



# Jahresbericht 2025



# Kontinuität und Erneuerung im Gleichgewicht

Liebe Mitglieder

Das vergangene Jahr war für unseren Verein weit mehr als ein gewöhnliches Geschäftsjahr. Es war geprägt von sanften und zugleich wesentlichen Weichenstellungen. Im Rahmen der strategischen Verantwortung des Vorstands haben wir unter anderem den zentralen Prozess der Neubesetzung der Geschäftsleitung aktiv gestaltet.

Ausgangspunkt war Esther Moser Höhns Entscheidung, den Blick Richtung Pensionierung zu richten und damit die Übergabe der operativen Führung einzuleiten. Ein Führungswechsel bedeutet für mich mehr als eine reine Neubesetzung. Er ist Ausdruck von Haltung, vom Verständnis zwischen strategischer und operativer Ebene sowie von Kontinuität und Erneuerung zugleich.

Ein solcher Prozess erfordert Klarheit, Vertrauen in die beteiligten Personen und die richtigen Menschen zur richtigen Zeit.

Wie wir es von Esther Moser Höhn kennen, hat sie auch diesen Schritt mit der nötigen Gelassenheit und Weitsicht vorbereitet und massgeblich mitgestaltet. Mit Angela Mueller durften wir eine Persönlichkeit gewinnen, die fachlich wie menschlich hervorragend zu unserer Geschäftsstelle sowie zu den definierten Rollen passt. Wertvolle Erfahrungen bringt sie unter anderem aus ihrer Tätigkeit bei der Rheumaliga Schweiz und beim Kanton Bern mit.

Damit ist es uns gelungen, eine tragfähige personelle Lösung zu sichern – als Grundlage für die zukunftsgerichtete Weiterentwicklung der Rheumaliga Bern und Oberwallis und für weiterhin qualitativ hochstehende Leistungen für Menschen mit und ohne Rheuma.

Ich danke allen Beteiligten für ihr Engagement, ihre Offenheit und ihren Mut, neben Bewährtem auch neue Wege zu gehen.

Jonas Laager, Präsident



## Vorstand Rheumaliga Bern und Oberwallis

### Präsident

- › Herr Jonas Laager, Jurist/Notar, Bern

### Vizepräsident

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

### Quästorat

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

### Beisitz

- › Frau Sandrine Anliker, Marketingfachfrau, mit Rheuma
- › Frau Anita Herren Brauen, Grossrätin Die Mitte Kt. Bern
- › Herr Dr. med. Ferdinand Krappel, Orthopäde, Wirbelsäulenchirurg und Schmerztherapeut
- › Frau Helene Tenisch, dipl. Masseurin, Familienfrau aus Glis

## Ein Kapitel schliesst sich, ein neues beginnt

Liebe Mitglieder

2025 stand für uns im Zeichen einer gezielten Weiterentwicklung unserer Organisation. Wir haben in eine Neuausrichtung unserer Organisationsstruktur investiert und uns bewusst von einem hierarchisch geprägten Modell hin zu einer rollenbasierten Zusammenarbeit (Holokratie) bewegt. Dieser Schritt ist eine konsequente Weiterführung unserer bisherigen Arbeitsweise. Verantwortung, Mitdenken und selbstständiges Entscheiden waren für unser Team schon immer zentral. Neu ist, dass diese Haltung nun klarer strukturell verankert ist und von Vorstand und Team gemeinsam getragen wird.

Ziel ist eine breitere, geteilte Verantwortung. Unsere Kolleginnen sollen ihre Kompetenzen, ihre Kreativität und ihre Ressourcen gezielt einbringen und Verantwortung für ihre Rollen übernehmen können. Im vergangenen Jahr haben wir die neue Struktur in einem intensiven, gut begleiteten Team-Prozess aufgebaut, die entsprechenden Gefässe geschaffen und mit Inhalt gefüllt.

Wir arbeiten heute nicht mehr mit klassischen Stellenbeschreibungen und Funktionsdiagrammen, sondern in Verantwortungskreisen und klar definierten Rollen. Damit schaffen wir eine Grundlage für mehr Beteiligung, Eigenverantwortung und nachhaltige Zusammenarbeit – für unser Team wie auch für die Rheumaliga Bern und Oberwallis. An dieser Stelle verabschiede ich mich nach bald 15 Jahren von unseren Mitgliedern. Es war mir eine Ehre und eine grosse Freude, die Rheumaliga Bern und Oberwallis zu gestalten und weiterzuentwickeln. Meiner Nachfolgerin Angela Mueller wünsche ich sehr viel Freude und gutes Gelingen.

Dem Vorstand und meinem Team sowie allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für das Vertrauen, die Unterstützung und die vielen bereichernden Begegnungen. Bleiben Sie gesund und in Bewegung.  
Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin



### Zweck und Ziel der RLBO

Wir setzen uns dafür ein, die Gesundheit von Menschen – mit und ohne Rheuma – zu stärken und Krankheitsfolgen zu mildern, indem wir Prävention fördern, die Gesundheitskompetenz erhöhen und medizinische, therapeutische sowie soziale Unterstützung leisten.

### Finanzielle Unterstützung dank Rheumaliga-Fonds

Rheumabetroffene Menschen, die sich in Geldnot befinden, sollen finanziell unterstützt werden. Denn häufig fallen **Zusatzkosten** für nicht kassenpflichtige Therapien, für dringend nötige Umbauten oder Hilfsmittel an. Es können beispielsweise auch Beiträge an Bewegungswochen oder Kurse gesprochen werden. Im Zusammenhang mit einer Finanzierung finden vorgängig immer sorgfältige Abklärungen via Beratungsteam statt.

Im 2025 hat die RLBO 13 Betroffene mit total CHF 9'740.– über den Härtefall- oder den SOS-Fonds finanziert. Zusätzlich konnten fünf Personen bei Advocomplex eine rechtliche Beratung in Höhe von insgesamt CHF 1'045.– in Anspruch nehmen.

## Impressionen 2025 – das Jahr in Bildern



An den **Winter-Bewegungstagen** im schönen Saas-Almagell entdeckten 14 Personen mit Schnee- und Winterwanderschuh die verschneite Natur – Bewegung und soziale Kontakte standen dabei gleichermaßen im Fokus.



Unsere 110 Kursleitenden halten ihr Wissen durch **regelmässige Weiterbildungen** aktuell. Nadine Däpp, Physiotherapeutin und Gehirntainerin, zeigte in Bümpliz, wie sich Gehirntaining spielerisch in Bewegungskurse einbauen lässt.



Die **Kräuterwanderung** führte durch das Simplongebiet: grüne Föhren- und Lärchenwälder, hochalpine Moorlandschaften, bunte Alpwiesen und steppenartige Trockenstandorte. Biologe Kevin Nobs gab Einblicke in die einheimische Pflanzenwelt.



Was zwitschert denn da? – Beim **abendlichen Rundgang mit dem Natur- und Vogelschutz** Buchsi lauschten die Teilnehmenden bei schönem Frühlingswetter den Stimmen verschiedener Vogelarten und erkundeten ihre Lebensräume.



In der **Bewegungswoche in Grächen** trainierten unsere Wandervögel während einer Rast ihr Gleichgewicht – begleitet von viel Lachen sowie Sonne und frischer Bergluft.



Vom Rauschen der Aare begleitet, führte der **Stadtspaziergang in Thun** über die Brücken der Innenstadt. Bei strahlendem Herbstwetter gab die Stadtführerin faszinierende Einblicke in die Brückenvielfalt.



**Linedance** fördert die Gesundheit, stärkt die Koordination und macht Spass. Im Workshop mit Tanzlehrerin Sue Widmer in Bern wurden die Grundschritte direkt gelernt und ausprobiert.



Prominente Teilnahme bei **«Qigong im Park»** beim Stockalperschloss in Brig: Alt-Bundesrätin Viola Amherd gönnt sich eine Auszeit, um durchzuatmen und neue Energie zu tanken.



Am **BärnerXundheitstag** präsentierte die Rheumaliga Bern und Oberwallis gemeinsam mit weiteren Organisationen gesundheitsfördernde und präventive Angebote. Ergotherapeutin Lucia Illi stand für Fragen und Kurzberatungen bereit.



**«Sicher stehen – sicher gehen»** ist im Alter keine Selbstverständlichkeit. In Simplan-Dorf zeigten Fachfrauen, wie sich Stürzen vorbeugen lässt – und die Teilnehmenden konnten direkt üben.

## 90 Jahre Wandel: Die Entwicklung der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Seit 1935 engagiert sich die Rheumaliga Bern und Oberwallis für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen – mit Herz, Fachwissen und Weitblick. Zum 90-jährigen Bestehen erzählt Geschäftsführerin Esther Moser Höhn, wie sich der Verein im Wandel der Zeit entwickelt hat, was sie persönlich bei der Arbeit motiviert – und was sie sich zum 100-Jahr-Jubiläum von der Organisation wünscht.

**Wie war die Situation von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen vor 90 Jahren, und was sind die grössten Unterschiede zu heute?**

Rheuma war damals stark sichtbar. Kranke konnten kaum noch eine Tasse in die Hand nehmen, so zerstört waren ihre Gelenke. Ich war vor über zehn Jahren an einem internationalen Treffen in der Schweiz mit Rheumaligen aus ganz Europa und habe viele alte Betroffene gesehen – mit völlig deformierten Händen und teilweise im Rollstuhl sitzend. Vor 90 Jahren führten gewisse Rheumaerkrankungen wie Lupus sogar in den Tod. Heute ist Rheuma immer noch da, aber dank moderner Medikamente behandelbar und vor allem mehrheitlich unsichtbar.

**Gibt es Meilensteine, von denen im Team noch heute erzählt wird?**

Ein einschneidendes Erlebnis war sicher das Legat von zwei Millionen Franken, welches die Rheumaliga Bern und Oberwallis 2007 erhalten hat. Diese Spende hat dazu geführt, dass wir uns dahin entwickeln konnten, wo wir heute sind. Wir haben das Geld in den Aufbau unseres interdisziplinären Beratungsteams investiert.

Dank dieses neuen Angebots hat sich unser Leistungsvertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) verdreifacht und die Mitgliederzahlen haben sich sogar vervierfacht.

**Wie hat sich die Rolle der Rheumaliga Bern und Oberwallis über die Jahrzehnte verändert – vom Fürsorgeverein hin zu einer modernen Gesundheitsorganisation?**

Damals galt das Bewusstsein: Oh, die armen Behinderten, denen muss geholfen werden. Heute arbeitet man auf Augenhöhe mit den Betroffenen; als vollwertiges und funktionierendes Mitglied der Gesellschaft. In Italien spricht man manchmal poetisch von «una persona con alta abilità» – ein Mensch mit anderen, besonderen Fähigkeiten.

In der modernen Gesundheitsorganisation ist die Vermittlung von Informationen eines der zentralen Themen. Wir sind bestrebt, dass Betroffene ihre Krankheit autonom bewältigen können und sich die Hilfe und Unterstützung holen, die sie brauchen.

**Was bedeutet es dir persönlich, seit 14 Jahren Teil dieser traditionsreichen Organisation zu sein, und was motiviert dich in deiner täglichen Arbeit am meisten?**

Für mich ist es immer schön, mit meiner Arbeit etwas zu bewirken. Unsere Angebote in den Bereichen Bildung, Kontaktförderung und Freizeitgestaltung werden rege genutzt und ernten viele wertschätzende Rückmeldungen. Dank unseres interprofessionellen Teams sind wir Anlaufstelle für Menschen in Not-situationen und können ihnen in schwierigen Zeiten Unterstützung bieten.



Am meisten motiviert mich, dass in meinem Job oftmals Kreativität gefragt ist: Angebote planen, mit Herausforderungen (weniger finanzielle Mittel, Corona-Pandemie) umgehen, Lösungen suchen. Vor allem bei Letzterem wird Einfallsreichtum verlangt.

**Welche aktuellen Themen oder Herausforderungen beschäftigen die Rheumaliga Bern und Oberwallis derzeit am meisten?**

Seit der Pandemie beobachten wir vermehrt Leute in (finanzieller) Not. Die Ressourcen sind im Allgemeinen knapper; diesen Druck spüren wir auch bei Stiftungsanfragen. Wir versuchen unsere Mittel so einzusetzen, dass wir möglichst vielen das bieten können, was sie brauchen. Die demografische Entwicklung spielt uns dabei aber nicht in die Karten. Es gibt immer mehr äl-

tere Menschen, und praktisch jede und jeder ist im Alter von Rheuma betroffen.

**In zehn Jahren feiert die Rheumaliga Bern und Oberwallis ihr 100-jähriges Bestehen – was wünschst du dir, dass man dann über die Organisation sagen kann?**

Dass sich die Rheumaliga im herausfordernden Umfeld erfolgreich behauptet und sich entlang der Bedürfnisse der Betroffenen weiterentwickelt hat.

Ich hoffe, dass sie möglichst vielen Betroffenen die nötige professionelle Unterstützung bietet und vor allem wünsche ich mir, dass wir unser menschliches Antlitz erhalten können. Ich sehe uns als Auffangnetz für Menschen, die durch sämtliche Maschinen gefallen sind – und für sie sind wir da!

Das Interview wurde am 5. Dezember 2025 geführt.

## Wenn der Körper Grenzen setzt – und der Wille weiterträgt

Der Geruch von Farbe liegt in der Luft. Die Balkontür steht einen Spalt breit offen, zwei Stubentiger schleichen herum. Eine junge Frau sitzt vor einer Staffelei und führt sorgfältig den Pinsel über die Leinwand. Mehrere Tätowierungen zieren ihre Arme. Beim Malen fallen ihr immer wieder die langen dunklen Haare ins Gesicht. Gedankenversunken streicht sie sich die blauen Strähnen hinter das Ohr. Isabella Ferrara ist 27-jährig, hat Soziologie studiert und arbeitet als Peer-Fachperson in Zürich. In ihrer Freizeit ist sie gerne kreativ: Sie malt oder macht Musik. Vor kurzem habe sie sich in ihrer Wohnung ein kleines Atelier eingerichtet, erzählt sie strahlend. Doch dann wird sie nachdenklich: «Es ist für mich ein zwiespältiger Ort». Den Pinsel locker in der Hand halten oder die Finger über die Keyboardtasten gleiten lassen – was leicht aussieht, bedeutet in der Realität Anstrengung und Schmerz. Isabella Ferrara leidet an rheumatoider Arthritis.

Die Diagnose erhielt sie vor 10 Jahren. «Damals, ich besuchte noch das 'Gymi', war es schwierig, den Mitschülern zu erklären, was mit mir los war», erinnert sie sich. Bis dahin habe sie selbst gedacht, Rheuma sei eine Alterskrankheit. Heute könne ihr Umfeld damit umgehen. Im Alltag ist Isabella Ferrara oft auf Hilfe angewiesen. Die kleinsten Dinge wie eine Jacke oder einen Rucksack anzuziehen sind unmöglich, wenn die Schulter schmerzt. Sich die Haare zu machen oder Zähne zu putzen fällt schwer. Am schlimmsten ist es morgens – da ist die Steifigkeit am grössten. Etwa alle drei Monate erlebt sie einen stärkeren Schub: Schultern, Arme, Handgelenke und Finger werden steif, dazu kommen Schmerzen in den Sehnen. Während dieser Phasen sind auch Müdigkeit und Niedergeschlagenheit gross.

Trotzdem ist die junge Frau mit sizilianischen Wurzeln ein positiver und willensstarker Mensch. «Wichtig ist, konstant vor auszuplanen und mit den eigenen Kräften haushälterisch umzugehen.» Aktivitäten wie Wandern oder Fitness sind für Gleichaltrige ein Vergnügen, für Isabella Ferrara bedeuten sie Stress. Dafür hat sie das Schwimmen für sich entdeckt. Im Wasser fühlt sie sich unbeschwert. Bereits fünfmal hat sie die Stadtzürcher Seeüberquerung gemeistert – 1'500 Meter vom Strandbad Mythenquai bis ins Strandbad Tiefenbrunnen. «Das ist der Tag im Jahr, an dem mir mein Körper zeigt, dass er mich trägt.»

Seit 2018 engagiert sie sich im Betroffenenrat der Rheumaliga Schweiz und gibt jungen Menschen mit Rheuma eine Stimme. «Mein Wunsch ist, Betroffenen zu zeigen, dass man aus etwas Negativem auch Positives gewinnen kann.»



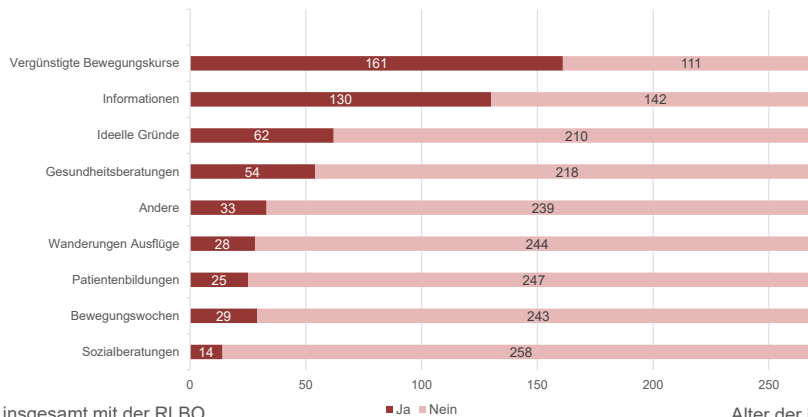
Isabella Ferrara ist beim Malen in ihrem Element.

Die rheumatoide Arthritis (RA) ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Allein in der Schweiz sind ungefähr 85'000 Menschen davon betroffen - Frauen dreimal so häufig wie Männer.

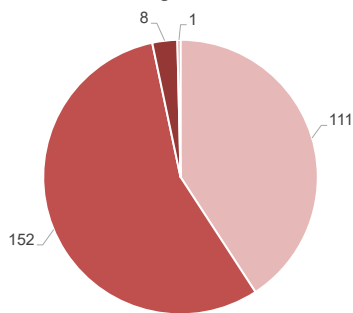
## Unsere Arbeit kommt an – Mitglieder sind zufrieden

Wir führen alle fünf Jahre eine Zufriedenheitsumfrage bei unseren Mitgliedern durch. 2'046 Fragebogen wurden verschickt, 272 Antworten gingen ein – das entspricht einer Rücklaufquote von 13,3 %. Hier ein kurzer Auszug.

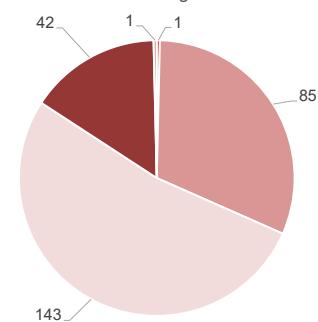
Weshalb sind Sie Mitglied geworden?



Zufriedenheit insgesamt mit der RLBO



Alter der Mitglieder



■ sehr zufrieden ■ zufrieden ■ mässig zufrieden ■ unzufrieden

■ < 18 Jahre ■ 19 bis 65 Jahre ■ 66 bis 80 Jahre ■ 81 und älter ■ keine Angaben

## Besser schlafen – auch mit Schmerzen

Schlafexpertin Melanie Manser erklärt, warum unsere Lebensweise dem Schlaf oft im Weg steht – und was wir selbst für eine bessere Nachtruhe tun können.

**Sie sind Physiotherapeutin und Schlafexpertin. Hand aufs Herz: Schlafen Sie gut? Wenn ja – was ist Ihr Geheimnis?**

Ja, zum Glück schlafe ich meistens wirklich gut. Seit ich jedoch mehr über schlaffördernde Massnahmen und Routinen weiss und diese bewusst nutze, hat sich meine Schlafqualität tatsächlich nochmals verbessert. Grundsätzlich empfiehlt es sich, die innere Uhr zu unterstützen und Stressoren rechtzeitig zu regulieren.

Ich achte beispielsweise auf regelmässige Schlafzeiten und stehe auch am Wochenende häufig früh morgens auf; das hilft mir, mich unter der Woche weniger müde zu fühlen.

**Mindestens ein Drittel der Bevölkerung leidet häufig unter Schlafstörungen. Woran liegt das?**

Unsere heutige Lebensweise ist wenig schlaffreundlich: Stress, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und der Blick aufs Smartphone bis kurz vor dem Einschlafen halten unser Nervensystem im «Tagmodus». Wenn der Körper glaubt, es sei noch Tag, fällt es schwer, in den Schlaf zu finden.

**Viele Menschen mit chronischen Schmerzen schlafen schlecht. Was kann helfen?**

Schmerzen und Schlaf beeinflussen sich gegenseitig: Schlechter Schlaf kann Schmerzen verstärken. Deshalb lohnt es sich, die individuelle Schlafsituation genauer anzuschauen. Unterstützend wirken kann zum Beispiel eine angepasste Kissenposition,



Melanie Manser (37) ist dipl. Physiotherapeutin und Studienleiterin an der Berner Fachhochschule. In ihrer Freizeit fährt sie Ski, wandert, praktiziert Pilates und reist gerne. Sie lebt am Thunersee.

etwa zwischen den Knien oder unter den Armen. Auch Entspannungsübungen sind hilfreich, da Schmerzen die Ausschüttung von Stresshormonen begünstigen.

### **Welche generellen Tipps geben Sie Menschen, die schlecht schlafen?**

Meine Top 5, die auch wissenschaftlich gut belegt sind:

- Regelmässige Schlafzeiten – auch am Wochenende
- Keine Stressoren und kein Smartphone in der Stunde vor dem Schlafen
- Rituale einbauen: Tee trinken, lesen, ruhige Musik oder ein Hörbuch hören, ein entspannendes Bad nehmen – jede Person darf für sich herausfinden, was stimmig ist
- Tagsüber ausreichend Bewegung und möglichst viel Tageslicht
- Grübeln verschieben: Gedanken aufschreiben oder einen «Gedankenstopp» üben

### **Wie sieht eine gute Abendroutine aus, die den Schlaf wirklich verbessert?**

Ideal sind etwa 60 Minuten «Runterfahrzeit»: Licht dimmen, Smartphone weglegen und etwas Ruhiges tun – lesen, ein Bad nehmen oder duschen, sanftes Dehnen etc. Wichtig ist ausserdem, weder mit sehr vollem Magen noch hungrig ins Bett zu gehen. Die Routine kann wie eine freundliche Erinnerung an den Körper wirken: Mach dich bereit, die Nacht beginnt bald, freu dich darauf.

### **Welche Schlaf-Mythen begegnen Ihnen immer wieder?**

Mythos 1: «Ich brauche nur fünf Stunden Schlaf.»

Für die meisten Menschen liegt der Bedarf bei sieben bis acht Stunden. Zwar gibt es Ausnahmen, doch sie sind selten. Entscheidend ist die Schlafarchitektur: Pro Nacht durchlaufen wir vier bis sieben Zyklen (ca. 90–110 Minuten) mit Einschlaf-, Leicht-, Tief- und REM-Schlaf. Diese Abfolge ist zentral für die Erholung.

Mythos 2: «Ein Mittagsschlaf ist immer gesund.»

Ein kurzer Powernap kann guttun – idealerweise nur wenige Minuten. Längerer Schlaf führt oft zu Benommenheit. Bei Schlafstörungen wie Insomnie wird davon eher abgeraten, da sich der nötige Schlafdruck tagsüber aufbauen sollte.

Mythos 3: «Ein Glas Wein hilft beim Einschlafen.»

Alkohol kann das Einschlafen erleichtern, stört jedoch die Schlafarchitektur: Die wichtigen Tiefschlafphasen werden reduziert.

Mythos 4: «Schnarchen ist harmlos.»

Nicht immer. Es kann auf Schlafapnoe (Atemaussetzer) hinweisen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Lautes Schnarchen, Atempausen oder starke Tagesmüdigkeit sollten abgeklärt werden.

### **Was wünschen Sie sich, dass Menschen besser über Schlaf verstehen?**

Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern eine zentrale Regenerationsphase für Körper und Gehirn. Gleichzeitig muss niemand perfekt schlafen – einzelne schlechte Nächte gehören zum Leben dazu. Wenn Schlafprobleme jedoch länger anhalten, lohnt es sich, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

## «Der Mensch muss als Ganzes betrachtet werden»

Obwohl ihre Bedeutung breit anerkannt ist, bleibt psychosoziale Beratung im Gesundheitssystem oft unzureichend verankert. Auf Einladung der Allianz Gesunder Kanton Bern wurden konkrete Ansätze zur Stärkung diskutiert.

Rund 70 Vertreterinnen und Vertreter aus Gesundheitswesen und Grosse Rat nahmen am 10. März 2025 im Kongresszentrum Kreuz in Bern am Anlass «Die Bedeutung der psychosozialen Beratung im Gesundheitswesen» der Allianz Gesunder Kanton Bern teil. Nach drei Referaten diskutierten Regierungsrat Pierre Alain Schnegg sowie Fachpersonen aus Medizin und Sozialer Arbeit über die Rolle psychosozialer Beratung im Gesundheitssystem.

Konrad Streitberger, Leiter des Schmerzzentrums am Inselspital, betonte, dass bei Schmerzsymptomen häufig ausschliesslich nach einer organischen Ursache gesucht werde. «Diesen Teufelskreis gilt es zu unterbrechen – der Mensch muss als Ganzes betrachtet werden.» Sozialarbeiterin Christine Morger unterstrich die Bedeutung von Brücken zwischen stationärer und ambulanter Beratung, etwa durch regionale Anlaufstellen. Hausärztin Andrea Schindler ergänzte, dass insbesondere vulnerable Menschen auf psychosoziale Begleitung angewiesen seien, viele belastende Themen würden in der Sprechstunde nicht angesprochen.

René Rüegg von der Berner Fachhochschule wies darauf hin, dass für eine stärkere interprofessionelle Zusammenarbeit genügend interessierte Fachpersonen vorhanden seien – die grösste Hürde seien jedoch fehlende finanzielle Mittel. Regierungsrat Pierre Alain Schnegg betonte abschliessend, dass bereits verschiedene Projekte existierten; nun gelte es, diese breiter bekannt zu machen.

Einig waren sich die Podiumsteilnehmenden darin, dass eine früh-



Fachpersonen aus Medizin und Sozialer Arbeit diskutierten mit Regierungsrat Pierre Alain Schnegg (M.).

zeitige biopsychosoziale Unterstützung sowohl Betroffene als auch das Gesundheitssystem entlasten kann.

Die Allianz Gesunder Kanton Bern wurde 2019 von den Dienstleistungserbringenden im Gesundheits- und Sozialwesen des Kantons (u.a. der RLBO) gegründet und setzt sich für eine ganzheitliche Gesundheits- und Sozialpolitik im Kanton Bern ein. Sie unterstützt besonders vulnerable Menschen und Kranke, sowie deren Angehörige und gibt ihnen eine Stimme.



Zur Allianz-Website

110  
Kursleitende  
arbeiten für uns

Rund 2.200  
Mitglieder

3.754  
Kursteilnehmende

375  
Newsletter-Abonnenten

34 Workshops mit  
1.246 Teilnehmenden

5.937 Kurslektionen

2025 · Die Arbeit der RLBO in Zahlen

12  
Newsletter  
verschickt

796 Personen erhielten  
1.273 Beratungsstunden

312  
Semesterkurse

455 Std.  
Freiwillige Leistungen

22 Wandertage mit  
191 Teilnehmenden

42.000  
Flyer und  
Broschüren verschickt

37 Physio- und Ergo-  
Patient\*innen haben

702 Std.  
Ehrenamtliche Leistungen

2 Bewegungswochen mit  
38 Teilnehmenden

506 Behandlungen in  
Anspruch genommen

# Betriebsrechnung 2025

	2025 CHF	2024 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	493'186	468'384
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	493'186	468'384
Ertrag Dienstleistungen	1'186'517	1'121'897
Aufwand Dienstleistungen	-1'566'834	-1'532'919
Aufwand Direkthilfe	-2'575	-5'530
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-382'892	-416'542
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	110'294	51'842
Administrativer Aufwand	-189'175	-168'736
Betriebsergebnis	-78'881	-116'894
Finanzertrag	56'753	86'760
Finanzaufwand	-3'036	-4'895
Finanzergebnis	53'717	81'865
Übriges Ergebnis		
Betriebsfremder Ertrag	-	-
Betriebsfremder Aufwand	-	-
Übriger Ertrag	-	-
Ausserordentlicher Ertrag	22'141	141'068
Ausserordentlicher Aufwand	-3'616	-9'176
Ausserordentliches Ergebnis	18'524	131'892
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-6'639	96'863
Zuweisungen		
Veränderung WS-Reserven	30'000	-26'932
Erarbeitetes freies Kapital		
Jahresergebnis	23'361	69'930

# Bilanz per 31. Dezember 2025

	2025 CHF	2024 CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'241'984	1'255'375
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	120'359	145'046
Sonstige kurzfristige Forderungen	4'241	561
Vorräte	7'753	9'956
Aktive Rechnungsabgrenzungen	135'150	99'784
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>1'509'488</b>	<b>1'510'723</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	30'090	21'060
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>30'090</b>	<b>21'060</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'539'578</b>	<b>1'531'782</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	52'552	54'262
Passive Rechnungsabgrenzungen	310'174	332'163
Transitorische Passiven ATB	260'526	228'170
Langfristige Verbindlichkeiten	1'080	1'080
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>630'110</b>	<b>615'675</b>
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	190'000	220'000
Erarbeitetes freies Kapital	696'107	626'177
Jahresergebnis	23'361	69'930
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>909'468</b>	<b>916'107</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>1'539'578</b>	<b>1'531'782</b>

## Sponsoring und Stiftungen

Valiant Bank, Bern

Stiftung Vinetum, Biel

Abbvie AG, Baar

Mediservice AG, Zuchwil

Gesundheitsförderung Wallis

Sportfonds Gemeinde Brig-Glis



Bemerkungen zur  
Betriebsrechnung 2025

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2025 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen (info.be@rheumaliga.ch, Tel. 031 311 00 06).

## Mitarbeiterinnen Geschäftsstelle Rheumaliga Bern und Oberwallis



Esther Moser Höhn  
Geschäftsleiterin



Anouk Grossmann  
Finanzen/Buchhaltung



Sandra Stegemann  
Scout Kurswesnen



Regula Lazzaretti  
Kommunikation/  
Veranstaltungen



Claudine Romann  
dipl. Physiotherapeutin FH  
Gesundheitsberatung



Christine Morger  
dipl. Sozialarbeiterin HFS  
Sozialberatung/  
Gesundheitsberatung



Daniela Marolf  
dipl. Sozialarbeiterin HF  
Sozialberatung/  
Gesundheitsberatung



Lucia Illi  
dipl. Ergotherapeutin FH  
Gesundheitsberatung,  
Beratung Hilfsmittel



Nadja Gil  
Leitung Administration/  
Kurswesen  
(bis Ende Juni 2025)



Nicole Cia  
Leitung Administration/  
Kurswesen



Franziska Schori  
Kursadministration



Prisca Schweizer  
Kursadministration



Tanja Gilgen  
Kursadministration  
(seit August 2025)



110 Kursleiterinnen  
und Kursleiter



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Holzikofenweg 22 · 3007 Bern  
Tel. 031 311 00 06  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
IBAN: CH32 0900 0000 3000 8041 9



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.



All unsere Bewegungskurse sind  
QualiCert zertifiziert.



### Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Spende macht unsere Arbeit  
erst möglich. QR-Code mit dem  
QR-Scanner Ihrer E-Banking App  
einlesen und direkt spenden.

Unterstützt vom:



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

**Impressum** Redaktion und Gestaltung Rheumaliga Bern und Oberwallis,  
Regula Lazzaretti · Übersetzung Simone Rentsch · Druck Länggass Druck, Bern  
Auflage 2400 Expl. Deutsch, 50 Expl. Französisch