

Jahresbericht 2019



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Gemeinsam sind wir stärker



Liebe Mitglieder

Das vergangene Jahr war wiederum sehr intensiv für uns. Viel Zeit investierten wir in die Aufgleisung der Fusion mit der Rheumaliga Oberwallis. Ich bin überzeugt, dass wir in Zukunft vermehrt Zusammenschlüsse von kantonalen Rheumaligen sehen werden. Ein Hauptgrund ist, dass viele kleine Ligen die kritische Grösse für einen professionellen Betrieb kaum aufbringen. So war es auch im Wallis, wo die Geschäftsstelle aus lediglich einer Person bestand. Dass die Fusion letztendlich durch den plötzlichen Hinschied

des dortigen Kollegen erfolgte, ist ein tragischer Zufall. Die Oberwalliser Bevölkerung wird aber künftig von einem attraktiven und breiteren Angebot profitieren. Dazu arbeiten wir mit lokalen Exponenten, welche die spezifischen Gegebenheiten aus erster Hand kennen. In diesem Sinne freuen wir uns sehr auf eine gute Zusammenarbeit.

Nebst erwähntem Zusammenschluss hat die Rheumaliga Bern zusammen mit zehn weiteren Organisationen aus dem Gesundheitsbereich die „Allianz Gesunder Kanton Bern“ gegründet. Mit dieser Vereinigung wollen wir Menschen, die von einer Krankheit betroffen sind, gegenüber Politik und Öffentlichkeit eine starke Stimme geben. Zusätzlich möchten wir die gesamtheitliche Sichtweise in der Gesundheits- und Sozialpolitik unseres Kantons fördern.

Wie Sie sehen, sind wir laufend daran, Ihnen als Rheumabetroffene das Leben vielleicht etwas leichter zu machen. Rückmeldungen von Ihnen motivieren uns jeden Tag, unser Bestes zu geben.

Herzliche Grüsse

Adrian Dätwyler · Präsident Rheumaliga Bern und Oberwallis

Vorstand Rheumaliga Bern und Oberwallis

Präsident

- › Herr Adrian Dätwyler, dipl. Finanzanalyst, MBA Rochester-Bern

Vizepräsident

- › Herr Dr. med. Markus Gerber, Rheumatologe, Bern

Quästorat

- › Frau Karin Thomet, eidg. dipl. Bankfach-Expertin Finanz

Beisitz

- › Herr Prof. Dr. med. Burkhard Moeller, Rheumatologe, Inselspital Bern
- › Frau Sandrine Anliker, Marketingfachfrau, mit Rheuma
- › Herr Franz Stämpfli, Fürsprecher/Notar, Bern
- › Frau Anita Herren Brauen, Grossrätin BDP Kt. Bern
- › Frau Cornelia Gerber, Kleinkind-Erzieherin, mit Rheuma

Sozialberatung erhält mehr Gewicht



Liebe Mitglieder und Freunde der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Der Leistungsvertrag des Bundesamts für Sozialversicherung BSV mit unserer Dachorganisation – der Rheumaliga Schweiz – wurde auf den 1. Januar 2020 neu konzipiert. Dies hat Auswirkungen auf die Unterleistungsverträge der kantonalen Rheumaligen. Die Abgeltung der Leistungen wird neu dynamisch und nicht mehr statisch erfolgen. Infolgedessen werden wir ab 2020 deutlich höhere BSV-Beiträge erhalten, da wir unser Leistungsvolumen in den

letzten Jahren stetig ausgebaut haben. Die Leistungskategorien und die Leistungsplanung der nächsten vier Jahre mussten dafür definiert und eingereicht werden.

2019 beteiligten wir uns gemeinsam mit anderen kantonalen Rheumaligen an der Erarbeitung eines nationalen Konzeptes «Sozialberatung für Menschen mit Rheuma», da das Beratungsangebot für Menschen mit einer chronischen Krankheit von grundsätzlicher Bedeutung bezüglich Krankheitsbewältigung ist. Innerhalb des erwähnten neuen Leistungsvertrages mit dem BSV wird diesem Angebot mehr Gewicht zukommen. Die Rheumaliga Bern und Oberwallis ist dafür gerüstet und hat ihre Stellenkapazität entsprechend angepasst.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und freuen uns auf Kontakte und Begegnungen mit Ihnen.

Mit einem herzlichen Gruss

Esther Moser Höhn · Geschäftsführerin Rheumaliga Bern und Oberwallis

Unser Rheuma-Fonds hilft Menschen mit Rheuma

Seit vielen Jahren stellt die Rheumaliga Bern finanzielle Mittel in Form eines Rheuma-Fonds zur Verfügung. Damit werden Menschen im Kanton Bern, die an Rheuma erkrankt und in finanzieller Not sind, unterstützt.

Der Fonds wird mittels Spenden, Legate und Mitgliederbeiträgen alimentiert.

2019 haben wir mit rund Fr. 25.500.- betroffene Menschen unterstützt.

Bewegungswochen und Kurswesen



Die Gruppe strahlt im Schnee mit der Sonne um die Wette.

Den Alltag hinter sich lassen

2019 feierten wir eine Premiere: Erstmals fand im Winterhalbjahr eine Bewegungswoche statt. Und zwar gastierten die Teilnehmenden im verschneiten Arosa. Im Hotel Altein konnten sie zentral und doch ruhig gelegen die grandiose Aussicht aufs Bergpanorama geniessen. Aktivitäten an der frischen Luft paarten sich mit gemütlichen Stunden in der Wärme.

Ebenfalls in die Berge ging es im Herbst: Im schönen Sils Maria unternahmen die Teilnehmenden Wanderungen im malerischen Oberengadin: entlang des Silvaplannersees, auf den Aussichtspunkt Muottas Muragl oder ins ruhige Maloja zuhinterst im Tal. Anschliessend entspannten sie sich im Wellnessbereich des Hotels Schweizerhof.



Bewegung hält fit und tut der Seele gut.

Spiraldynamik® ergänzt Kursangebot

Im vergangenen Jahr haben rund 1'500 Personen an den knapp 180 Semesterkursen teilgenommen. Wir konnten unser Kursangebot um Spiraldynamik® erweitern. Dieses Bewegungskonzept liefert eine Gebrauchsanweisung für den Körper von Kopf bis Fuss, um Fehlstellungen und Schmerzen entgegenzuwirken.

2019 war in puncto Wasserkurse kein einfaches Jahr. Wegen Renovationsarbeiten blieben drei Bäder über längere Zeit geschlossen, ins Hallenbad Hirschengraben konnten wir gar nicht mehr zurückkehren. Einige dieser Kurse finden nun im Kompetenz Wasser statt, andere mussten abgesagt werden. Auch in Sachen Kursleitungen hat sich viel getan: Langjährige Kräfte wurden pensioniert und neue stiessen dazu.

Veranstaltungen – Entzündungshemmende Ernährung und Bärner Xundheitstag

Durch Ernährungsumstellung Wohlbefinden steigern

Praktisch jede chronische Erkrankung hat einen entzündlichen Hintergrund, so auch rheumatische. Weil das Thema Ernährung im Beratungsalltag häufig auftaucht, organisierte die Rheumaliga Bern im Frühjahr einen Anlass dazu, welcher aufgrund der grossen Nachfrage im Herbst wiederholt wurde. An diesen Abenden erfuhren die Anwesenden, wie sie ihr Wohlbefinden durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise steigern können. Einerseits erklärte Ernährungsberaterin Laura Koch die wissenschaftlichen Hintergründe und berichtete von ihren Erfahrungen in der Praxis.

Andererseits zeigte Rheuma-Patientin Petra Müller, wie sie ihre Beschwerden dank entzündungshemmender Ernährung drastisch lindern und ihre Medikamente schliesslich absetzen konnte. Dass diese Art von Essen auch schmeckt, konnten die Teilnehmenden im Anschluss selber erfahren.



Die Referentinnen beweisen, dass entzündungshemmende Ernährung auch mundet.



Claudine Romann, Esther Moser Höhn und Lucia Illi beraten am Stand der Rheumaliga Bern.

Kostenlose Messe zum Thema Gesundheit

Einmal pro Jahr präsentieren zehn Organisationen aus dem Gesundheitswesen – darunter die Rheumaliga Bern – einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen. An dieser kostenlosen Messe erhalten Interessierte unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate Informationen zum Thema Gesundheit. Alle Vorträge werden jeweils in Gebärdensprache übersetzt. Wir waren mit einem Stand im Berner Generationenhaus vor Ort. Zudem referierte unser Vorstandsmitglied Professor Dr. med. Burkhard Möller zum Thema «Schmerzende Hände – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten».

Hält sich seit über 40 Jahren mit Aquacura fit



Kathrin Allenbach (r.) und Rosmarie Schär (l.) besuchen den Aquacurakurs in Frutigen seit vier Jahrzehnten.

Im Sportzentrum Frutigen ist es an diesem Dienstagvormittag noch ruhig. Einzelne Schwimmer ziehen im Becken ihre Bahnen. Im Nichtschwimmerbecken versammeln sich die Frauen für den Aquacura-Kurs der Rheumaliga Bern. Jede hat „ihr Plätzchen“ im Wasser und nach einem kurzen Schwatz geht es los. Mit farbigen Stangen wird die Beweglichkeit gefördert und die Koordination geschult. Die Teilnehmerinnen sind konzentriert bei der Sache; es wird aber auch viel gelacht.

Seit 43 respektive 41 Jahren mit dabei sind Kathrin Allenbach und Rosmarie Schär. Die Frutigerinnen besuchen somit bereits ihr halbes Leben lang die therapeutische Wassergymnastik der

Rheumaliga Bern. Der Arzt hat Kathrin Allenbach 1977 wegen ihrer Rückenprobleme zu einem Bewegungskurs geraten. „Fürs Altersturnen war ich damals definitiv zu jung“, meint die heutige Seniorin lachend und fügt hinzu: „Wasser ist mein Element“. Sie konnte dann auch Rosmarie Schär fürs Aquacura begeistern. „Ich habe sofort gemerkt, dass mir die Bewegung im warmen Wasser guttut“, so Schär. Die beiden Frauen haben viele verschiedene Kursleitende erlebt, sich aber eigentlich immer gut aufgehoben gefühlt. „Wisst ihr noch, die Kursleiterin, die immer ein Rüeblli gegessen hat?“, fragt Kathrin Allenbach in die Runde. „Ja, um ihren braunen Teint aufrecht zu halten“, antwortet eine Teilnehmerin schmunzelnd. Die Seniorinnen sitzen nun im Restaurant nebenan und trinken gemeinsam einen Kaffee. Das hat Tradition. Denn der soziale Kontakt sei mindestens so wichtig wie die Bewegung, darin ist sich die Runde einig. Zurzeit fehlt eine Teilnehmerin, weil sie operiert wurde. Da wird nachgefragt, wie es ihr geht und wann sie wieder anwesend sein wird. „Der Zusammenhalt in der Gruppe ist sehr gut“, weiss auch Kursleiterin Ronja Martin. Man sorgt sich um die Gesundheit der einzelnen und als jemand wegziehen musste, war lange im Kurs Wehmut spürbar.

Die Uhr zeigt mittlerweile 11 Uhr, Zeit um nach Hause zu gehen und „ds Zmittag überztue“. Abschliessend halten die Frauen fest: Wir haben alle ein Brästeli, sonst wären wir nicht hier. Aber dank dem regelmässigen Aquacura-Besuch sind wir noch so fit und beweglich.

Fit fürs Leben – Jeden Tag ein «Ja»

Die Rheumaliga Bern führt in Zusammenarbeit mit Fachpersonen jährlich eine Patientenbildung zum Thema «Fit fürs Leben – Lebensqualität mit Rheuma» durch. An vier Abenden erhalten Betroffene die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringt, auseinanderzusetzen. Unter der Leitung von Sozialarbeiterin Christine Morger tauschte sich eine Gruppe von zehn Teilnehmenden im Frühling zu «Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement», «Stressbewältigung durch Achtsamkeit», «Leichter leben mit Humor» sowie «Betroffene für Betroffene, Selfempowerment» aus. Im letzten Modul war die 40-jährige Michelle Zimmermann zu Gast. Sie leidet an der seltenen Hautkrankheit EBD und hat ein Buch zum Thema Schmerzbewältigung geschrieben. Darin spricht sie von ihren Erfahrungen im Umgang mit Schmerz, von Strategien, die sie seit ihrer Kindheit entwickelt und durch tägliche Anwendung perfektioniert hat. Ihr helfe es beispielsweise, mentale Traumwelten zu bereisen. Wenn man jeden Tag Schmerzen hat, sei es umso wichtiger, Träume zu bewahren:

«Ohne Visionen würde ich morgens gar nicht aufstehen.»

Auf die Frage, ob sie sich an die Schmerzen gewöhnt habe, verneint sie: «Ich glaube aber, dass wenn man den Schmerz kennt, man besser damit umgehen kann». Einige in der Runde nicken zustimmend, sie sprechen die gleiche Sprache.

Die zweite Referentin des Abends, Daniela Harbolla, schildert ihren langen Leidensweg bis zur offiziellen Diagnose, die sich später erst noch als falsch herausstellte. «Den richtigen Arzt zu finden, der einem wahrnimmt und wirklich helfen kann, ist schwierig», weiss die Rheumabetroffene aus Erfahrung. Dass sie damit nicht die Einzige ist, zeigt die Zustimmung aus der Gruppe. Ihr habe es geholfen, Distanz zur eigenen Situation zu schaffen und den Humor nicht zu verlieren. «Humor ist sehr wichtig», stimmt ihr Michelle Zimmermann zu. Auch die Teilnehmenden wissen bereits aus einem früheren Modul, dass Humor und Lachen wirksame und kostengünstige Mittel gegen Schmerzen sind.



Humor und Lachen sind wirksame Mittel gegen Schmerzen.

Gartenarbeit als wichtige Ressource



Die Arbeit an Hochbeeten ist rüchenschonend.

Ein Garten ist ein Tätigkeitsbereich, der den Menschen mit all seinen Sinnen anspricht und sich positiv auf das physische und psychische Befinden auswirkt. Seine therapeutische Wirkung macht man sich immer mehr auch im Bereich der Rehabilitation von Menschen mit chronischer Schmerzproblematik zunutze. So haben wir im Frühling 2019 unser Gartenprojekt ins Leben gerufen.

Von März bis Oktober trafen sich fünf Teilnehmerinnen jeweils am Donnerstagvormittag in Münchenbuchsee zum gemeinsamen Gärtnern. Ergotherapeutin Lucia Illi instruierte die Gruppe über gelenkschonende Arbeitshaltungen und ergonomische Hilfs-



Ernten macht Freude und ist Lohn für die harte Gartenarbeit.

mittel. Neben eigenem Anziehen von Setzlingen und Direktsaat brachte Biobäuerin Illi auch Setzlinge aus der hofeigenen Produktion mit. Ende Mai konnte erstmals geerntet werden, ein besonderer Moment, der viel Freude und Motivation für das weitere Arbeiten auslöste. Ab da ergänzten saisonale Köstlichkeiten regelmässig den persönlichen Speisezettel der Teilnehmenden. Es zeigte sich schnell, dass neben der eigentlichen Gartenarbeit mit seinen physischen Komponenten der Austausch und die gegenseitige Unterstützung einen wichtigen Stellenwert haben. «Dank der Ablenkung durch die Gartenarbeit werden meine chronischen Schmerzen wenigstens für eine Weile in den Hintergrund gedrängt», bilanziert eine Teilnehmerin.

133
Sozialberatungen

432 Std.
Ehrenamtliche Leistungen

1.493
Kursteilnehmende

9
Weiterbildungsveranstaltungen

40.888
Website-Aufrufe

4
öffentliche Vorträge

1 Bärner Xundheitstag
mitorganisiert

3.516 Kurslektionen

2019 • Die Arbeit der RLB in Zahlen

485
Kurz-Sozial-
beratungen

363 Std.
Freiwillige Leistungen

2
Seniorenmärkte,
Mitwirkung mit
Info-Stand

177
Semesterkurse

257
Newsletter-Abonnenten

2.162
RLB-Mitglieder

2
Patientenschulung
(Fit fürs Leben,
Fibromyalgie)

13
Bewegungstage
(Wanderungen, Workshops)

32.000
Flyer und
Broschüren verteilt

1
Nationale
Schmerztagung
(Olten)

2
Bewegungswochen
(Total 15 Tage)

2.788
telefonische
Auskünfte

60
Kursleitende
arbeiten für uns

Betriebsrechnung 2019

	2019 CHF	2018 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	360103,20	328793,00
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	360103,20	328793,00
Ertrag Dienstleistungen	479532,20	505060,25
Aufwand Dienstleistungen	853734,00	841410,00
Aufwand Direkthilfe	24680,00	9934,00
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-398881,00	-346284,00
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	-38777,80	-17491,00
Administrativer Aufwand	146372,00	126276,00
Betriebsergebnis	-185149,80	-143767,00
Finanzertrag	123183,70	19603,55
Finanzaufwand	-5696,00	-45939,16
Finanzergebnis	117488,00	-26335,45
Ausserordentlicher Ertrag	578,00	-
Ausserordentlicher Aufwand	-2920,00	-6946,50
Ausserordentliches Ergebnis	-2342,00	-6946,50
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-70004,00	-177049,00
Zuweisungen		
Freie Fonds	-	-
Zuweisung Reserven	-60000,00	-
Erarbeitetes freies Kapital		
Jahresergebnis	-130004,00	-177049,00

Bilanz per 31. Dezember 2019

	2019 CHF	2018 CHF
AKTIVEN		
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1.296.519	1.355.694
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	159.764	172.278
Sonstige kurzfristige Forderungen	19.237	14.425
Vorräte	5.377	5.029
Aktive Rechnungsabgrenzungen	89.767	76.834
	1.570.665	1.624.259
Anlagevermögen		
Sachanlagen	17.091	8.926
	17.091	8.926
Total Aktiven	1.587.756	1.633.185
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	18.007	18.313
Passive Rechnungsabgrenzungen	372.594	347.714
	390.601	366.026
Organisationskapital		
Wertschwankungsreserve	260.000	200.000
Erarbeitetes freies Kapital	1.067.158	1.244.208
Jahresergebnis	-130.004	-177.049
	1.197.155	1.267.159
Total Passiven	1.587.756	1.633.185

Sponsoring und Beiträge

Mediservice AG, Zuchwil
6.000 CHF

Abbie AG, Baar
500 CHF

Walter und Bertha
Gerber-Stiftung
15.000 CHF

George Avenue Foundation
5.000 CHF

Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2019

Im Jahresbericht 2019 sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2019 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen (www.rheumaliga.ch/be) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen (info.be@rheumaliga.ch, Tel. 031 311 00 06)



Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Wir sind von der Stiftung Zewo zertifiziert.
Spenden an unsere Organisation können
von den Steuern abgezogen werden.
Gerne können Sie unseren Testaments-Ratgeber
unverbindlich bei uns bestellen.



Rheumaliga Bern und Oberwallis Bewusst bewegt

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6 · 3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
Fax 031 311 00 07
www.rheumaliga.ch/be
info.be@rheumaliga.ch
Postkonto 30-8041-9

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis

- › Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin
- › Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin FH
Leitung Kurswesen/Gesundheitsberatung
- › Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Gabi Reuter, dipl. Sozialarbeiterin FH
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen
- › Regula Lazzaretti, Kommunikation
- › Prisca Schweizer, Kursadministration
- › Mariya Gosteli, Administration
- › 60 Kursleiterinnen und Kursleiter

Impressum Redaktion Rheumaliga Bern und Oberwallis, Regula Lazzaretti ·
Übersetzung Simone Rentsch-Berchtold · Gestaltung Studio Altenried, Lindau
Druck Länggass Druck, Bern · Auflage 2300 Expl. Deutsch, 70 Expl. Französisch