

Jahresbericht 2020

netz  werk

Verein für Gesundheitsförderung

Inhalt

3 Vorwort des Präsidenten

4 Menschen im NetzWerk

6 Rückblick 2020

6 Helpchat – Psychologische Onlinehilfe

8 NetzWerk-Aktivitäten

10 Neues Erscheinungsbild

11 Vorschau

11 Mensch und Sucht

12 Angebot SuppOrt

14 Angebote im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe

15 Dank

16 Jahresrechnung

16 Revisionsbericht

17 Bilanz

18 Erfolgsrechnung

**Manchmal tut es gut,
den Blick in die Ferne schweifen zu lassen,
damit die Gegenwart uns nicht erdrückt.**

Marion T. Douret

Spannende Projekte in der Pipeline

Christof Becker *Präsident Verein NetzWerk* – Das Jahr 2020 stand wesentlich im Zeichen der Restrukturierung und inhaltlichen Neuausrichtung des NetzWerk-Vereins. Nach dem pensionsbedingten Austritt des bisherigen Führungsteams mit Walter Kranz als Präsident und Romy Forlin als Geschäftsführerin haben wir eine Reihe von administrativen und organisatorischen Optimierungsmassnahmen umgesetzt, angefangen von dem Bezug neuer Räumlichkeiten bis zur weiteren Effizienzsteigerung und Professionalisierung der gesamten Administration. Wir konnten substanzielle Kosteneinsparungen erzielen, welche unsomehr dem zugutekommen, was der Hauptzweck unserer Tätigkeit ist, nämlich der Projektarbeit. Ebenfalls haben wir unser Logo überarbeiten lassen und freuen uns sehr über den neuen, frischen und sehr ansprechenden visuellen Auftritt, den uns unsere Grafikerin Sabine Bockmühl gestaltet hat.

Ein weiterer zentraler Tätigkeitsschwerpunkt lag in der Weiterentwicklung unseres Dienstleistungsangebots. Corona hat uns dabei leider etwas einen Strich durch die Rechnung gemacht, insofern die Durchführung von physischen Veranstaltungen (Workshops, Kursen etc.) erschwert war. So haben wir die Priorität auf ein digitales Projekt gelegt, von dem wir denken, dass es gerade auch in Coronazeiten für die Menschen mit ihren aktuellen vielfältigen psychischen Belastungen ein hilfreiches Angebot ist, nämlich die Onlineberatungsplattform *Helpchat* (siehe Seiten 6 und 7 dieses Jahresberichts). Weitere spannende und wichtige Projekte befinden sich in der Pipeline. So sind wir dabei, eine niederschwellige, soziale Beratungsstelle für Menschen in schwierigen Lebenssituationen aufzubauen (siehe Seiten 12 und 13). Auch ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Suchtbetroffene unter kompetenter Leitung geplant (siehe Seite 14).

Was ist das Ziel des NetzWerk-Vereins? Wir möchten eine professionelle Anlaufstelle in Fragen der Gesundheits- und Suchtprävention sein. Wir möchten niederschwellige Hilfsangebote dort schaffen, wo es Versorgungslücken gibt. Wir wollen beraten, vernetzen, Expertise einbringen, Initiative ergreifen und am Puls dort sein, wo sozial der Schuh drückt.

An dieser Stelle möchte ich ein ganz grosses Dankeschön an unsere Geschäftsleiterin Monica Bortolotti Hug für ihren grossen und wertvollen Einsatz in der aktuellen Phase der Neuausrichtung und Weiterentwicklung des Vereins aussprechen. Danken möchte ich auch unseren bewährten Vorstandmitgliedern Roswitha Vogt und Sonja Hersche ebenso wie unseren Projektmitarbeiterinnen Nicole Vogler, Lorin Oehri-Hoop, Marion Gullimüller und Johanna Berkold, die im vergangenen Jahr für NetzWerk tätig waren.

Menschen im NetzWerk



Vorstand

Christof Becker

Psychologe, eidg. dipl. Berufs- und Laufbahnberater; Präsident

Sonja Hersche

Psychotherapeutin MAS mit eigener Praxis

Roswitha Vogt

Präventionsfachfrau, Transaktionsanalyse und zert. Achtsamkeitslehrerin (MBSR)

Geschäftsstelle

Monica Bortolotti Hug

Sozialbegleiterin i. A., Geschäftsleitung (50%)

Lorin Oehri-Hoop

M. Sc. Psychologie und Psychotherapie i. A. (5%)



Von links: Christof Becker, Sonja Hersche, Roswitha Vogt

Beraterinnen Helpchat

Lorin Oehri-Hoop M. Sc. Psychologie und Psychotherapie i.A. (Teilzeitanstellung)

Sonja Hersche Mag. Phil. Psychologie und MAS Psychotherapie (freie Mitarbeitende)

Nicole Vogler M. Sc. Psychologie und MAS Psychotherapie (freie Mitarbeitende)

Freie Mitarbeitende Schulen

Roswitha Vogt TA-Analysikerin, Präventionsfachfrau

Johanna Berkold BA, Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin

Marion Gulli-Müller Primarlehrerin, Ausbildung «Schulfach Glück»

Anna-Katharina Kostyál-Büchel Schauspielerin, Theater- und Zirkuspädagogin, Psychologin

Bálint Áron Kostyál Schauspieler, Theater- und Zirkuspädagoge

Bettina Schwung Jugendarbeiterin, Psychologische Beraterin, Family Support Trainerin

Astrid Oehri Lehrerin und Beraterin, Mitarbeiterin des KIT

Gabriele Stöckli eidg. dipl. Kunsttherapeutin (Drama- und Sprachtherapie), Mitarbeiterin KIT

Andreas Oesch Medienpädagoge, ehem. Leiter der Schulinformatik FL



Von links: Monica Bortolotti Hug, Lorin Oehri-Hoop, Nicole Vogler

Helpchat

Psychologische Onlinehilfe «Neue benutzerfreundliche Plattform»

Sonja Hersche – *Helpmail* war über viele Jahre ein gefragtes, niederschwelliges Beratungsangebot im Sinne einer ersten Hilfe bei persönlichen Problemen. Aufgrund neuer Datenschutzrichtlinien war es nicht mehr möglich, Beratungen über E-Mail durchzuführen. Die Suche nach einem neuen Tool zur Aufrechterhaltung dieser sehr hilfreichen Dienstleistung war eine grosse Herausforderung. Mit Helpchat konnte eine datenschutzkonforme und trotzdem benutzerfreundliche Plattform gefunden werden. Die anfragende Person meldet sich auf der Plattform von helpchat.li an und kann dann ihre Anfrage völlig anonym und datengeschützt schriftlich stellen. Innerhalb von 24 Stunden erhält sie eine gezielte schriftliche Antwort einer Psychologin.

Drei gut vernetzte Psychologinnen aus Liechtenstein betreuen nun seit November 2020 das Onlineberatungsangebot:

Nicole Vogler hat die Zusatzausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin 2017 abgeschlossen. Sie arbeitete in verschiedenen Bereichen der ambulanten Psychiatrie, unter anderem am Zentrum für spezialisierte Diagnostik und Intervention in Trübbach, der Tagesklinik in Heerbrugg und in der Klinik Teufen Group in Teufen. Seit 2018 führt sie eine eigene psychotherapeutische Praxis in Schaan.

Lorin Oehri-Hoop hat nach dem Studienabschluss ein Praktikum beim Amt für Soziale Dienste absolviert. Anschliessend hat sie in der Tagesklinik sowie im Ambulatorium des Psychiatrie-Zentrums Werdenberg-Sarganserland gearbeitet. Ihren Teilabschluss zur psychologischen Psychotherapeutin hat sie 2014 abgelegt. Sie widmet sich zurzeit hauptsächlich ihrer Tätigkeit als Familienfrau und Mutter.

Sonja Hersche hat die Zusatzausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin 2010 abgeschlossen. Sie arbeitete zuerst für das Amt für Soziale Dienste, bevor sie mehrere Jahre in psychiatrischen Kliniken tätig war. Seit 2017 führt sie eine psychotherapeutische Praxis in Eschen und lehrt am Bildungszentrum Gesundheit und Soziales in Chur.

Die ersten Erfahrungen mit *Helpchat* zeigen, dass Anfragen häufig am Wochenende gestellt werden. Die Themen sind vielfältig. Neben persönlichen Fragen zu psychischer Krankheit oder Alltagsproblemen werden auch häufig schwierige Situationen mit Angehörigen thematisiert. Wichtig ist es, den Anfragenden bei Bedarf konkrete weiterführende Hilfsmassnahmen oder Institutionen zu nennen, wohin sich diese wenden können.

Leider zeigt sich im Verlauf, dass *Helpchat* noch nicht so häufig genutzt wird wie sein Vorgängerprodukt *Helpmail*. Es wird vermutet, dass eine Anmeldung auf *Helpchat* und die Nutzung eines unbekanntes Tools eine Hürde für Hilfesuchende darstellt. Die angestrebte Niederschwelligkeit in der Onlineberatung kann durch die neuen Datenschutzbestimmungen nur bedingt aufrechterhalten werden. Vielleicht braucht es auch einfach noch ein wenig Geduld, damit dieses Angebot die Bekanntheit bekommt wie sein Vorgänger.

Helpchat: Die unkomplizierte Onlinehilfe

Seit Oktober 2020 gibt es Helpchat, ein Angebot vom Verein Netzwerk.

Helpchat ist die Nachfolgelösung von Helpmail, welches einige Jahre von Netzwerk angeboten wurde. Der Wechsel von der Mail- zur Chat-Lösung war nicht ganz freiwillig. So ist es gemäss EU-Datenschutzrichtlinien nicht mehr möglich eine Beratung mit vertraulichem Inhalt in einer E-Mail-Lösung anzubieten. «Dies, weil wir zwar unsere Sicherheitsstandards wie beispielsweise Verschlüsselung hochhalten können, was aber auf der Seite des Nutzers ist, kann vom Anbieter der Dienstleistung nicht garantiert werden», sagt Monica Bortolotti, Geschäftsführerin von Netz-

werk, dem Verein für Gesundheitsförderung. **Komplett anonymisierte Anmeldung** So wurde schliesslich aus Helpmail ein Helpchat. Dabei beantworten drei Psychologinnen beziehungsweise Psychotherapeutinnen in einem Onlinechat Fragen. Die Beantwortungszeit erfolgt in der Regel innerhalb von 24 Stunden. An Wochenenden kann die Beantwortung etwas länger dauern, wie Monica Bortolotti sagt. «Helpchat» ist ein Angebot für alle Menschen, die mit elektronischen Medien kommunizieren. Die Zielregion ist Liechtenstein und

die nähere Umgebung. Der Name «Helpchat» mag vielleicht verwirrend sein – denn im Prinzip ist es eher eine gesicherte Mail-Lösung, wie man dies beispielsweise von Whatsapp und Ähnlichem kennt. Einziger Unterschied für den Nutzer zur vorherigen Lösung ist, dass dieser sich auf der Plattform anmelden muss. Diese Anmeldung ist aber komplett anonymisiert, das heisst, der Name kann durchaus auch ein Fantasienamen sein. Der Verein hofft, dass sich das Angebot künftig etablieren kann und für Hilfesuchende eine wertvolle Unterstützung ist.

Wie funktioniert «Helpchat»?

Im Folgenden in ein paar wenigen Schritten erklärt:

1. Internetadresse: www.helpchat.li eingeben.
2. Button drücken: Hier geht's zur Hilfe in 24 h
3. Formular (siehe oben) ausfüllen, Passwort und Benutzername bitte notieren.
4. Button drücken: Account anlegen, schon ist die Anmeldung erfolgt.
5. Es kommt das Formular mit einem Feld, in welches das Anliegen notiert werden kann.
6. Button drücken: Senden
7. Wer eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer im Formular angegeben hat, bekommt eine Meldung, wenn eine Antwort im Postfach liegt.
8. Wieder auf www.helpchat.li gehen und einloggen. Im persönlichen Postfach liegt die Antwort.

Übrigens: Wer einmal angemeldet ist, kann sich jederzeit wieder einloggen und einen neuen Text eingeben oder den vorherigen Text lesen.



www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein

Netzwerk, Verein für Gesundheitsförderung

Schlaflos in Liechtenstein – Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf

ONLINE Kennen Sie das auch? Den ganzen Tag sind Sie müde, aber sobald Sie ins Bett gehen, können Sie einfach nicht schlafen? Vielleicht halten Sie Gedanken wach: Sie grübeln und kommen wegen der aktiven Gedanken nicht zur Ruhe. Vielleicht haben Sie noch unerledigte Dinge, die Ihnen keine Ruhe lassen oder Vorhaben, welche Sie noch planen müssen oder Ihnen kommt etwas Wichtiges in den Sinn, das Sie nicht vergessen sollten. Alle diese Gedanken können Sie vom Schlafen abhalten. Es gibt aber auch diverse andere Gründe, die zu den weit verbreiteten Ein- und Durchschlafproblemen führen.

Ungefähr ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Schlafproblemen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dagegen etwas zu tun, falls Sie ebenfalls von Schlafschwierigkeiten be-

oder wir wünschen uns schon beim ins Bett gehen, dass wir endlich mal eine Nacht nicht aufwachen werden. Solche schlafbehindernden Gedanken sind Gift für unseren Schlaf, denn Sie setzen uns unter Druck. Wir machen uns damit selbst Stress. Wenn wir gestresst sind, wird unser Körper automatisch aktiviert. Wenn also unser Körper und unsere Gedanken so aktiv sind, ist es klar, dass wir nicht schlafen können.

Es gibt zwei Lösungsansätze (die übrigens bei diversen Ursachen der Schlaflosigkeit helfen): Gedankenkontrollstrategien und Entspannungstechniken. Durch Gedankenkontrollstrategien kann man lernen, die Gedanken weg von den aktivierenden und stressauslösenden Themen auf neutrale oder positive und entspannende Gedanken



Nicole Vogler, Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis und Beraterin bei www.helpchat.li, kostenlose und unkomplizierte Onlinehilfe. (Foto: ZVC)

gen Üben – die Techniken nur ein paar Mal auszuprobieren wird Ihnen bei Schlafproblemen nicht helfen. Sie müssen sie schon beherrschen und dabei wirklich entspannen können.

Sie können die Entspannungstechniken mit den Gedankenkontrollstrategien kombinieren. Somit wirken Sie der Aktivierung der Gedanken und der des Körpers entgegen und werden besser schlafen. Sollten Sie mit den Gedankenkontrollstrategien oder den Entspannungstechniken Mühe haben oder falls sich Ihr Schlaf trotzdem nicht verbessert, empfehle ich, eine psychotherapeutische Fachperson aufzusuchen, welche diese Themen mit Ihnen detailliert anschauen kann und zudem mit Ihnen gemeinsam feststellen kann, ob es noch andere Gründe für Ihre Schlaflosigkeit gibt. (pr)

«Die Suchtentwicklung ist oft schleichend»

Alkohol ist in der Gesellschaft akzeptiert. Im Geschäftsalltag gehört das Glas Wein zum guten Ton. Alkohol birgt aber auch Suchtgefahr.

Bettina Stahl-Frick

Sonja Hersche ist eine von drei Beraterinnen, die den Helpchat von Netzwerk – Verein für Gesundheitsförderung bedienen. Sie hat mehrere Jahre im stationären akupunkturpsychiatrischen und lange Zeit im psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich gearbeitet. Ihre Erfahrungen umfassen deshalb auch die Behandlung schwerer psychiatrischer Störungsbilder. Immer wieder befasst sich Sonja Hersche in ihrem Arbeitsalltag mit Suchtverhalten verschiedenster Art.

Sonja Hersche, Sucht ist ein Thema, das ungern angesprochen wird, obwohl es viele Menschen betrifft. Wovon kann man eigentlich süchtig werden?

Sonja Hersche: Man unterscheidet zwischen Verhaltenssuchten und stoffgebundenen Süchten, bei denen man von einer Substanz abhängig wird. Verhaltenssuchte können zum Beispiel das Glücksspiel, Medien oder Kaufzwang betreffen. Suchtmittel in Form von Substanzen beeinflussen unsere Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und unser Verhalten. Sie bergen ein Risiko für körperliche oder psychische Abhängigkeit.

Was ist denn der Unterschied zwischen einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit? Suchtmittel bewirken immer eine Steigerung des Wohlbefindens. Dies hängt mit körperlichen und psychischen Prozessen zusammen. Ist jemand körperlich abhängig und das Suchtmittel wird dem Körper nicht zugeführt, kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen. Bei Al-



Psychologin und Psychotherapeutin Sonja Hersche ist eine von drei Beraterinnen für den Helpchat des Vereins Netzwerk. Bild: Daniel Schwendener

mittel konsumieren zu müssen. Psychische Entzugserscheinungen können Unruhe, Getriebtheit, Gereiztheit, Angst, depressive Verstimmungen oder Schlaflosigkeit sein.

Zu einem feierlichen Anlass stossen wir gerne mit einem Glas Wein an. Manche Menschen rauchen gerne nach dem Essen eine Zigarette zum Kaffe. Weshalb konsumieren wir eigentlich Substanzen, von denen wir abhängig werden können? In der liechtensteinischen Schülerstudie zu legalen und illegalen Drogen von 2016 wurden Jugendliche befragt, welchen Effekt sie durch den Konsum von alkoholischen Getränken erwarten. 80 Prozent der Be-

sen zu können. Diese Annahmen widerspiegeln die gesellschaftlich verbreiteten Ansichten. Wir konsumieren, um unser Wohlbefinden zu steigern – zum Beispiel, um dazugehörigen – oder negative Gefühle zu verbessern.

Was sind Risikofaktoren, die zu einer Sucht führen können?

Biologische, psychologische und soziale Faktoren sowie die Droge selbst sind für eine Entwicklung von Missbrauch oder Abhängigkeit mitverantwortlich. Mit biologischen Faktoren ist gemeint, wie ein Suchtmittel körperlich auf eine Person wirkt. Die Forschung zeigt zum Beispiel, dass Menschen, die körperlich viel Alkohol vertragen,

Suchtmittel wird Wohlbefinden, zum Beispiel mehr Selbstvertrauen oder Beruhigung, auslösen. Wir fühlen uns besser und wollen dieses Gefühl möglichst aufrechterhalten. Auch soziale Faktoren bergen ein hohes Risiko. Wer zum Beispiel in einem Umfeld lebt, in dem sorglos mit Cannabis umgegangen wird, hat ein höheres Risiko, selbst zu konsumieren. Und zuletzt spielt die Droge selbst natürlich eine grosse Rolle: Wie hoch ist ihr Abhängigkeitspotenzial, wie verfügbar und welche Wirkung entfaltet sie?

Und wer wird denn am Schluss süchtig und wer kann beim Gelegenheits- oder Genusskonsum bleiben?

Oft höre ich die Meinung, dass Sucht ein Zeichen von schlechten Gewohnheiten oder Willensschwäche sei. Eine solche Erklärung greift eindeutig zu kurz. Es gibt eine Reihe von Schutzmechanismen, die es Menschen eher ermöglicht, ein Gelegenheits- oder eben Genusskonsument zu bleiben. Dazu gehören zum Beispiel ein gesundes Selbstwertgefühl, Frustrationstoleranz und hilfreiche Kompetenzen, um Konflikte befriedigend lösen zu können.

Woran ein Pro Zuerst rung d tritt ein effekt brauch stanz, u erzielt ein, w nicht i komm perlich Entzug Prozess und S unters zwei Be kolle wickhol ist akzepti kanes ren, m ken un sen. In Cannal konsun nre Fäh gung n verlass die be Cannal dann n man d Fertige zen un

Partnerschaftskonflikte: Die meisten kennen sie und in den meisten Fällen sind sie emotional belastend. Auf Dauer können sie die Beziehung gefährden und dem Einzelnen schaden. **Lorin Oehri-Hoop**, Psychologin und Beraterin bei Helpchat, erklärt die Dynamik von Partnerschaftskonflikten und wie man ihnen erfolgreich begegnen kann.

Gibt es allgemeine Voraussetzungen für eine gut funktionierende Partnerschaft?

Viele Faktoren tragen zu einer glücklichen Partnerschaft bei. Dazu gehören beispielsweise eine emotionale Verbundenheit, ähnliche Wertevorstellungen, der Wunsch nach einer dauerhaften Beziehung, eine hohe Verbindlichkeit und eine gut funktionierende Kommunikation. Auch ein konstruktiver Umgang mit Konflikten, geprägt von Verständnis und Respekt füreinander, kann die Partnerschaft stärken.

Wann werden die Konflikte jedoch zu einer Gefährdung für die Beziehung?

Manchmal schleichen sich Interaktionsmuster ein, die im ersten Moment vielleicht

chische Faktoren zu berücksichtigen. Zum Beispiel sollte man an einer ausgeglichenen Balance zwischen Arbeit und Freizeit, also zwischen Stress- und Ruhephasen arbeiten. Wichtig ist auch der Aufbau von stabilisierenden Freundschaftsbeziehungen und ein suchtfernes Umfeld. Persönliche Fertigkeiten, die eine aktive Alltagsgestaltung und ein positives Selbstwertgefühl ermöglichen, gelten weiters als Schutzfaktoren. Dabei geht es

Wenn Verliebtheit emotionaler Kälte weicht

Bei der Arbeit an einer guten Beziehung geht es nicht darum, sich selbst zu verändern, sondern vielmehr ist es die Herausforderung, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

Gefühle (Ärger) beim Partner. Er reagiert mit einem Verhalten (möglicherweise Vorwurf). Diese Reaktion löst wiederum Gedanken wie «ständig kritisiert er mich» und Gefühle wie Wut oder Schuld und folglich eine Gegenreaktion beim anderen aus (beispielsweise Rechtfertigung, Gegensehuldigung oder Rückzug). Die dem sichtbaren Verhalten zugrundeliegenden Gefühle und Bedürfnisse bleiben bei diesem Prozess meist verborgen und somit unbefriedigt. Dies kann zu einer Bestätigung der anfänglich getroffenen Annahme, zum Beispiel nicht ernst genommen zu werden, führen. Die Interaktion wird deshalb oft von Missinterpretationen geleitet und Eskalationen können die Folgen sein.

Was passiert auf lange Sicht, wenn ein Paar sich immer wieder in diese konflikthafte Interaktion verstrickt?

Durch das automatisierte Ablaufen solcher Verhaltensketten nimmt der positive Austausch des Paares allmählich ab, was eine unbefriedigende Partnerschaftsqualität zur Folge haben kann. Die gegenseitige Anziehung kann sich verringern, Trennungsgedanken können zunehmen und andere

braucht die Einsicht beider, dass das Paar ein gemeinsames Problem hat. Schliesslich tragen beide Partner ihren Teil zur



www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein

Beachtliche Medienpräsenz von Helpchat im 2020; Ausschnitt der Themenpalette



Lorin Oehri-Hoop, Psychologin und Beraterin bei www.helpchat.li. Bild: pd

wie der Aufbau von gemeinsamen Freizeitaktivitäten den positiven Austausch fördern. Auch sich bewusst regelmässig



NetzWerk in den Schulen

Aktuelles Programmangebot und Angebot für Eltern

Peer Mediation/ Friedens- stifterInnen Soziales Kompetenztraining	Glücksfinder Selbsterfahrung	Gewaltfreie Kommunikation Klassenklima stärken	Auftritts- kompetenz, Rollenverteilung und Mobbing Selbstbild/ Fremdbild
Selbstbehauptung für Mädchen Selbstbewusstsein stärken	Wohl-Fühl-Tag Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	Einfach «klasse» sein! Umgang mit Gewalt	Krisenbewältigung und Suizidprävention Hilfestellungen im Umgang mit Krisen
Achtsamkeit im Schulalltag Wahrnehmung stärken	Waldbaden für Kinder Selbstwahr- nehmung stärken	Medienkompetenz für Eltern Wissenswertes im Umgang mit E-Medien	Beschriebe des An- gebots können Sie direkt auf unserer Website Netzwerk.li herunterladen oder bei der Geschäfts- stelle in gedruckter Form bestellen.

Aktivitäten 2020

Durch die speziellen Umstände war es 2020 über die meiste Zeit des Jahres nicht möglich, Workshops durchzuführen.

Der «Friedensstifter», welcher nun «Peer Mediation» heisst, wird neu von Johanna Berktoled geleitet. Johanna Berktoled ist Jugendarbeiterin in Dornbirn und hat ein fundiertes Wissen im Themenbereich Mobbing, dies prädestiniert sie für das NetzWerk, dieses Angebot an der Primarschule Nendeln anzubieten. Während längere Zeit war auch Roswitha Vogt in zwei Schulklassen aktiv. Sie arbeitete mit Schulklassen, bei welchen es Probleme im Schulalltag gab. Die Interventionen von NetzWerk in einzelnen Klassen passierten immer auf Anfrage der Lehrpersonen. Der «Glücksfinder», welcher von Marion Gulli-Müller in einigen Schulen in Liechtenstein angeboten wurde, stellte sich als «Glücksfall» in dieser herausfordernden Zeit heraus. «Glücksmomente» waren im Coronajahr sehr gefragt. Wir hoffen, dass im Schulalltag bald wieder so etwas wie Normalität herrscht und wir mit unserem vielfältigen Programm einen wichtigen Beitrag in Sachen Sozialkompetenz, Resilienz und Selbstfürsorge leisten können.

Corona und das stille Arbeiten im Hintergrund

Neuanfang für NetzWerk

«Zeit genutzt, um neue Konzepte aufzugleisen»

Monica Bortolotti Hug – 2020 war für alle ein sehr spezielles Jahr. Mit der Jahresversammlung vom 20. Februar 2020 begann eine Art Neuanfang für NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung. Der Auftritt wurde komplett neu gestaltet. Das neue Büro im Co-Working-Space in Vaduz erwies sich als ein guter Ort für diesen Neuanfang.

Beim Angebot für Schulen, welches neben *Helpmail* der Kern der Aktivitäten der vergangenen Jahre war, beschlossen Vorstand und Geschäftsleitung, das Angebot neu auszurichten. So wurde ab 2020 auf Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche fokussiert. Durch die Pensionierung der früheren Geschäftsleiterin Ende 2019, welche in den vergangenen Jahren das Angebot auf Kindergarten und 1. und 2. Klasse fokussierte, war diese Angebotsänderung auch personell logisch.

Um zukünftig mehr Mittel für Projekte und Angebote zur Verfügung zu haben, wurden die Fixkosten erheblich gesenkt. Durch den Umzug in den Co-Working-Space, die gemeinsam genutzte Infrastruktur mit anderen und die Reduktion der Arbeitszeit der Geschäftsführerin wurde das hier erreicht. Die geplanten administrativen Leistungen, welche intern anteilmässig hätten verrechnet werden sollen, wurden leider nicht erreicht, da neben dem neuen *Helpchat*, welches im 2020 noch keinen Sponsor hatte, die durchgeführten Workshops in den Schulen sich im ganz bescheidenen Rahmen bewegten.

Die meisten Rückstellungen für Angebote, die nicht oder nur teilweise realisiert wurden, sind nun zusammengefasst im Fonds öffentliche Projekte «Anschubfinanzierungen». Diese Mittel sollen in Zukunft helfen, ein neues Angebot, welches zu Beginn nicht voll ausfinanziert ist, zu realisieren. Die Hälfte der Kosten für *Helpchat* (Nachfolger von *Helpmail*) konnten aus dem entsprechenden Fonds finanziert werden.

Die besondere Zeit hatte auch ihr Gutes. So entstanden im vergangenen Jahr Konzepte für zwei niederschwellige Angebote, welche wir nun mit Fachleuten aus der Region gemeinsam realisieren wollen. Unser Themenfokus liegt auf dem Thema Sucht. Stoffliche Süchte betreffen einige Menschen in Liechtenstein. Ein niederschwelliges Angebot im Sinne von «Hilfe zur Selbsthilfe» tut dringend not.

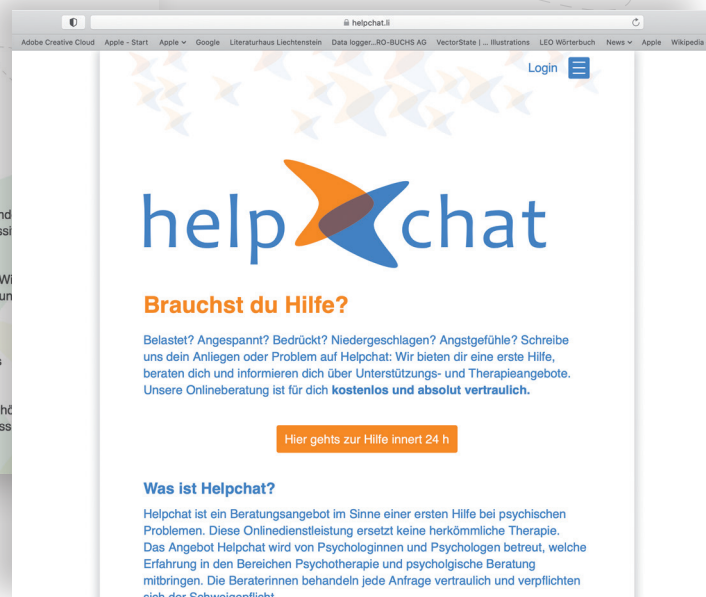


Unser neues Erscheinungsbild

Monica Bortolotti Hug – Wir freuen uns sehr, dass unsere «Hausgrafikerin» Sabine Bockmühl uns gleich verstand und bereits im ersten Wurf unser neues Logo erschuf. Aus dem eher technischen Logo wurde nun ein organisches Logo, das unserem Bild von Vernetzung voll und ganz entspricht. Zudem ist das Logo perfekt erweiterbar und einer «Angebotsfamilie» mit verschiedenen Namen steht – zumindest, was die Visualisierung betrifft – nichts mehr im Wege.



Verein für Gesundheitsförderung





Mensch und Sucht

Sonja Hersche – Sucht hat viele Gesichter. Neben dem Konsum psychoaktiver Substanzen wie Tabak, Alkohol, Drogen oder Medikamenten fällt auch exzessives Verhalten wie Internetnutzung oder Glücksspiel unter den Suchtbegriff. Es entsteht eine psychische und bei Substanzen oft auch eine körperliche Abhängigkeit.

Suchtmittel «helfen» nur sehr kurzfristig

Suchtmittel bewirken immer eine Steigerung des Wohlbefindens. Dies hängt mit körperlichen und psychischen Prozessen zusammen. Ist jemand körperlich abhängig und das Suchtmittel wird dem Körper nicht zugeführt, kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen. Bei Alkohol können dies zum Beispiel Übelkeit, Schwitzen, Kreislaufprobleme oder ein beschleunigter Herzschlag sein. Bei der psychischen Abhängigkeit geht es darum, schlechte Stimmung, Niedergeschlagenheit oder Ängste nicht aushalten zu können und deshalb das Suchtmittel konsumieren zu müssen. Psychische Entzugserscheinungen können Unruhe, Getriebenheit, Gereiztheit, Angst, depressive Verstimmungen oder Schlaflosigkeit sein.

Sucht ist ein Kostenfaktor

Sucht verursacht frühzeitige Todesfälle und hohe volkswirtschaftliche Kosten. Zum Beispiel liegt der Anteil der alkoholbedingten Todesfälle an allen Todesfällen in der Schweiz bei den Männern bei rund 10 Prozent, bei den Frauen zwischen 5 und 6 Prozent.

Resilienz stärken

Präventionsarbeit ist sehr wichtig. Es gibt eine Reihe von Schutzmechanismen, die es Menschen eher ermöglichen, ein Gelegenheits- oder Genussskonsument zu bleiben. Präventionsarbeit muss mithelfen, Risikofaktoren zu reduzieren und eigene Kompetenzen zu stärken und aufzubauen. Dabei ist es wichtig, soziale und psychische Faktoren zu berücksichtigen. Zum Beispiel ist die Förderung einer ausgeglichenen Balance zwischen Arbeit/Schule und Freizeit, also zwischen Stress- und Ruhephasen wichtig. Grundlegend ist auch der Aufbau von stabilisierenden Freundschaftsbeziehungen und ein suchtfernes Umfeld. Persönliche Fertigkeiten, die eine aktive Alltagsgestaltung, Frustrationstoleranz und ein positives Selbstwertgefühl ermöglichen, gelten weiters als Schutzfaktoren. Dabei geht es stark darum, sich mit sich selbst zu beschäftigen und daran zu arbeiten, sich gern zu haben, wie man ist. Darüber hinaus sollten Situationen gefördert werden, in denen man sich mit anderen und sich selbst verbunden fühlt. Dadurch entsteht ein Vertrauen in sich und die Welt und damit die Sicherheit, Lebensaufgaben bewältigen zu können.

Thema Sucht beim NetzWerk

Eines Themas, dessen sich NetzWerk besonders annimmt, ist das Thema Sucht. Neben der Prävention, die vor allem im Angebot für Schulen schon länger von uns angeboten wird, ist der Umgang mit Suchtkranken neu ein Schwerpunkt in unserer Arbeit. Wir werden zukünftig Menschen mit einer Suchtproblematik im Sinne der «Hilfe zur Selbsthilfe» mit einem niederschweligen Angebot helfen, wieder mehr Autonomie zu gewinnen. Sei dies nun mit einer Gesprächsgruppe Sucht oder auch einer Beratungsstelle. Die Beratungsstelle ist auch für andere Lebensthemen offen.



SuppOrt – eine Anlaufstelle für alle Themen

Monica Bortolotti Hug – Die Frage, welche Hilfe Menschen, die in einer herausfordernden Situation stecken, am dringendsten brauchen, war die Ausgangslage für *suppOrt*. Menschen unterstützen Probleme zu überwinden. *SuppOrt* soll ein Ort sein, an welchem nicht die Art oder Komplexität eines Problems im Zentrum stehen, sondern dessen Bewältigung.

Auf der Suche nach einer Macherin oder einem Macher

Wie es zur Zusammenarbeit von NetzWerk und Social Networking Est., kurz SNK, kam, ist eigentlich schnell erzählt. Als ich die Aufgabe als Geschäftsleiterin des NetzWerks übernahm, war mir klar, dass es bei unserer Arbeit darum gehen soll, konkrete, niederschwellige Hilfe anzubieten. «Verwaltet» werden soziale Probleme schon sehr umfassend.

Bei meiner «Feldstudie» traf ich einen Menschen, der ganz direkt Menschen hilft, die in Liechtenstein keine grosse Lobby haben. So stand ich also im Entree des ehemaligen Hotel Sylva in Schaan und merkte schnell, dass Roman, Daniel und David dieselbe Idee von niederschwelliger Hilfe hatten wie ich. Der Weg zum ersten gemeinsamen Angebot *suppOrt – Soziale Beratungsstelle* war dann nur eine logische Konsequenz aus diesem Zusammentreffen.

Interview mit David Leimgruber

«Unkomplizierte und niederschwellige Anlaufstelle für Menschen in Not anbieten»

Du bist ja sozusagen der «Mann für alle Fälle», also Anlaufstelle für Menschen, die es aus der Bahn geworfen hat. Wie kam es dazu?

Ich habe bis im Jahr 2011 als Abteilungsleiter einer Berufsbeistandschaft gearbeitet. Während dieser Zeit hatte ich viele Abklärungen zu tätigen, um geeignete Institutionen zu finden für Klienten, die ich betreute. Damals schon ist mir aufgefallen, dass es gerade für Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen, Suchtprobleme haben oder delinquent wurden, nur sehr wenige Hilfsangebote gibt. So entschloss ich mich, eine eigene Firma zu gründen und genau diesen Menschen zu helfen. Dann ging alles sehr schnell. Ich gründete die Firma SNK und konnte die ersten Aufträge in der Schweiz und in Liechtenstein annehmen und Menschen begleiten. Es zeigte sich schnell, dass es einem Bedürfnis entspricht, eine einfache, unkomplizierte und niederschwellige Anlaufstelle für Menschen in Not anzubieten. Heute erhalten wir als SNK regelmässig Anrufe und E-Mails von hilfesuchenden Menschen, die in Not sind und rasche Unterstützung benötigen. So kam es, dass wir immer wieder lösungsorientiert, unkompliziert und rasch helfen konnten und dies bis heute gerne tun.



Was ist deine Motivation, die fachliche Leitung dieses Angebots zu übernehmen?

Ich bin überzeugt, dass eine niederschwellige Beratungsstelle ein Bedürfnis ist im Fürstentum Liechtenstein. Da wir bereits seit Jahren immer wieder genau solche Beratungen anbieten und Menschen weiterhelfen können, ist es für mich eine Freude, unser Wissen und unsere Erfahrungen in dieses Angebot einfließen zu lassen und es weiter zu professionalisieren. Es ist auch mir persönlich ein Anliegen, diese Arbeit voranzubringen und den Menschen ein solches Beratungsangebot zugänglich zu machen.

Wie sieht das Angebot von suppOrt konkret aus?

Die soziale Beratungsstelle SuppOrt soll anfangs zwei Tage pro Woche geöffnet sein. Hierbei steht die einfache Erreichbarkeit im Zentrum. Bei den Beratungen soll es in erster Linie darum gehen, dass eine rasche Lösungsstrategie erarbeitet werden kann. Vielleicht reicht bereits ein Gespräch oder es kann eine längere Begleitung notwendig sein. Wir verstehen uns als Triagestelle und möchten den Weg zu Fachstellen (Ärzte, Psychotherapieangebote, Schuldenberatungen etc.) für hilfesuchende Menschen erleichtern. Auf den Punkt gebracht, wollen wir die passende Lösung für das individuelle Problem finden.

Wer kann in die Beratungsstelle kommen?

Die Beratungsstelle ist offen für jedermann und für alle Altersklassen. Egal ob mit oder ohne Anmeldung, jede Person, die ein Anliegen hat und Hilfe benötigt, ist bei uns willkommen.

Wo findet man die Beratungsstelle?

Die Beratungsstelle befindet sich an der Saxgass 4 in Schaan. suppOrt ist sehr zentral gelegen und auch gut per Bus erreichbar (Haltestelle Sylva). Neben der zentralen Lage sind auch die Räumlichkeiten sehr ansprechend und eignen sich bestens für unsere Beratungsarbeit.



David Leimgruber

«Dave» ist 45 Jahre alt, in Balzers verheiratet und Vater von zwei Kindern. Ursprünglich war er im Bereich Marketing/Sponsoring tätig und engagierte sich nach seiner Ausbildung als Sozialarbeiter für Menschen in Not.



Gesprächsgruppe Sucht

Monica Bortolotti Hug – Suchtprävention ist seit den Gründerjahren des Vereins eine Kernaufgabe. Bis ins Jahr 2012 gab es in den Räumen des NetzWerks – damals noch in Triesen – eine geführte Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige. Dieses Angebot möchten wir in einer modernisierten Art neu aufleben lassen.

Neu möchten wir unser Angebot für alle stofflichen Süchte öffnen. Die gemischte Gruppe soll von zwei in der Suchtprävention erfahrenen Menschen geführt werden.

Die Gesprächsgruppe hat den Fokus auf lösungs- und ressourcenorientiertem Arbeiten. Es geht also darum, aktuelle Themen zu besprechen und mit dem Know-how der Gruppe Lösungen zu finden. Es können alle Menschen, für die Sucht ein Thema ist, teilnehmen. Die Abstinenz ist ein wünschenswertes, aber kein festgeschriebenes Ziel. Jeder/jede Gruppenteilnehmende entscheidet selbst, wie ihr Umgang mit der Sucht sein soll. Geplant ist, dass das Angebot jede zweite Woche angeboten wird. Start ist, wenn die Finanzierung gesichert ist. Wer Interesse hat an diesem Angebot, melde sich doch bei uns.

Helpchat

Monica Bortolotti Hug – Der Bekanntheitsgrad von *Helpchat* lässt noch zu wünschen übrig. Im aktuellen Jahr planen wir deshalb, neben der bereits durchgeführten Kampagne in den Zeitungen, mit Plakaten und in den Bussen auch Kinowerbung – das sollte im 2021 hoffentlich wieder möglich sein. Zudem wird unsere Kampagne mit der Übernahme eines Sponsorings für das Sendegefäß «Wegweiser» sinnvoll ergänzt. Im «Wegweiser» werden aktuelle Themen von der Moderatorin und Psychologin i. A. Viktoria Thöny präsentiert. «Wegweiser» passt somit ideal zu unserem Angebot *Helpchat*. Wir erhoffen uns dadurch eine Erhöhung des Bekanntheitsgrads.

Zudem wollen wir uns mit Flyern in Arzt- und Psychotherapiepraxen bekannt machen. Dies sollte ja hoffentlich auch bald wieder möglich sein.





Herzlichen Dank!

Das Jahr 2020 war ein herausforderndes, aber gleichzeitig auch ein sehr lehrreiches. Ein Dankeschön geht an das ASD, insbesondere an dessen Leiter Hugo Risch und den Suchtbeauftragten Martin Birnbaumer, die uns motiviert haben, wieder vermehrt das Thema Sucht in den Fokus zu stellen. Wir freuen uns auf weiterhin inspirierende Zusammenarbeit und natürlich auch über den finanziellen Boden, der es uns überhaupt ermöglicht, ein ansprechendes Angebot zu initiieren.

Unser Dank gilt auch der VP Bank, die uns mit einer Spende bei den alljährlichen Vergabungen berücksichtigt hat, und natürlich unseren treuen Mitgliedern.

Finanzielle Unterstützung

NetzWerk, Verein zur Gesundheitsförderung finanziert sich hauptsächlich aus Spenden und Unterstützung von Stiftungen und Privatpersonen. Zudem erhält der Verein finanzielle Mittel des Landes Liechtenstein. Spenden helfen uns, unsere Angebote weiterhin anzubieten und zu verbessern sowie neue Projekte zu lancieren.

Unsere Kontoverbindung: IBAN LI32 0880 5502 7812 2001 0, VP Bank AG, Vaduz

Ideelle Unterstützung

Wir freuen uns über neue Mitglieder. Eine aktive Mitarbeit in (zukünftigen) Projekten ist erwünscht. Mitglieder werden an die alljährliche Mitgliederversammlung eingeladen. Der jährliche Mitgliederbeitrag beläuft sich auf 60 Franken.

Wenn du an einer Mitgliedschaft interessiert bist, dann melde dich per E-Mail unter netz@netzwerk.li, per Telefon +423 233 22 77 oder via Kontaktformular auf unserer Website: www.netzwerk.li





Allgemeine Revisions- und Treuhand AG

Drescheweg 2
Postfach 27
FL-9490 Vaduz

T +423 232 68 68
areva@areva.li
www.areva.li

Reg.-Nr. FL-0001.076.904-3

Bericht der Revisionsstelle an die Vereinsversammlung des

NETZWERK, VEREIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG, VADUZ

Als Revisionsstelle haben wir eine prüferische Durchsicht ("Review") der Jahresrechnung des NETZWERK, VEREIN FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG für das am 31. Dezember 2020 abgeschlossene Geschäftsjahr vorgenommen.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, aufgrund unserer Review einen Bericht über die Jahresrechnung abzugeben. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Befähigung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Review erfolgte nach dem Standard zur prüferischen Durchsicht (Review) von Jahresrechnungen der liechtensteinischen Wirtschaftsprüfervereinigung. Danach ist eine Review so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden, wenn auch nicht mit derselben Sicherheit wie bei einer Abschlussprüfung. Eine Review besteht hauptsächlich aus der Befragung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie analytischen Prüfungshandlungen in Bezug auf die in der Jahresrechnung zugrunde liegenden Daten. Wir haben eine Review, nicht aber eine Abschlussprüfung, durchgeführt und geben aus diesem Grund kein Prüfungsurteil ab.

Bei unserer Review sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung nicht dem liechtensteinischen Gesetz und den Statuten entspricht.

Bei unserer Review sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, die zum Schluss führen würden, die Genehmigung der vorliegenden Jahresrechnung nicht zu empfehlen.

Vaduz, 23. März 2021 /rs

AREVA ALLGEMEINE REVISIONS-
UND TREUHAND AKTIENGESELLSCHAFT

Dr. M. Hemmerle
Wirtschaftsprüfer
(Leitender Revisor)

F. Schurti
Wirtschaftsprüfer

Beilagen:

- Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung)
- Auflistung zweckgebundene Kreditoren

Bilanz per 31.12.20

	1.1.–31.12. 2020	1.1.–31.12. 2019
Aktiven	CHF	CHF
Bankguthaben	135 914.93	144 086.08
Forderungen	20 300.00	34 715.00
Umlaufvermögen	156 214.93	178 801.08
Büroeinrichtungen/EDV-Anlagen	2379.00	2283.20
Anlagevermögen	2379.00	2283.20
Total Aktiven	158 593.93	181 084.28
Passiven	CHF	CHF
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	8409.40	0.00
Verbindlichkeiten aus Steuern	65.50	209.75
Verbindlichkeiten im Rahmen sozialer Sicherheit	2521.90	5179.00
Sonstige Verbindlichkeiten	0.00	1180.00
Zweckgebundene Fonds	135 439.47	147 468.27
Rückstellungen	27 717.02	27 717.02
Fremdkapital	174 153.29	181 754.04
Rechnungsabgrenzungsposten	7742.65	1184.70
Vereinsvermögen 1.1.	- 1854.46	- 2068.29
Ausgaben-/Einnahmenüberschuss	- 21 447.55	213.83
Eigenkapital	- 23 302.01	- 1854.46
Total Passiven	158 593.93	181 084.28



	1.1.–31.12. 2020	1.1.–31.12. 2019
	CHF	CHF
Projektertrag		
Projekt Gewalt	14 362.60	15 975.00
Projekt Wahnsinnsnächte	0.00	12 495.00
Projekt Sucht	0.00	24 425.00
Projekt Gesundheitsförderung	0.00	1200.00
Projekt Helpmail	12 028.80	5605.24
Projektentwicklung	0.00	2000.00
Verwaltungskosten Projekte	0.00	5527.50
Projekte Kinderschutz	6900.00	10 300.00
Abbuchung Kreditor Geschäftsstelle	0.00	24 062.45
Übriger Ertrag		
Mitgliederbeiträge	380.00	360.00
Landesbeiträge	70 000.00	70 000.00
Ungebundene Spenden	1000.00	4750.00
Projektaufwand		
Projekt Gewalt	12 810.00	15 675.00
Projekt Wahnsinnsnächte	0.00	12 444.99
Projekt Sucht	0.00	24 744.90
Projekt Gesundheitsförderung	0.00	675.00
Projekt Helpmail	14 186.70	5663.82
Projektentwicklung	0.00	2000.00
Projekte Kinderschutz	6000.00	9300.00
Bruttoergebnis	71 674.70	106 196.48



Erfolgsrechnung

	1.1.–31.12. 2020	1.1.–31.12. 2019
	CHF	CHF
Bruttoergebnis	71 674.70	106 196.48
Aufwand		
Personalaufwand		
Löhne und Gehälter	53 637.40	58 482.25
Soziale Abgaben	8905.00	13 314.90
Abschreibungen und Wertberichtigungen	930.30	865.85
Sonstige betriebliche Aufwendungen		
Übriger Personalaufwand	0.00	621.20
Raumaufwand	3840.00	14 308.20
Unterhalt und Reparaturen	0.00	3576.70
Versicherungen	245.00	245.00
Verwaltungsaufwand	13 142.45	14 621.16
Werbeaufwand	12 198.45	948.45
Betriebsergebnis	– 21 223.90	– 787.23
Zinsen und ähnliche Erträge	0.00	5.81
Zinsen und ähnliche Aufwendungen	223.65	247.50
Ergebnis der gewöhnlichen Geschäftstätigkeit	– 21 447.55	– 1028.92
Ausserordentlicher Ertrag	0.00	1242.75
Ausgaben-/Einnahmen-überschuss	– 21 447.55	213.83



Öffentlichkeitsarbeit

Workshops in Schulen

Selbsthilfegruppen

Projekt Helpchat

Projekt SuppOrt

NetzWerk – Verein für Gesundheitsförderung

Birkenweg 6 | 9490 Vaduz | Liechtenstein

Telefon +423 233 22 77 | netz@netzwerk.li