

Verein  
SonnenStern: Persönlichkeitsentwicklung

# Jahres- und Wirkungsbericht 2024

in Anlehnung an den Social Reporting Standard (SRS)

langsamer, bewusster,  
menschlicher

anstelle von

HÖHER  
SCHNELLER  
WEITER

## Inhalt

A	Verein SonnenStern: Persönlichkeitsentwicklung im Überblick .....	3
1.	Vision, Ansatz und Angebotsübersicht .....	3
B	Unsere Angebote .....	4
2.	Gesellschaftliche Herausforderungen und unsere Lösungsansätze .....	4
3.	Eingesetzte Ressourcen und Leistungen (Output) .....	5
4.	Planung und Ausblick .....	8
C	Unsere Organisation .....	10
5.	Verein und Geschäftsstelle .....	10
6.	Mitgliederversammlung und Vorstand .....	10
7.	Partnerschaften, Kooperationen und Netzwerke .....	10
8.	Rechnung und Buchführung .....	11

Liebe Leserin, lieber Leser

wir freuen uns, Ihnen unseren Geschäftsbericht 2024 präsentieren zu dürfen, der nach dem Social Reporting Standard erstellt wurde.

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Arbeit, die darauf abzielt, das Tabuthema mentale Gesundheit zur Entstigmatisierung und einem vorurteilsfreien Umgang mit psychischen Belastungen zu fördern – sowohl in Liechtenstein als auch in der umliegenden Region.

Unser erstes Vereinsjahr 2024 war ein intensives Jahr. Der Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung wurde in das liechtensteinische Handelsregister eingetragen. Zudem wurde im Juli 2024 die Anerkennung der Gemeinnützigkeit durch die Liechtensteinische Steuerverwaltung offiziell bestätigt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration bei der Lektüre unseres Jahresberichts 2024.

Herzliche SonnenStern:Grüsse



Ulrike Hoop  
Präsidentin



Norma Hoop  
Vizepräsidentin

## A Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung im Überblick

### 1. Vision, Ansatz und Angebotsübersicht

#### Vision

Unser Verein setzt sich dafür ein, die Sichtbarkeit von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft zu stärken. Ein besonderer Fokus liegt auf der Sensibilisierung für das Thema Depression und der Förderung von mehr Offenheit im Umgang damit.

#### Ansatz

Der Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung unterstützt Menschen in Liechtenstein und der Region dabei, mit mentalen Beschwerden und Erkrankungen besser umzugehen. Dies geschieht durch Selbsthilfegruppen sowie durch die aktive Thematisierung und Sichtbarmachung mentaler Gesundheit in der Öffentlichkeit.

Mit einem starken Schwerpunkt auf Gemeinschaft und Selbsthilfe fördern wir die mentale Gesundheit und setzen uns für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen ein.

#### Angebotsübersicht

##### Öffentliche Veranstaltungen und Vorträge

Der Verein organisiert öffentliche Veranstaltungen, bei denen Fachvorträge und Diskussionen über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen stattfinden. Ziel ist es, einen vorurteilsfreien Umgang mit mentalen Belastungen zu fördern und ein offenes, unterstützendes Umfeld zu schaffen.

##### Selbsthilfegruppe Depression: Ein starkes Netzwerk

Mit der Gründung der Selbsthilfegruppe Depression wurde ein tragfähiges und soziales Netzwerk geschaffen, das Betroffenen Raum bietet, ihre eigenen Erfahrungen aktiv einzubringen. Wir hören einander zu, tauschen uns aus und nehmen uns so an, wie wir sind.

Selbsthilfegruppen bieten zahlreiche Vorteile für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen.

Hier eine Übersicht der wichtigsten Vorteile:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Gemeinschaft und Unterstützung: | Menschen, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind, fühlen sich verstanden und sind nicht allein.                                     |
| Erfahrungsaustausch:            | Teilnehmer profitieren von den Erfahrungen anderer und können hilfreiche Strategien für den Umgang mit eigenen Herausforderungen entwickeln. |
| Offene Kommunikation:           | Ein sicherer Raum, um über Themen zu sprechen, die anderswo möglicherweise schwierig anzusprechen sind.                                      |

## B Unsere Angebote

### 2. Gesellschaftliche Herausforderungen und unsere Lösungsansätze

#### Herausforderungen

Mehr Depressionen als noch 2012.

Im Jahr 2012 zeigten 76 % der Bevölkerung keine Anzeichen von Depressionssymptomen. Dieser Anteil sank bis 2022 auf 68 %. Gleichzeitig gaben 23 % der Menschen an, leichte Symptome zu haben. Für schwerere Fälle oder spezifische Gruppen (z. B. Geschlecht, Alter, Bildungsstand) lassen sich aufgrund der geringen Fallzahlen jedoch keine genauen Schlüsse ziehen.

#### Psychische Belastung in der Bevölkerung

Die Mehrheit der Bevölkerung erlebt eine niedrige psychische Belastung – das gilt für 86 % der Menschen. Besonders unter den über 65-Jährigen liegt der Anteil mit 92 % sehr hoch. Hingegen sind jüngere Menschen stärker betroffen: In der Altersgruppe der 15- bis 39-Jährigen berichten 17 % von einer mittleren psychischen Belastung, verglichen mit 10 % in der Gesamtbevölkerung.

Langfristig zeigt sich eine Verlagerung der Belastung: Während 2012 die psychische Belastung vor allem bei den 40- bis 65-Jährigen höher war, betrifft sie heute zunehmend jüngere Menschen. Diese Tendenz sollte jedoch mit Vorsicht interpretiert werden, da die Vertrauensintervalle der Daten groß sind. Quelle: Amt für Statistik Ergebnisse der Gesundheitsbefragung 2022

In Liechtenstein ist ein Anstieg psychischer Erkrankungen zu verzeichnen, was zur Entwicklung eines Psychiatriekonzepts geführt hat. Dieses Konzept hat das Ziel, die Versorgung von Betroffenen zu verbessern, indem es ambulante, intermediäre und stationäre Angebote sowie spezielle Einrichtungen für ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen einbezieht.

Besonderer Fokus liegt auf dringenden Massnahmen, wie der ambulanten Betreuung von Kindern und Jugendlichen, dem Zugang zu stationären Angeboten und der Versorgung psychiatrischer Notfälle. Die Umsetzung des Konzepts wird von einer Lenkungsgruppe gesteuert, die eng mit Fachleuten und Betroffenen zusammenarbeitet. Gleichzeitig wird darauf geachtet, die Kostenentwicklung im Gesundheitswesen im Blick zu behalten, um eine nachhaltige Versorgung zu gewährleisten.

#### Lösungsansätze

##### Öffentliche Veranstaltungen und Vorträge

Der Verein organisiert öffentliche Veranstaltungen, bei denen Fachvorträge und Diskussionen über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen stattfinden. Ziel ist es, einen vorurteilsfreien Umgang mit mentalen Belastungen zu fördern und ein offenes, unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Wenn Menschen ohne Angst vor Stigmatisierung über ihre Erfahrungen sprechen können, fühlen sie sich eher ermutigt, Hilfe zu suchen und ihre Herausforderungen zu teilen. Dieser offene Austausch fördert das Verständnis und die Akzeptanz psychischer Erkrankungen in der Gesellschaft. Dadurch können Missverständnisse ausgeräumt und Stereotype hinterfragt werden. Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

##### Austausch und Unterstützung

Eine offene Diskussion ermöglicht nicht nur den Abbau von Vorurteilen, sondern auch den Austausch von Erfahrungen und Strategien, die anderen helfen können, mit ähnlichen Herausforderungen umzugehen. Letztlich stärkt dies das Bewusstsein, dass psychische Gesundheit ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens ist und fördert die Unterstützung für Betroffene.



### Zielgruppen

Unsere Zielgruppe umfasst Menschen, die sich gemeinsam für psychische Gesundheit engagieren und eine offene Kommunikation darüber fördern möchten. Ihr Ziel ist es, die Tabuisierung und Stigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie deren Auswirkungen in der Gesellschaft anzusprechen und eine offene Kommunikation darüber zu fördern.

Diese Massnahmen greifen ineinander und verdeutlichen, wie sie gemeinsam dazu beitragen, positive Veränderungen in den Zielgebieten zu bewirken und die mentale Gesundheit in der Gesellschaft zu fördern.

### 3. Eingesetzte Ressourcen und Leistungen (Output)

Der Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung trägt die Verantwortung für die konzeptionelle und qualitative Weiterentwicklung seines Angebots. Dabei stehen insbesondere die Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising im Fokus. Ein zentraler Bestandteil der Arbeit ist ausserdem die Erstellung, Aktualisierung und Bereitstellung von Materialien für die Gesprächsrunden der Selbsthilfegruppen. Ergänzend dazu organisiert der Verein jährlich eine Veranstaltung mit Fachvortrag, die das Bewusstsein für mentale Gesundheit fördert und die Gemeinschaft stärkt.

Input	Output	Outcome
Ressourcen (z. B. Spenden, Fachpersonal)	Durchführung von acht Selbsthilfegruppen und zwei Vorträgen	Unterstützung von Betroffenen und Steigerung der öffentlichen Sensibilität für mentale Gesundheit,
Zeit und Engagement der Mitglieder	Aufbau eines Netzwerks zur Enttabuisierung von mentalen Erkrankungen	Höhere Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft

### Kommunikation

#### Leistungen und Wirkungen

Im Berichtszeitraum 2024 konnte der Verein eine Vielzahl von Massnahmen umsetzen, die die Ziele der Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Vernetzung erfolgreich steigerten.

#### Öffentliche Veranstaltungen

15. Februar 2024, Vaduz / Teilnehmende: ca. 70 Personen

Schwerpunkte: Ein erfahrener Kommunikationsfachmann beleuchtete die Bedeutung effektiver Kommunikation im Umgang mit Mitarbeitenden, insbesondere im Kontext psychischer Gesundheit.

10. Oktober 2024, Nendeln (Welttag der psychischen Gesundheit) / Teilnehmende: ca. 60 Personen

Schwerpunkte: Die Veranstaltung thematisierte, wie sich Depressionen bei Männern äussern. Eine Diskussionsrunde beleuchtete die Rolle von Selbsthilfegruppen in der Therapie.



Infoveranstaltung vom 15. Februar 2024



Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2024

### Ergebnisse

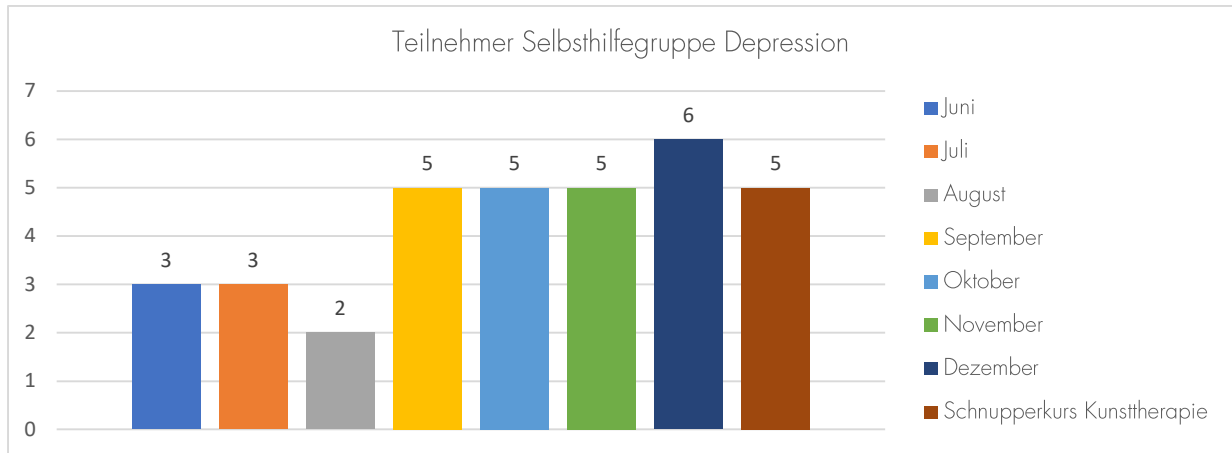
Die Veranstaltungen schufen einen sicheren Raum für den Austausch von Erfahrungen und trugen zur öffentlichen Diskussion über Tabuthemen wie Depressionen bei. Besonders hervorgehoben wurde die Bedeutung offener Kommunikation und gemeinschaftlicher Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

### Gründung der Selbsthilfegruppe Depression

Anzahl der Treffen: Seit Juni 2024 fanden acht Treffen statt (jeden zweiten Mittwoch im Monat). Zusätzlich organisierten wir im Dezember einen zusätzlichen Abend wo wir einen Einblick in die Kunsttherapie nehmen konnten.

Teilnehmende: Durchschnittlich kamen vier Personen pro Treffen.

Wirkung: Die Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen sicheren Raum für den Austausch und leistet einen wichtigen Beitrag zur sozialen Unterstützung und Selbsthilfe.



### Mediale Präsenz

Presseberichte und Medienauftritte: Insgesamt acht Beiträge.

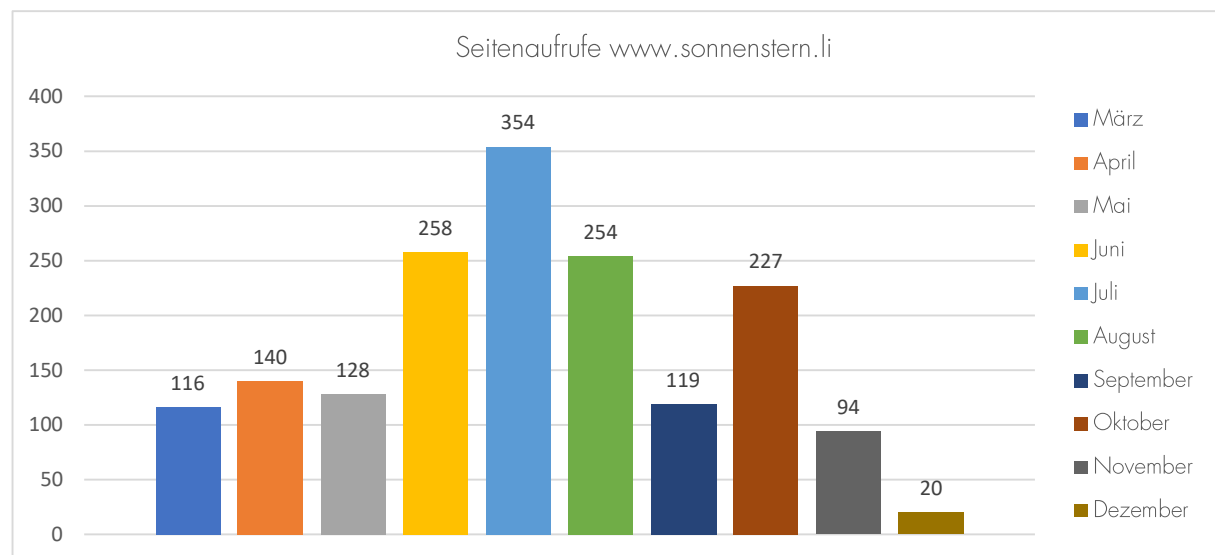
Artikel in führenden regionalen Zeitungen, ein Interview auf Radio L, ein Auftritt bei 1FLTV. Die Berichte/Beiträge können auf der Website [www.sonnenstern.li/aktuelles](http://www.sonnenstern.li/aktuelles) eingesehen werden.

Wirkung: Die Medienarbeit erhöht die Bekanntheit des Vereins erheblich und sensibilisiert mehr Menschen für das Thema mentale Gesundheit.

### Online-Präsenz

Website: Die Entwicklung und der Ausbau der Website wurden erfolgreich abgeschlossen. Im Berichtszeitraum verzeichnete die Website über 1'710 Aufrufe.

Wirkung: Die Website dient als zentrale Plattform für Informationen zu Veranstaltungen, Selbsthilfegruppen und Themen der mentalen Gesundheit.







#### 4. Planung und Ausblick

Kunstprojekt mit Jugendlichen über mentale Erkrankungen

«Durch die Wand - Kunst und Jugend»

„Mein Umgang mit mentaler Gesundheit - durch Kunst und Kreativität“.

Das Kunstprojekt ermöglicht Jugendlichen, sich kreativ mit mentaler Gesundheit auseinanderzusetzen und ihre Perspektiven sichtbar zu machen. In Zusammenarbeit mit Schulen und Jugendorganisationen fördert es Offenheit, Bewusstsein und den Dialog über psychische Erkrankungen.

Höhepunkte:

Ziel: Förderung des offenen Dialogs und der Enttabuisierung mentaler Erkrankungen.

Methoden: Kreativer Ausdruck und künstlerische Zusammenarbeit.

Abschluss: Öffentliche Präsentation der Ergebnisse zur Bewusstseinsbildung in der Gesellschaft.

Zusammenfassung

Das Kunstprojekt kombiniert kreative Ausdrucksformen, Bildung und soziale Vernetzung, um Jugendlichen eine Plattform zu bieten, ihre Perspektiven zu mentaler Gesundheit zu teilen. Es schafft einen offenen Raum für Diskussionen und Bewusstseinsbildung und trägt so zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen bei – sowohl innerhalb der Zielgruppe als auch in der breiten Gesellschaft.

Fachvortrag: «Angehörige am Limit»

Ziel: Unterstützung von Angehörigen psychisch Erkrankter durch praxisnahe Werkzeuge, Hilfsangebote und Strategien zur Selbstfürsorge.

Schwerpunkte:

Expertenwissen: Psychologische und soziale Einblicke durch Fachpersonen.

Praktische Hilfe: Tipps zum Umgang mit Erkrankten, Vorstellung von Netzwerken und Hilfsangeboten.

Austausch fördern: Dialog zwischen Angehörigen, Fachkräften und Publikum.

Ergebnisse:

Entlastung und Stärkung der Angehörigen.

Aufbau von Netzwerken und Förderung gesellschaftlichen Bewusstseins.

Die Veranstaltung kombiniert Wissen, Austausch und Unterstützung, um Angehörige in ihrer Rolle zu stärken und die Bedeutung ihrer Arbeit sichtbar zu machen.

Zusammenfassung

Der Fachvortrag bietet eine umfassende Plattform für Information, Austausch und Unterstützung. Durch die Kombination von Expertenwissen, persönlichen Erfahrungen und praktischen Hilfestellungen werden Angehörige gestärkt und besser auf ihre Rolle vorbereitet. Gleichzeitig trägt die Veranstaltung dazu bei, das Bewusstsein für die Bedeutung der Angehörigenarbeit zu schärfen und nachhaltige Netzwerke zu schaffen.

Mit diesen Schwerpunkten wird unser Verein im Jahr 2025 weiterhin aktiv zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen beitragen, gezielt Zielgruppen ansprechen und bestehende sowie neue Kooperationen stärken.

## Chancen

Erhöhte Aufmerksamkeit	Grössere Projekte ziehen mehr Interesse von Öffentlichkeit, Medien und potenziellen Förderern auf sich.
Stärkere Vernetzung	Die Zusammenarbeit mit neuen Partnerorganisationen und Fachleuten kann langfristig zu einer intensiveren Vernetzung und neuen Synergien führen.
Mobilisierung von Ressourcen	Durch Kooperationen können zusätzliche Ressourcen und Kompetenzen aktiviert werden um Projekte effektiver umzusetzen.
Ansprache verschiedener Zielgruppen	Umfassende Projekte bieten die Möglichkeit, mehrere Zielgruppen wie Jugendliche, Angehörige und Fachleute gleichzeitig anzusprechen.
Breitere gesellschaftliche Verankerung	Die Themen des Vereins werden breiter gestreut und gesellschaftlich stärker etabliert.
Zugang zu Fördermitteln	Umfangreichere Projekte können den Zugang zu höheren Fördermitteln von öffentlichen Institutionen oder Stiftungen erleichtern.
Erweiterung des Handlungsspielraums	Ein höheres Budget ermöglicht langfristig eine grössere Flexibilität und Reichweite bei der Vereinsarbeit.

## Risiken und Gegenmassnahmen

Risiko	Potenzielle Auswirkung	Gegenmassnahmen
Geringe Teilnehmerzahlen bei Veranstaltungen	Reduzierte Wirkung und Sichtbarkeit	Intensivierte Öffentlichkeitsarbeit und zielgruppenorientierte Werbung
Engpässe bei Ressourcen (Zeit, Geld). Finanzielle Belastungen	Verzögerung oder Ausfall von Projekten. Kostenüberschreitungen könnten den Verein finanziell unter Druck setzen, insbesondere wenn Projekte nicht ausreichend gefördert werden	Aufbau von Reservefonds und Gewinnung neuer Förderpartner
Betreuungsempässe und hohe Belastung des Teams	Engpässe in der Betreuung und Umsetzung der Projekte könnten die Qualität der Arbeit negativ beeinflussen	Förderung von Freiwilligenarbeit
Vernachlässigung kleinerer Ziele	Die Fokussierung auf Grossprojekte birgt das Risiko, kleinere, aber wichtige Vereinsziele zu vernachlässigen.	Planung und laufende Überprüfung der Ziele
Imageverlust bei Misserfolg	Nicht erfolgreich abgeschlossene Projekte können das Image und die Glaubwürdigkeit des Vereins beeinträchtigen	Durch offene Kommunikation einen möglichen Misserfolg erklären und zukünftigen Massnahmen festlegen.

## Langfristige Ziele und Wirkung

Langfristige Ziele:

Reduzierung der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in Liechtenstein und der Region.

Aufbau eines nachhaltigen Unterstützungsnetzwerks für Betroffene und Angehörige.

Erhöhung der gesellschaftlichen Akzeptanz für mentale Gesundheit als Teil des allgemeinen Wohlbefindens.

Wie die Arbeit darauf hinführt:

Sensibilisierung durch Vorträge und Medienpräsenz.

Direkte Unterstützung durch Selbsthilfegruppen.

Förderung eines offenen Dialogs in Schulen, Unternehmen und Gemeinden.

## C Unsere Organisation

### 5. Verein und Geschäftsstelle

Name	Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung
Sitz der Organisation (gemäss Satzung):	Eschen, Liechtenstein
Gründung:	28. Dezember 2023

### Rechtsform und Handelsregistereintrag

Rechtsform:	Verein
Handelsregistereintrag:	Vaduz, Liechtenstein
Registernummer:	FL-0002.718.279-2
Datum der Eintragung:	12. Januar 2024
Statuten	<a href="https://www.sonnenstern.li/verein">https://www.sonnenstern.li/verein</a>

### Gemeinnützigkeit

Rechtsgrundlage:	Art. 4 Abs. 2 des Gesetzes vom 23. September 2010 über die Landes- und Gemeindesteuern
Datum des Feststellungsbescheids:	30. Juli 2024
Ausstellendes Amt:	Steuerverwaltung des Fürstentums Liechtenstein

### 6. Mitgliederversammlung und Vorstand

Das oberste Aufsichtsorganorgan ist die Mitgliederversammlung des Vereins. Alle Vereinsmitglieder sind teilnahme- und stimmberechtigt. Der Verein zählt aktuell 11 Mitglieder, davon 10 Frauen und eine männliche Person.

Ulrike Hoop	Präsidentin des Vorstandes
Norma Hoop	Vizepräsidentin des Vorstandes
Christa Hoop	Mitglied des Vorstandes

### 7. Partnerschaften, Kooperationen und Netzwerke

Seit 2024 ist der Verein Mitglied der SDG-Allianz Liechtenstein, einer Initiative zur Förderung der Nachhaltigkeitsziele (SonnenStern: Persönlichkeitsentwicklung Development Goals).



## 8. Rechnung und Buchführung

### Internes Kontrollsystem

Grundsatz: Das interne Kontrollsystem basiert auf dem Vier-Augen-Prinzip. Beispiel: Rechnungen werden in der Buchhaltung sachlich und fachlich geprüft. Die Buchhaltung wird intern erstellt und mit dem Buchhaltungsprogramm Banana geführt. Alle abrechnungsrelevanten Daten werden sorgfältig dokumentiert.

BILANZ IN CHF	31.12.2024
AKTIVEN	
Kasse	411.00
Bank	3'582.47
<b>TOTAL AKTIVEN</b>	<b>3'993.47</b>
PASSIVEN	
Kreditor	8'950.27
Eigenkapital	
VERLUST	-4'956.80
<b>TOTAL PASSIVEN</b>	<b>3'993.47</b>

ERFOLGSRECHNUNG IN CHF	31.12.2024
ERTRAG	
Mitgliederbeiträge	297.50
Spenden	12'932.50
Erlöse Werbeartikel	570.00
<b>TOTAL ERTRAG</b>	<b>13'800.00</b>
AUFWAND	
Übriger und administrativer Vereinsaufwand	-18'703.70
Finanzergebnis / Bankspesen	-53.10
<b>TOTAL AUFWAND</b>	<b>-18'756.80</b>
<b>VERLUST</b>	<b>-4'956.80</b>

Spanne dein Leben wie die Saiten eines Musikinstruments.  
Deine Vorsätze sollen nicht zu straff sein, sonst brechen sie.  
Sie dürfen nicht zu schlaff sein, sonst geben sie keinen Ton.  
Dein Mitgefühl muss dich selber einschliessen,  
du musst mit dir und anderen fühlen lernen.  
Samyutta Nikaya

Wie das Zitat zeigt, braucht es Balance und Mitgefühl – für uns selbst und andere. Diese Balance haben Sie mit Ihrer Unterstützung ermöglicht.

Wir danken allen Menschen und Institutionen, die uns 2024 mit Worten, Gesten, einem Lächeln oder finanziell unterstützt haben.

Wir gehen unseren Weg zu unserem Ziel mit kleinen Schritten in Riesenschuhen.

Wir freuen uns, wenn Sie weiterhin ein Teil unserer Gemeinschaft bleiben denn gemeinsam können wir Grosses bewirken.

Besuchen Sie uns auf unserer Webseite und erfahren Sie mehr über unsere Arbeit  
[www.sonnenstern.li](http://www.sonnenstern.li)

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Mitgliedschaft oder Spende. Ihre Spende ermöglicht uns, Fachvorträge und Anlässe rund um psychische Gesundheit durchzuführen.

Spendenkonto  
Liechtensteinische Landesbank  
IBAN LI17 0880 0569 9489 6200 1  
LILALI2X



Der Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung ist bei der Liechtensteinischen Steuerverwaltung registriert und von der Steuerpflicht befreit; Steuerakt Nr. 2718279.

Herausgeberin:  
Verein SonnenStern:Persönlichkeitsentwicklung  
Sagenstrasse 9  
9492 Eschen  
[sonnenstern.empowerment@gmail.com](mailto:sonnenstern.empowerment@gmail.com)  
Verantwortlich für den Inhalt:  
Ulrike Hoop  
Folgen Sie uns auf den sozialen Medien:  
[linkedin.com/in/vereinsonnenstern](https://www.linkedin.com/in/vereinsonnenstern)  
[facebook.com/VereinSonnenStern](https://www.facebook.com/VereinSonnenStern)