

Jahresbericht 2015



Rheumaliga Bern
Bewusst bewegt



Das Wort des Präsidenten

In der Schweiz leiden 2,2 Millionen Menschen an einer nichtübertragbaren Krankheit (engl. Non-communicable diseases, kurz NCD). Zu diesen Krankheiten zählen Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen sowie die muskuloskelettalen Erkrankungen, zu denen insbesondere rheumatische Beschwerden gehören. NCDs sind in unserer Gesellschaft die häufigste Todesursache. Sie verursachen viel persönliches Leid und sind für einen grossen Teil der Gesundheitskosten verantwortlich. Mit dem steigenden Durchschnittsalter und der wachsenden Zahl älterer Menschen wird sich diese Problematik in Zukunft weiter verschärfen, wenn nichts unternommen wird.

Allein muskuloskelettale Erkrankungen verursachen heute jährliche Kosten von über CHF 20 Mrd., wovon je die Hälfte direkte und indirekte Kosten sind. Unter Leitung des BAG (Bundesamt für Gesundheitswesen) wird aktuell eine Strategie zur Bekämpfung der NCDs erarbeitet. Die Strategie basiert stark auf der Eigenverantwortung des Menschen und hat die Vision „Mehr Menschen bleiben gesund oder haben trotz chronischer Krankheit eine hohe Lebensqualität. Weniger Menschen erkranken an vermeidbaren nichtübertragbaren Krankheiten oder sterben vorzeitig. Die Menschen werden unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status befähigt, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen.“ Eine grosse Herausforderung, welche uns Alle betrifft. Die Rheumaliga ist in der Erarbeitung und Umsetzung der NCD-Strategie involviert und wird zusammen mit anderen Gesundheitsorganisationen eine wichtige Rolle spielen.

Nebst diesen strategischen Überlegungen und Entwicklungen auf nationaler Ebene liegt der Fokus der Rheumaliga Bern selbstverständlich nach wie vor und immer auf unseren Klientinnen und Klienten, denen wir in der Bewältigung der täglichen Herausforderungen zur Seite stehen.

Herzliche Grüsse

Ihr Adrian Dätwyler · Präsident Rheumaliga Bern

P.S. Ihre Rückmeldungen sind willkommen unter info.be@rheumaliga.ch



2015 – Lebensqualität trotz Rheuma und Schmerzen

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Immer wieder fällt uns an unseren Informationsständen, Vorträgen und Beratungen auf, dass von Rheuma Betroffene nicht oder nur ungenügend darüber informiert sind, wie sie ihren Alltag trotz Krankheit und Schmerzen leichter gestalten könnten.

Sie kennen die Hilfsmittel nicht, sind nicht beim Rheumatologen in Behandlung, bewegen sich ungenügend oder nicht gelenkschonend, sitzen unvorteilhaft an ihrem Arbeitsplatz, liegen schlecht beim Schlafen etc.

Auch der Umgang mit der psychischen Belastung, die eine chronische Krankheit, die mit immer wiederkehrenden Schmerzen verbunden ist, mit sich bringt, ist oft nicht thematisiert. Es gibt nämlich durchaus Möglichkeiten, sich den schmerzenden Alltag in mancherlei Hinsicht zu erleichtern. Genau hier setzen wir mit unseren Beratungen und Angeboten an.

Im Jahresbericht, den Sie gerade in den Händen halten, erfahren Sie mehr darüber, aber auch über unsere weiteren Aktivitäten, mit denen wir Menschen mit Rheuma helfen. Dies ist uns vor allem auch durch Ihre Hilfe möglich.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen unseren geschätzten Mitgliedern und Klientinnen und Klienten für ihre Unterstützung. Immer wieder bekommen wir wertschätzende Rückmeldungen zu unserer Arbeit – das freut uns enorm und bestärkt uns in unserem Tun!

Mit herzlichen Grüssen

Esther Moser Höhn · Geschäftsleiterin Rheumaliga Bern

Schlagzeilen

Ihre Rheumaliga Bern - auch 2015 im Dienste von rheumakranken Menschen und ihren Angehörigen viel unterwegs!

- › 4.317 Kurslektionen erteilt
- › 22.956 Menschen nahmen an diesen Kurslektionen teil
- › Über 200 Semesterkurse durchgeführt
- › 2.790 telefonische Auskünfte erteilt
- › 162 Kurz-Sozialberatungen erteilt
- › 161 Gesundheitsberatungen erteilt
- › 6.904 Klicks auf der Homepage verzeichnet
- › Rund 40.000 Flyer und Broschüren verteilt
- › 16 öffentliche Vorträge organisiert
- › An 6 Informationsveranstaltungen mit Informations-Ständen teilgenommen
- › An 1 Gesundheitsmesse teilgenommen (4 Tage Activ Plus BEA Bern)
- › 3 Ernährungsabende durchgeführt (Information/Beratung)
- › 1 Schmerztagung durchgeführt (auf dem Gurten)
- › 2 Bewegungswochen durchgeführt (total 12 Tage)
- › 2 Patientenschulungen durchgeführt (total 11 Abende)



Den Schmerz an die Leine nehmen Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Schmerzen

Der Kanton Bern hat ein sehr weitläufiges Kantonsgebiet. Oft ist es deshalb Menschen mit Rheuma nicht möglich, für eine Beratung zu uns in die Geschäftsstelle zu kommen. Aufgrund dessen hatten wir die Idee, uns „auf die Socken“ zu machen und selber zu den betroffenen Menschen in die Gemeinden zu reisen - dies mit einem Vortrag im Gepäck zum Thema: „Lebensqualität trotz Rheuma und chronischen Schmerzen“. In diesem Vortrag vermittelt unser Beratungsteam gekonnt hilfreiche Informationen, Hilfen und Tipps rund um dieses Thema und steht anschliessend für individuelle Fragen und Kurzberatungen zur Verfügung.

Für die Umsetzung unserer Idee haben wir Anfang 2015 alle Seniorenräte, Samaritervereine, Kirchgemeinden, Frauenvereine und Gemeindeverwaltungen im Kanton Bern angeschrieben. Die Anfrage, ob sie an einem solchen Vortrag in ihrer Gemeinde Interesse hätten und mit uns zusammen einen solchen Vortrag organisieren möchten, stiess auf grosses Interesse. Wir wurden im 2015 insgesamt für elf solche Vorträge in verschiedenen Gemeinden eingeladen. Für 2016 sind 22 weitere Anlässe geplant.

Die Rückmeldungen der Vortragsbesucher (schwankend zwischen 30 und 80 Personen) sind positiv und wertschätzend. Oft bekommen die drei Frauen ein kleines Dankeschön-Geschenk in Form von Käse, Blumen, Kuchen oder anderen Produkten aus der Region. Da diese Vorträge für die Veranstalter und für das Publikum kostenlos sind,

steht ein kleines Kässeli parat, in welchem regelmässig ein schöner Batzen für die Rheumaliga Bern zusammen kommt. Das alles freut und bestätigt uns in unserem Tun!

Unser Beratungsteam besteht aus drei Fachfrauen mit viel Erfahrung:



Von links nach rechts: Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin HF · Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS · Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH

„Den Schmerz an die Leine nehmen“ Wie ist es möglich, chronische Schmerzen in den Griff zu bekommen?

Anhand von Fallbeispielen wird im gut stündigen Vortrag auf den positiven Effekt von verschiedenen wichtigen Verhaltensweisen hingewiesen: regelmässige Bewegung, das Einsetzen von Hilfsmitteln zur Entlastung von schmerzenden Gelenken, das Einüben von ergonomischen Arbeitshaltungen usw. Dazu kommen Themen wie mentales Training, Mobilisieren eigener Ressourcen, Entspannungsmethoden, eine gute medizinische Betreuung und vieles mehr. Als eindrückliches Bild zeigen die drei Frauen einen Hund, der sein Herrchen mitreisst und erst lernen muss, brav an der Leine zu gehen. „Schmerzen sollten nicht Ihren Alltag dirigieren. Sie sollten den Schmerz steuern können“ erklärt Lucia Illi dem interessier-

ten Publikum. „Unterschiedliche Bewegungsabläufe sind wichtig für das Wohlbefinden“, so Sonja Karli. Sie fordert die Anwesenden gleich auf, mit ihr ein paar Gymnastikübungen auszuprobieren, die leicht in den Alltag integriert werden können. Erst zaghaft dann voller Elan lassen die Frauen und Männer ihre Schultern kreisen. Gelockert werden dabei auch die Bauchmuskeln, sorgen doch die Bewegungen für viele Lacher.

„Im Alltag von Betroffenen gibt es verschiedene Strategien der Krankheitsbewältigung“, ist das Credo von Christine Morger. Sie fährt gleich weiter mit Fragen, die das Publikum zum Nachdenken anregen: „Was sind Ihre Energiefresser? Was sind Ihre Energiespender?“

Solothurner Zeitung, 25.02.2016



Kommen Sie fit aus den Ferien zurück!

Unter diesem Motto haben wir im 2015 zwei aktive Bewegungswochen durchgeführt. Im Juni waren wir mit 31 Bewegungsfreudigen in Reischach im Südtirol unterwegs und im September mit 21 ebensolchen in Saas-Almagell/Wallis. Die Leitung dieser Bewegungswochen haben Frau Sonja Karli (unsere erfahrene Physiotherapeutin) sowie Frau Vreni Hilbrunner (Vorstandmitglied Rheumaliga Bern, Velosport-Leiterin und selber Betroffene) inne. Neben Aktivitäten wie Wandern, Velofahren, Gymnastik an Land oder im warmen Wasser, standen auch anregende Gespräche, viel Lachen, feines Essen und gemütliches Beisammensein auf dem Programm.

Auf unserer Website können Sie in den Reiseberichten stöbern. Vielleicht „gluschtet“ es Sie danach, auch einmal mitzukommen. Im September 2016 hat es noch einige Plätze frei...

Bewegung ist die beste Medizin!

Bewegung hält fit und aktiv, entgiftet den Körper, schmiert die Gelenke, hilft oft bei Schmerzen, beugt Stürzen vor und macht glücklich! Und diese positive Liste liesse sich sogar noch verlängern.

Von der therapeutischen Wassergymnastik Aquacura über Luna Yoga bis zu Rheuma-Fit und Osteo-Gym führen wir über 200 verschiedene Semesterkurse an verschiedenen Orten im Kanton Bern durch.



Die Rheumaliga Bern an der Activ Plus Messe

2015 haben wir zum ersten Mal an dieser Gesundheits-Messe teilgenommen, die jeweils im Januar in den BEA-Hallen in Bern stattfindet und in die grosse Ferienmesse integriert ist. Alle Mitglieder der Rheumaliga Bern bekamen von uns ein Gratis-Ticket zugeschickt, von denen rund 300 Stück eingelöst wurden.

Nebst den Beratungen und Informationen rund um Rheuma, Prävention, Hilfsmitteln, Bewegungsangeboten etc. hatten die Besucherinnen und Besucher Gelegenheit, sich beim Balancieren auf dem „Funambolino“ fotografieren zu lassen und das Foto mit nach Hause zu nehmen. Dies sorgte für viele Lacher und fröhliche Momente.



Betriebsrechnung 2015

	2015	2014
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	302.262	379.179
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	302.262	379.179
Ertrag Dienstleistungen	522.895	474.187
Aufwand Dienstleistungen	-992.116	838.936
Aufwand Direkthilfe	-38.845	28.727
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-508.066	-393.476
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	-205.804	-14.297
Administrativer Aufwand	-141.612	191.620
Betriebsergebnis	-347.416	-205.917
Finanzertrag	45.230	118.820
Finanzaufwand	-40.455	-10.784
Finanzergebnis	4.775	108.036
Ausserordentlicher Ertrag	105,00	2.516
Ausserordentlicher Aufwand	-2.907	-8.342
Ausserordentliches Ergebnis	-2.802	-5.826
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-345.444	-103.707
Zuweisungen		
Freie Fonds	-	-
Erarbeitetes freies Kapital		
Jahresergebnis	-345.444	-103.708*

* Kleine Rundungsdifferenz enthalten

Sponsoring

Mediservice AG, Zuchwil 1.700 CHF · Abbvie AG, Baar 500 CHF

Bilanz per 31. Dezember 2015

	2015	2014
	CHF	CHF
AKTIVEN		
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel und Wertschriften	2.059.170	2.341.927
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	1.667	8.801
Sonstige kurzfristige Forderungen	18.554	19.686
Vorräte	6.249	4.810
Aktive Rechnungsabgrenzungen	79.535	77.957
	2.165.175	2.453.181
Anlagevermögen		
Sachanlagen	21.885	34.147
	21.885	34.147
Total Aktiven	2.187.059	2.487.329
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Passive Rechnungsabgrenzungen	305.309	260.134
	305.309	260.134
Organisationskapital		
Wertschwankungsreserve	200.000	200.000
Erarbeitetes freies Kapital	1.681.750	2.027.195
Jahresergebnis		-
	1.881.750	2.227.195
Total Passiven	2.187.059	2.487.329

Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2015

Im Jahresbericht 2015 sind nur Betriebsrechnung und Bilanz 2015 abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2015 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen (www.rheumaliga.ch/be) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen (info.be@rheuma.ch, Tel 031 311 00 06). Wir senden Ihnen die ausführliche Jahresrechnung 2015 gerne per Post zu.



Der Rheuma-Fonds der Rheumaliga Bern hilft Menschen mit Rheuma

Seit vielen Jahren stellt die Rheumaliga Bern finanzielle Mittel in Form eines „Rheuma-Fonds“ zur Verfügung. Damit werden Menschen, die an Rheuma erkrankt und in finanzieller Not sind, unterstützt. Der Fonds wird mittels Spenden, Legaten und Mitgliederbeiträgen alimentiert. Mit den Geldern werden Massnahmen zur Bekämpfung der rheumatischen Krankheiten, zur sozialen Eingliederung und zur Bewältigung von Alltagsproblemen finanziert.

Der Rheuma-Fonds wird von der Pro Infirmis Kanton Bern verwaltet. Die Pro Infirmis prüft die Anspruchsberechtigung, bewilligt je nach dem finanzielle Gesuche und zahlt die Geldmittel aus. 2015 haben wir rund Fr. 39.000,- an Betroffene im ganzen Kantonsgebiet ausgeschüttet.

Unser Team an der Geschäftsstelle



Von links nach rechts, hinten / vorne: Daniel Fankhauser, Erika Rosch, Sonja Karli, Christine Morger
Lucia Illi, Mariya Gosteli, Esther Moser Höhn, Anouk Grossmann

Vorstand Rheumaliga Bern

Präsident

Herr Adrian Dätwyler, Dipl. Finanzanalyst,
MBA Rochester-Bern

Vizepräsident

Herr Dr. Markus Gerber, Rheumatologe, Bern

Quästorat

Herr Hans-Jörg Frieden, Eidg. Dipl. Bankkaufmann,
mit Rheuma

Beisitz

- › Herr Prof. Dr. Burkhard Moeller, Rheumatologe, Inselspital
- › Frau Sandrine Anliker, Marketingfachfrau, mit Rheuma
- › Herr Franz Stämpfli, Fürsprecher/Notar Bern
- › Frau Vreni Hiltbrunner, Erwachsenen-Sportleiterin/, Velo-Tourenleiterin mit Rheuma
- › Frau Anita Herren, Grossrätin BDP Kt. Bern

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Geschäftsstelle Rheumaliga Bern

- › Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin
- › Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin HF
Leitung Kurswesen/Gesundheitsberatung
- › Christine Morgen, dipl. Sozialarbeiterin HFS
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Erika Rosch, Kurswesen
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen
- › Mariya Gosteli, Administration

Kursleiterinnen und Kursleiter der Rheumaliga Bern

- › Unter www.rheumaliga.ch/be (Rubrik «Über uns») sind unsere über 60 Kursleiterinnenn und Kursleiter namentlich aufgeführt.

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.

Die Rheumaliga Bern bedankt sich herzlich bei ihren beiden Haupt-Sponsoren im Jahr 2015, der Firma AbbVie AG Baar und der Firma Spezialapotheke MediService AG, Zuchwil!

Rheumaliga Bern
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