helfen z.B. die Teilnahme an der Gesprächsgruppe, der Kurs für pflegende Angehörige, der Einsatz der Familienhilfe, aber auch die zahlreichen Angebote, welche die Menschen zueinander bringen: Gemeinsamen Nachmittage, auch mit Tanz oder Musik und vieles mehr. In der Broschüre «Senioren gemeinsam aktiv» finden auch Menschen mit Demenz bereichernde Angebote. Ein Fahrdienst, Besuchsdienste und der Einsatz der Spitex können in diesem Zusammenhang auch wertvolle Unterstützung bieten.

Das Thema Demenz macht vielen auch Angst. Was tun, wenn man merkt, dass man vergesslich wird, dass man vermehrt Hilfe braucht und es sich um Demenz handeln könnte? In erster Linie geht die Diagnosestellung Demenz vom Hausarzt aus. Als zweiten Schritt kann man auf das Angebot der ‚Memory Clinic' zurückgreifen. Es ist dies eine Möglichkeit der ambulanten Gedächtnisabklärung der Akutgeriatrie der Spitäler Altstätten und Walenstadt und der Psychiatrie-Dienste Süd. Als dritten Schritt geht es dann darum, Entlastung vor Ort zu erwirken, über Gespräche und Hilfsangebote auch für Entlastung der Angehörigen zu sorgen. Die Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe und die Lebenshilfe bieten hier ergänzend auch sehr gute Möglichkeiten.
www.demenz.li

DEMENZ LIECHTENSTEIN

Eine Initiative des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan

T +423 230 34 45
kontakt@demenz.li
www.demenz.li

Für besondere Produkte…
…in den hpz-Laden!

hpz

Einheimische handgemachte Produkte, Deko–Artikel und verschiedene Bio-Produkte aus unserem hpz-Wingert finden Sie im hpz-Laden in grosser Auswahl.

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 9.00 bis 12.00, 13.00 bis 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 bis 14.00 Uhr durchgehend
Montag geschlossen

www.hpz.li
Steckergass 7, 9494 Schaan, Tel. +423 235 59 28
Die ganze Auswahl unserer Produkte finden Sie auf: http://produktekatalog.hpz.li

Freiraum – wann war Ihre letzte Auszeit?

Entlastungsdienst Sargans/Werdenberg

Von Redaktionsmitglied Rita Pfiffner. Der Verein Entlastungsdienst hat sich zum Ziel gesetzt notwendigen Freiraum für Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigungen zu schaffen, damit die Lebensqualität aller Beteiligten erhöht wird. Sobald Unterstützung gebraucht wird, kann man sich bei der Vermittlerin, die für die Region zuständig ist, melden. Dann wird geprüft, ob der Verein den Bedürfnissen der Familie entsprechen kann.

Dazu Erika Flammer, Vermittlerin beim ED Sargans/Werdenberg: „Noch sind die Anfragen, die aus Liechtenstein an uns gelangen, nicht so häufig. Vielleicht sind wir im Lande noch zu wenig bekannt. Aber wir arbeiten daran, denn jede Familie, die wir unterstützen können, ist eine Bereicherung. Die Entlastung kann regelmässig oder sporadisch, stunden- oder tageweise, tagsüber, abends und an allen Wochentagen erfolgen. Unser Ziel ist es, dass, wenn immer möglich, eine Entlastung langfristig von derselben Person übernommen wird. Die grösste Herausforderung ist, die passende Betreuungsperson zu finden. Es muss für alle Seiten stimmen: für den betreuten Menschen, den Betreuenden und die Familie. Das ist nicht immer einfach. Von den Betreuenden wird grosse Flexibilität, Herzblut, Geduld und Einfühlungsvermögen erwartet. Die Situationen vor Ort können sich jederzeit ändern“!
www.entlastungsdienst-ostschweiz.ch

Petra Würz und eine Klientin bei einem Ausflug ins Grüne

Was bewegt diejenigen, die betreuen? Petra Würz arbeitet u.a. beim Entlastungsdienst Sargans-Werdenberg. Wir haben gefragt, was für Erfahrungen sie gemacht, und inwieweit sie sich verändert hat.

Ich habe bisher nur schöne Erfahrungen in den Familien gemacht, bin durchwegs tollen Menschen begegnet, die mein Leben bereichert haben. Natürlich gibt es auch anstrengende Momente, in denen es schwierig ist, den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Der Aufwand ihren Alltag zu regeln, ist in den Familien, denen ich begegnet bin um ein Vielfaches höher. Das ist nicht allein durch den Entlastungsdienst aufzufangen. Ich musste auch lernen mich abzugrenzen und nein zu sagen. Die weniger schönen Erlebnisse sind mit der Gesellschaft verbunden oder der Bürokratie. Wenn wir einkaufen gehen und die Geschäfte eng und vollgestopft sind, so dass wir mit dem Rollstuhl nicht durchkommen. Wenn wir ins Thermalbad gehen möchten und sie uns nicht reinlassen wollen, weil sie Sorge haben, wir würden das Wasser verunreinigen. Wer, wann, welche notwendigen Aufwendungen bezahlt (oder auch nicht) ist oft ein undurchschaubarer Dschungel. Und ja, verändert haben mich meine Erfahrungen, die Menschen, die ich kennenlernen durfte schon. Ich begegne meinem Gegenüber jetzt offener als vorher, bleibe nicht bei dem ersten Eindruck hängen.

Dass etwas schwer ist,
muss ein Grund mehr sein,
es zu tun.

Rainer Maria Rilke

BVD
Druck+Verlag AG
Schaan

Landstrasse 153, 9494 Schaan

BVD Werbetechnik
Im alten Riet 23, 9494 Schaan

www.bvd.li

Neu: Ermässigungen und Begleiterkarte bei LIEmobil!

Neue Tarife: Ab 15. Dezember gelten in den LIEmobil-Bussen neue Preise und Bestimmungen.
Personen mit einem IV-Ausweis erhalten ermässigte Jahres-, Monats- und Wochenabos.
Für Einzelfahrten und Tagesfahrten wird noch immer der Vollpreis berechnet.
Hier gibt es keine Ermässigung mehr.
Das Besondere: Früher mussten die Personen einen IV-Grad von 68% habe,
um eine Ermässigung zu erhalten.
Jetzt werden die Ermässigungen unabhängig vom IV-Grad gewährt.
Diese Neuerung macht vieles einfacher:
Es muss nur noch der IV-Ausweis vorgezeigt werden
und man bekommt den ermässigten Preis auf das Abo (Jahr, Monat und Woche).

Bei der LIEmobil gibt es auch eine Begleiterkarte.
Die Begleiterkarte ist für Begleitpersonen von Menschen mit Behinderungen oder für Begleithunde.
So können diese gratis mitfahren.
Um eine Begleiterkarte zu bekommen, muss der Arzt eine Bestätigung ausstellen.
Das Formular bekommen Sie auf dieser Internetseite: www.liemobil.li.

Haben Sie Fragen zu den Preisen oder der Begleiterkarte?
Dann melden Sie sich direkt bei LIEmobil:
00423 237 94 94 oder per Mail: info@liemobil.li

Büro für Leichte Sprache
Ein Angebot vom Liechtensteiner Behinderten-Verband
Einfache Sprache

Freizeitangebote in vielen Bereichen

Es gibt viele Freizeitangebote für Menschen mit Unterstützungsbedarf, zu verschiedenen Interessensgebieten. Anbieter sind zum Beispiel das junge THEATER, der Liechtensteiner Behinderten-Verband und Special Olympics Liechtenstein. Die Statements zeigen, wie wichtig diese Möglichkeiten sind. Diese betreuten Freizeit-Angebote bedeuten Entlastung für die Betroffenen vom Alltag und Auszeit-Momente für die Angehörigen.

Kulturgruppe LBV

von Nicole Hanselmann

Durch eine Freundin kam ich zur Kulturgruppe des LBV. Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam einen kulturellen Anlass. Zum Beispiel ein Theaterspiel, eine andere Aufführung im TAK oder auch eine Operette. Die Organisation durch den LBV macht es für manche Mitglieder einfacher, an der einen oder anderen Veranstaltung teilzunehmen. Es besteht immer eine Zusammengehörigkeit in der Gruppe, und man hat so die Möglichkeit einmal im Monat in bester Gesellschaft auszugehen. Für mich ist es immer schön, nicht nur meinen Freundinnen, sondern auch anderen Leuten in der Gruppe zu begegnen.

Breitensportgruppe LBV

von Christine Miescher

In die Breitensportgruppe vom LBV gehe ich schon über 38 Jahre. Auch viele meiner Sportkameraden kommen schon lange Zeit in die Gruppe. Langjährig mit dabei sind auch unsere Turnlehrerinnen Anke Frick und Karin Blum. Geturnt wird seit Dezember 2014 im HPZ. Wir gehen auch jedes Jahr mindestens an einen Sporttag. Dieses Jahr waren wir in Sargans. Das zweite Sportangebot, bei dem ich mittlerweile seit 7 Jahren dabei bin, ist die Wassergymnastik. Hier ist Julia unsere Leiterin.

Guggenmusik Ratatätsch

von Mathias Märk

Wir haben die Guggenmusik Ratatätsch, in der Menschen mit und ohne Behinderung mitmachen. Wir bekommen grossen Applaus und spielen dann gerne Zugaben. Ich freue mich jedes Jahr aufs Neue. Alles sind nette und gute Kolleginnen und Kollegen. Ich bin auch noch beim jungen THEATER liechtenstein dabei, das macht mir auch grosse Freude. Bei Special Olympics bin ich schon viele Jahre. Da erlebt man auch viele schöne Sachen, z.B. beim Schwimmen, Radfahren, Fussball- und Tennisspielen oder beim Reiten.

junges THEATER liechtenstein

von Andreas Aprile

Ich spiele Theater beim jungen THEATER liechtenstein in Schaan. Ich bin schon viele Jahre dabei und es macht mir sehr viel Spass. Wir treffen uns einmal in der Woche, und vor den Aufführungen haben wir viele Zusatzproben. Ich freue mich immer, wenn viele Zuschauer zu den Aufführungen kommen.

Auf der Bühne: Andreas Aprile mit Noah Cortes

Erlebnistag der Young Athletes auf dem Spielplatz in Malbun

SOLie

Spass für die Kleinen, Entlastung für die Grossen

Seit fünf Jahren bietet Special Olympics Liechtenstein (SOLie) auch für ganz jungen Menschen mit Unterstützungsbedarf ein Sportangebot. Ziel ist es, die Freude an der Bewegung zu fördern und gleichzeitig die Eltern zu entlasten. Redaktionsmitglied Pius Biedermann hat nachgefragt:

Welche Idee steckt hinter dem Young Athletes Programm? Bewegung fördert die Entwicklung. Den Spass an der Bewegung von Beginn an zu unterstützen ist das Ziel. Wir von SOLie haben diese Idee mit einer Young Athletes Schwimmgruppe umgesetzt.

Wie jung sind Eure ‚Young Athletes' und warum eine Schwimmgruppe? Eine Schwimmgruppe schien uns naheliegend, denn Wasser ist ein Element, mit dem Kinder von klein auf in Kontakt sind. Es ist wichtig, dass sie sich frei im Wasser bewegen können und keine Angst haben. Die Young Athletes sind 2 bis 7 Jahre alt. Einmal wöchentlich treffen sie sich unter Aufsicht und Anleitung der Trainerinnen im HPZ Hallenbad. Die Jüngsten singen dann laut, hüpfen hoch, tauchen ab, spritzen wild.

Wo siehst Du den Gewinn für die Familien? Bei uns dürfen die Geschwister der Kinder mit Behinderung auch mit dabei sein und auch die Kinder der Trainerinnen. Somit haben wir eine durchmischte Gruppe. Den Kindern ist es egal, sie wollen einfach Freude zusammen erleben. Das ist gelebte Inklusion. Da unser Angebot von Trainerinnen betreut wird, können die Kinder ohne Begleitung ihrer Eltern teilnehmen. So werden die Kinder gefördert und die Eltern entlastet.

Was motiviert die Trainerinnen? Was erlebt ihr gemeinsam? Es ist schön die Fortschritte zu sehen. Am Anfang wollen manche keinen Wasserspritzer im Gesicht und später erleben wir sie am liebsten nur noch unter Wasser. Den Kindern durch spielerische Übungen die Angst zu nehmen und Positives erleben zu lassen, das macht uns viel Freude!

Dass die Kinder uns gut kennenlernen und ihre Familien Vertrauen aufbauen ist natürlich ebenso wichtig. Deshalb organisieren wir auch Erlebnistage für die Young Athletes und ihre Familien. Dies bietet den Eltern Gelegenheit, sich auszutauschen und den Tag zu geniessen. Im letzten Sommer trafen wir uns auf dem schönen Spielplatz im Malbun. Das Thema war: ‚Ein Tag lang Pirat sein'. Es waren vier Familien und insgesamt 10 Kinder mit dabei. Wir Trainerinnen machten mit den Kindern eine Schatzsuche und stärkten uns danach mit Würsten und Salaten. Es war ein super Sommertag!
www.specialolympics.li

Alles gut: Entspannt im Job mit den Gute-Laune-Schafen

von Claudia Croos-Müller

ISBN 978-3-466-34742-1

Claudia Croos-Müller zeigt in ihrem neuesten Überlebensbuch, wie sich belastende Situationen im Job und am Arbeitsplatz auf die psychomentale Gesundheit auswirken und wie Körperübungen dabei hilfreiche Soforthilfe leisten. Sie präsentiert viele einfache Übungen, die in kürzester Zeit positiv auf das vegetative Nervensystem einwirken und schnell positive Gefühle hervorrufen. Übungen wie ‚Handraute', ‚Grün sehen' und ‚Rückwärtsgang' – vorgestellt von den beliebten Gute-Laune-Schafen – stabilisieren das Nervensystem, gönnen dem Hirn auch mal eine Pause und geben wieder Sicherheit, Zuversicht und neue Lebensfreude.

Kraft – Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining

von Claudia Croos-Müller

ISBN 978-3-466-31047-0

Claudia Croos-Müller, Neurologin und Bestsellerautorin, hat eine Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir die innere Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, trainieren können: Body2Brain. Körperübungen, mit denen wir Einfluss nehmen können auf die Gehirnstrukturen und so unsere Gefühle und unsere Haltung zum Leben verändern. Mit einem Ausflug in die Neurologie, hilfreichem Hintergrundwissen, Fallbeispielen und Übungen eröffnet sie einen Weg zu den Kraftquellen für ein glückliches Leben.

OMNI

Bücher, Spiele und mehr...
Telefon 00423 373 71 84
www.omni.li

9492 Eschen
St. Luzi-Strasse 18
books@omni.li

9494 Schaan
Poststrasse 27
schaan@omni.li

altherr
trucks & vans

ALTHERR NUTZFAHRZEUGE AG
CH-9650 Nesslau | T. +41 71 994 12 52 | www.altherr.ch

ALTHERR AG
FL-9494 Schaan | T. +423 237 50 50 | www.altherrag.li