

KURSE

**Englisch für Anfänger
Vormittagskurs**

TRIESEN – In diesem Kurs lernen Sie die Grundstrukturen der englischen Sprache kennen. Sie trainieren das Lesen, Schreiben, Verstehen und vor allem das Sprechen in entspannter Lernatmosphäre. Der Kurs 522 unter der Leitung von Ruht Wölpert beginnt am Donnerstag, 21. Oktober um 9.30 Uhr im Bürgerheim in Triesen. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Einfache Tabellen und
Berechnungen mit Excel 2002**

BALZERS – Excel-Fokus-Seminar. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmenden in der Lage, selbstständig Tabellen mit einfachen Berechnungen zu erstellen und in den wichtigsten Formaten zu gestalten. Der Kurs 416 beginnt am Mittwoch, 20. Oktober um 18 Uhr bei der Marvo Ag in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Formulargestaltung
mit Excel 2002**

BALZERS – Excel-Fokus-Seminar. Für alle Excel-Anwender/-innen, die Excel-Formulare zur Unterstützung der täglichen Arbeit einsetzen möchten. Für Supporter und PowerUser, die firmenspezifische Formulare und Vorlagen auch für andere Mitarbeiter entwickeln. Der Kurs 417 beginnt am Donnerstag, 21. Oktober um 18 Uhr bei der Marvo Ag in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Italienisch für Fortgeschrittene

VADUZ – In questo corso si ha la possibilità di migliorare il linguaggio in maniera pratica ed avvincente per mezzo di dialoghi e esercizi grammaticali in stretta collaborazione del gruppo. Converseremo insieme sui temi di storia e di attualità e approfondiremo il vocabolario della lingua italiana con l'aiuto di un noto libro e testi scolastici. Der Kurs 541 unter der Leitung von Manuela Dimiccoli beginnt am Mittwoch, 20. Oktober um 18.30 Uhr in der Oberschule in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Italienisch für
leicht Fortgeschrittene**

VADUZ – Dieser Kurs ist für Personen gedacht, welche einen Grundkurs besucht oder entsprechende Sprachkenntnisse haben. Die italienischen Sprachkenntnisse werden auf Wortschatz- und Grammatikebene ergänzt und vertieft. Der Kurs 542 unter der Leitung von Nicolao Lardi beginnt am Mittwoch, 20. Oktober um 18.30 Uhr in der Oberschule in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Kochen nach
den «Fünf Elementen»**

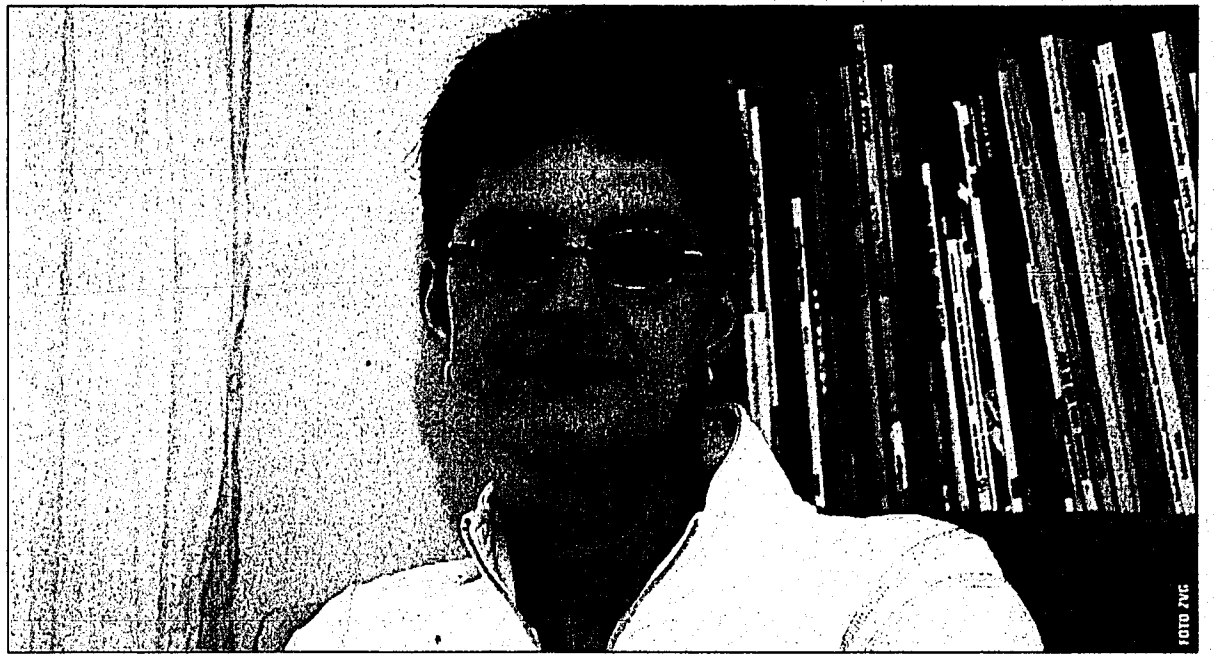
VADUZ – Geschmackvolle und bekömmliche Alltagsgerichte. In diesem Kochkurs setzen wir das Wissen über die Ernährung nach den «Fünf Elementen» in unsere regionale Küche um. Mit heimischen Zutaten aus der Fülle des Herbstes kochen und geniessen wir verschiedene Gerichte von der Suppe bis zum Dessert. Sie erhalten auch wertvolle Tipps für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern. Es ist genügend Zeit vorhanden für die Basis-Informationen und den Erfahrungsaustausch. Der Kurs 177 unter der Leitung von Ilse Peter beginnt am Mittwoch, 20. Oktober um 18.30 Uhr in der Primarschule Äule in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Mama hat Krebs

Die Krebshilfe Liechtenstein lädt zu einem Referat von Bettina Eberle-Frommelt

VADUZ – «Krebs!» Die Diagnose, die in jenem Moment, in dem sie gestellt wird, erschüttert und Betroffene oft verzweifeln lässt. «Krebs!» Eine Krankheit, die erschreckt, aber nicht unbesiegtbar ist. «Krebs!» Eine Erfahrung, die das Leben verändert und besondere Anforderungen an die Kranken und auch an ihre Angehörigen stellt. Vor allem dann, wenn ein Elternteil erkrankt und die Kinder zusätzlich Begleitung und Betreuung brauchen.

Jedes Kind reagiert anders auf die Krebskrankheit von Mutter oder Vater und so gibt es auch keine fixfertigen «Rezepte», welche die Kinder vor allzu schmerzlichen Erfahrungen bewahren. Wichtig ist es aber, dass die Mädchen und Buben nicht alleine gelassen werden mit ihren Ängsten, ihrer Verzweiflung und ihrer Wut. Die Kinder- und Jugendpsychologin und Psychotherapeutin Bettina Eberle-Frommelt aus Balzers wird am Donnerstag, den 21. Oktober 2004 um 20 Uhr im «Treffpunkt» der Evangelischen Kirche Ebenholz (Vaduz) über ihre Erfahrungen mit Kindern in ausser-



Bettina Eberle-Frommelt wird in ihrem Referat zum Thema Krebs verschiedene Aspekte beleuchten.

gewöhnlichen Lebenssituationen referieren und die Seelen der jungen Menschen im Hinblick auf ihre entwicklungspsychologische Reife beleuchten.

Kinder nicht anliegen!

Bettina Eberle-Frommelt wird in ihrem Vortrag auf verschiedene Aspekte – wie zum Beispiel das Alter der betroffenen Kinder – eingehen. «Wie ein Kind auf ein kritisches Lebensereignis reagiert, hängt immer von ganz verschiedenen Faktoren ab. Ein ganz wichtiger Aspekt ist natürlich das Alter, aber nicht der einzige. Wichtig ist, dass ein Kind seinem Alter und seinem Entwicklungsstand entsprechend informiert und nicht angelogen wird. Auch nicht jedes Kind, das mit einem kritischen Lebensereignis konfrontiert ist, braucht unbedingt eine Therapie. Dementsprechend arbeite ich mit ganz unterschiedlichen Methoden. Manchmal arbeite ich mit dem Kind alleine, manchmal auch mit der ganzen Familie, oder nur mit den Eltern. Das hängt, wie gesagt von verschiedenen Faktoren ab und wird immer im Einzelfall und zu-

sammen mit der Familie entschieden. Man darf mit Kindern über alles reden, was sie wissen wollen. Wieder ist wichtig, dass die Informationen altersentsprechend sind. Kinder haben entsprechend ihrem Entwicklungsstand unterschiedliche Vorstellungen von Krankheit und Tod.

Das ist wichtig zu wissen, damit die Kinder nicht mit Informationen versorgt werden, mit denen sie nichts anfangen können», sagt die Fachfrau im Vorfeld ihres Referates dessen Ziel es ist, die Sicht des Kindes auf ein so schwieriges Ereignis wie die Erkrankung eines Elternteiles in den Mittelpunkt zu rücken. Es ist der Psychologin wichtig, aufzuzeigen, was Kinder für Bedürfnisse haben können, wie die Eltern damit umgehen können.

«Mama hat Krebs»

Referat von Bettina Eberle-Frommelt (mit Büchertisch zum Thema) am Donnerstag, den 21. Oktober, 20 Uhr, «Treffpunkt» der Evangelischen Kirche in Vaduz Ebenholz. Der Eintritt in Veranstaltung der Krebshilfe Liechtenstein ist frei. (PD)

WISSEN HILFT**Infomonat Brustkrebs**

Die Krebsliga Schweiz und die regionalen Krebsligen führen jeweils im Oktober, der international als Brustkrebsmonat gilt, eine Informationskampagne durch. Die Ziele sind:

- Den Frauen Wissensgrundlagen für ein selbstverantwortliches Handeln und zur Früherkennung zu vermitteln
- Die Bevölkerung auf diese Krankheit aufmerksam zu machen
- Probleme, die sich durch diese Krankheit ergeben, zu thematisieren.

Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe brustkrebsbetroffener Frauen trifft sich am letzten Mittwoch im Monat in den Räumen der Krebshilfe Liechtenstein. Frauen, die sich dieser Gruppe anschliessen möchten, sind herzlich willkommen und können sich bei der Krebshilfe Liechtenstein melden. Tel. 233 18 45.

ZUR PERSON**Die Referentin**

Bettina Eberle-Frommelt hat nach ihrer Ausbildung zur Primarlehrerin Psychologie mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendpsychologie in Wien und Bern studiert. Anschliessend machte sie eine Zusatzausbildung als Schulpsychologin und Erziehungsberaterin in Bern und eine 3-jährige berufsbegleitende Ausbildung als Paar- und Familientherapeutin sowie eine 2-jährige Zusatzausbildung als Kindertherapeutin. Jetzt stellt sie ihr Wissen in einer eigenen psychologischen Praxis in Balzers Kindern, Jugendlichen und Familien zur Verfügung.

Reden über Unfälle ist wichtig

Symposium «bergen 04» – Teil I – ein Erlebnisbericht von Michael Bargetze

VADUZ – Letzten Mittwochabend fand im Auditorium des Kunstmuseums Liechtenstein der erste Teil des Symposiums «bergen 04» statt. Der Bergführer Michael Bargetze und der Leiter des Kriseninterventionsteams, Walter Kranz, erzählten von ihren Grenzbereich-Erlebnissen im alpinen Raum.

Der erste Teil des Symposiums «bergen 04» fand grossen Anklang in der liechtensteinischen Bevölkerung: Das Auditorium des Kunstmuseums war bis auf den letzten Platz gefüllt. Nach der Begrüssung durch den Organisator und Moderator Martin J. Matt gab Michael Bargetze mit einer faszinierenden Diashow einen Einblick in den Beruf des Bergführers. «Bergführer sein ist für mich kein Beruf, es ist für mich eine Berufung», erzählte Bargetze.

Helle und dunkle Seite

Trotz mitreissenden Bildern von traumhaften Gipfeln und Felswänden wurde dem Zuhörer während Bargetzes Vortrag bald einmal klar, dass die Berge auch eine dunkle Seite haben. «Jeder Bergführer ist sich bewusst, dass er früher oder später einmal in einen Unfall ver-



Michael Bargetze (links) erzählte anlässlich des ersten Teils vom Symposium «bergen 04» über seine Grenzerfahrungen in den Bergen. Unterstützt wurde er von Psychologe Walter Kranz (Mitte) und Martin Matt (rechts).

wickelt sein wird», berichtete Bargetze. Solche Grenzsituationen und der Umgang damit, waren schliesslich das Thema des Abends. Michael erzählte sehr offen über ein Lawinenunglück, in das er selbst und eine von ihm begleitete Gruppe vor zwei Jahren verwickelt war. Er beschrieb, was in jenem Moment in ihm vorging und legte die Gefühle und Ängste, die er damals empfand, offen. Michael wurde jeglicher Schuld am Unfall frei gesprochen.

Walter Kranz, Leiter des Kriseninterventionsteams erklärte daraufhin dem Publikum aus psychologischer Sicht, was in solchen Extremsituationen im Menschen vorgeht.

Als grösstes Problem erwies sich im Laufe des Symposiums die Tatsache, dass Unfälle in den Bergen von Berggängern nach wie vor stark tabuisiert werden. «Unfälle werden in unseren Kreisen totgeschwiegen. Man spricht nur ungern darüber», so Bargetze. Dabei gibt es laut Kranz nichts Wichtigeres, als darüber zu reden, das Thema zu enttabuisieren. «Unsere Aufgabe ist es jeweils, die Leute direkt am Unfallort zu betreuen, insbesondere auch den Bergführer», so Kranz. Wird nicht über solche Erlebnisse gesprochen, können sich diese laut Kranz kumulieren und zum Eklat führen. «Irgendeinmal kommt dann

der Moment, wo einfach alles zu viel wird. Ein Bergretter zum Beispiel, der seine Erlebnisse nie wirklich verarbeitet hat, kann dann plötzlich mitten in einem Einsatz ausfallen», weiss er zu berichten.

Das Publikum beteiligte sich schliesslich aktiv an der Diskussion. Eine psychologische Ausbildung von Bergretter und Bergführer wurde diskutiert sowie die Thematik der Schadenersatzklagen erörtert. Anschliessend liessen die Podiumsteilnehmer und das Publikum den intensiven Abend an der Bar im Foyer des Kunstmuseums bei persönlichen Gesprächen ausklingen. (PD)