



# Jahresbericht 2021



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

## Mit einem blauen Auge davongekommen

Nach zwei Jahren Pandemie kehrt für unsere Organisation langsam wieder die Normalität ein. Dass wir die letzten beiden Jahre finanziell mit einem blauen Auge überstanden haben, ist verschiedenen Faktoren geschuldet. Zum einen danke ich an dieser Stelle all unseren Mitarbeiterinnen. Sie haben die Kurse unter erschwerten Bedingungen organisiert, umstrukturiert, durchgeführt, abgerechnet und dabei eine bewundernswerte Flexibilität und ein beeindruckendes Durchhaltevermögen an den Tag gelegt. Zum anderen danke ich aber auch Ihnen, liebe Mitglieder, für Ihre Treue und hoffe, dass Sie wieder in vollem Ausmass von unserem Angebot profitieren können. Zudem soll auch der Beitrag der öffentlichen Hand nicht verschwiegen werden, ohne den viele Institutionen heute nicht mehr bestehen würden. Trotzdem kamen wir nicht drum herum, die Kurskosten auf dieses Jahr hin zu erhöhen. Das Kurswesen der RLBO ist leider seit Jahren defizitär, was auf Dauer nicht tragbar ist. Ein Grund dafür ist die hohe Qualität unserer Dienstleistung, die ihren Preis hat. Unsere Bewegungskurse werden ausnahmslos durch qualifizierte Leitende geführt. Durch kleine Gruppen ist die individuelle Betreuung und Entwicklung der Teilnehmenden gewährleistet. Zudem steigen die Mieten bei Wasserkursen kontinuierlich an. Ich bin überzeugt, dass Sie für diesen wohlüberlegten Schritt Verständnis haben und auch weiterhin unsere Kurse besuchen. Ich wünsche Ihnen einen guten, unbeschwerten Sommer. Versuchen wir trotz Krieg und Pandemie mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken, ohne diejenigen zu vergessen, denen es schlecht geht. Wie immer freue ich mich über Ihre Rückmeldungen!



### **Vorstand Rheumaliga Bern und Oberwallis**

#### **Präsident**

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

#### **Vizepräsident**

- › Herr Dr. 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 Die Mitte Kanton Bern
- › Frau Cornelia Gerber, Kleinkind-Erzieherin, mit Rheuma

Herzlich,

Ihr Adrian Dätwyler, Präsident Rheumaliga Bern und Oberwallis

## Sicher durch die anstrengende Corona-Krise

Die wichtigste Maxime für uns im zweiten Pandemiejahr war, unsere Klientinnen und Klienten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen und trotzdem möglichst viele Bewegungs-, Beratungs- und Informationsangebote offen zu halten.

Unsere Mitarbeiterinnen in der Administration und auch ich als Geschäftsleiterin mussten viele vorwurfsvolle Anfragen und Reaktionen von verärgerten Personen entgegennehmen: Wieso wir keine Maskenpflicht einführen?

Wieso wir die Maskenpflicht eingeführt hätten? Warum die Kursleiterin nicht geimpft sein müsse, die Kursteilnehmenden aber schon? Wieso wir Kursteilnehmende im Kurs zulassen, die nur getestet aber nicht geimpft sind? Wieso wir die Massnahmen so korrekt umsetzen und mit nicht geimpften Personen unsolidarisch seien?

Zudem haben sich viele Menschen bei uns in der Sozialberatung gemeldet, da durch die Pandemie zum Beispiel knappe finanzielle Ressourcen aufgebraucht waren, Unsicherheit, Angst und/oder Isolation das Schmerzempfinden erhöhten, die psychische Belastung gestiegen ist etc.

Wir haben uns immer strikt an die behördlichen Vorgaben gehalten und alles darangesetzt, die Menschen in unseren Kursen und Beratungen bestmöglich zu schützen. Das ist uns gut gelungen – obwohl wir deshalb auch Federn lassen mussten: Mitglieder- und Kursaustritte sowie Kündigungen von Kursleitenden, die wir aussprechen oder entgegennehmen mussten.

Nun hoffen wir, dass wir uns dieses Jahr wieder kreativeren Tätigkeiten widmen dürfen und dass wir Sie an der einen oder anderen Veranstaltung persönlich begrüßen können. Wir bedanken uns für Ihre Solidarität und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit und wünschen Ihnen von Herzen gute Gesundheit.

Herzliche Grüsse

Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin Rheumaliga Bern und Oberwallis



### **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 2021 hat die RLBO neun Betroffene aus dem Härtefall- oder dem SOS-Fonds unterstützt.**

## Bewegungswochen und Kurswesen



Die Wandergruppe posiert mit den Papp-Aufstellern der Skistars.

### In geselliger Runde in Bewegung sein

Im Juni begleiteten uns 21 Personen nach Sils Maria im wunderschönen Oberengadin. Eine Zusammenfassung in Gedichtform liefert Teilnehmerin Betty Monnier: «... Mir motiviere üs ou gägesitig u anderwittig mit Humor, mir brichte vo allerlei Gschichte u das mit grandiose Wiit-sichte! D'Marianne sorgt für Bewegig im warme Bad, derzue het sie es interessants will umfassens Wüsse vom Bündnerland ...».

In den Aktivferien Anfang September in Saas-Almagell, der Heimat der ehemaligen Skistars Heidi, Pirmin und Silvan Zurbriggen, waren 16 Interessierte dabei. Es war das letzte Mal, dass Sonja Karli und Marianne Roffler die Hauptleitung übernommen haben. Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich für ihr langjähriges Engagement!



Bewegung an der frischen Luft belebt, wie die Teilnehmerinnen von «Fit im Wald» in Spiez beweisen.

### Erst Masken- und dann Zertifikatspflicht

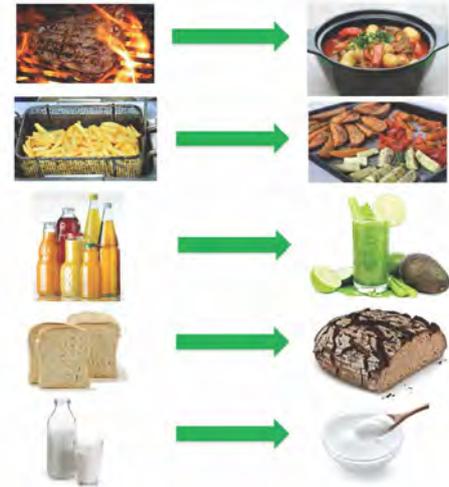
Das Kurswesen wurde auch 2021 von Corona dominiert. Mit 117 Semesterkursen konnten wir nur knapp die Hälfte durchführen. Im Frühjahr konnten die Trockenkurse zwar mit Verspätung starten, jedoch durfte nur mit Maske trainiert werden. Die Wassergymnastik konnten wir ab August mehrheitlich wieder anbieten. Bei einigen Standorten wie dem Mätteli in Münchenbuchsee oder St. Urban musste der Kursstart immer wieder verschoben werden bis schliesslich klar war, dass das Bad für externe Nutzer das ganze Jahr über geschlossen bleibt. Im Herbst führte der Bundesrat die Zertifikatspflicht ein, somit konnten nur noch geimpfte, genesene oder getestete Personen an den Kursen teilnehmen, später galt dann sogar 2G (geimpft/genesen). Anders bei den Outdoor-Trainings: Sie standen weiterhin allen Interessierten offen und erfreuten sich ganzjähriger Beliebtheit.

# Veranstaltungen

## Dank entzündungshemmender Ernährung Wohlbefinden steigern

Praktisch jede chronische Erkrankung hat einen entzündlichen Hintergrund, auch rheumatische. Ernährungsberaterin Laura Koch erklärte die wissenschaftlichen Hintergründe einer entzündungshemmenden Ernährung und berichtete von ihren Erfahrungen in der Praxis. In einem zweiten Teil zeigte die Rheuma-Patientin Petra Müller, wie sie ihre Beschwerden dank Ernährungsumstellung drastisch lindern und ihre Medikamente schliesslich absetzen konnte. An diesem gutbesuchten Infoabend, der aufgrund der Corona-Situation von März auf Juni verschoben werden musste, erhielten die Anwesenden Tipps und Tricks, die sie schon am nächsten Tag anwenden konnten.

Ernährungsberaterin Laura Koch  
liefert Beispiele, wie eine entzündungshemmende  
Ernährung im Alltag aussehen kann.



Nach vollbrachter Wanderung lassen die Anwesenden den Abend im Elfenaupark ausklingen.

## Wandernacht der Aare entlang

Im Rahmen der 15. Schweizer Wandernacht versammelte sich am 26. Juni 2021 bei sonnigem Wetter eine Gruppe von 28 Personen und zwei Vierbeinern beim Berner Schönausteg. Von dort aus ging es der schönen Aare entlang alles gerade aus bis zur holzigen Auguetbrücke und am anderen Ufer wieder zurück. Höhepunkt der elf Kilometer langen Sommerabendwanderung mit der Rheumaliga Schweiz (RLS) und der Rheumaliga Bern und Oberwallis war der Besuch des Elfenauparks. Auf einer halbstündigen Führung durch die alte Gärtnerei konnten traditionelle schweizerische Züchtungen diverser Stauden und Sommerblumen aus dem Inventar historischer Zierpflanzen von ProSpecieRara bewundert werden. Zudem beherbergt Stadtgrün Bern eine Geraniensammlung mit 50-60 Sorten. Als Stärkung offerierte die RLS den Wanderern im Parkcafé eine kleine Verpflegung.

## «In solchen Runden sehe ich mich als Ideengeberin»



**Michelle Zimmermann** (42) ist Geschäftsführerin von Active Integration und hat als Schmerzexpertin das Buch «Über den Schmerzen...» verfasst. Sie liebt Pferde und lebt in Seedorf BE.

Ihr Pferd Malageña gibt Michelle Zimmermann viel Kraft.

Michelle Zimmermann, Schmerzexpertin und Buchautorin, hat die Rheumaliga beim Virtuellen Rheuma-Café sowie in einem Modul von «Fit fürs Leben» als Fachperson unterstützt. Sie lebt seit Geburt mit der sogenannten Schmetterlingskrankheit, einer genetisch bedingten Hautablösung.

**Michelle Zimmermann, welche Frage wird dir am häufigsten gestellt?**

Eigentlich sind es zwei: Wie gehst du nur mit den täglichen Schmerzen um? Woher nimmst du die Kraft?

**Und wie lautet deine Antwort?**

Der Umgang mit Schmerz ist eine Langzeitausbildung. Das Wichtigste ist, dass man jeden Tag zum Leben mit der Krankheit

«Ja» sagen lernt. Vielleicht kann man gewisse Dinge nicht mehr tun, aber dann muss man sie nicht aufgeben, sondern anpassen. Mir helfen verschiedene Komponenten mit dem Schmerz umzugehen. Ich habe eine tolle Familie, die mir den Rücken stärkt mit einer Supermama, die mich immer aufs Neue motiviert. Dann kommt mir zugute, dass ich ein Mensch bin, der das Positive sehen will. Mein Ziel ist es, ein Ziel zu haben. Sonst hätte ich nicht die Kraft immer weiterzumachen. Und eine grosse Kraftquelle ist für mich mein Pferd Malageña.

**Du selber hast keine Rheuma-Diagnose.**

**Wo siehst du Parallelen zu deiner Krankheit?**

Epidermolysis bullosa hereditaria dystrophica (EBD), wie meine Krankheit in der Fachsprache heisst, verursacht rheumatische Symptome. Vor allem meine Gelenke in den Fingern, Händen und Füßen sind aufgrund der schweren Deformationen chronisch entzündet. Wie Rheuma ist EBD eine degenerative Erkrankung, mit einem abbauenden Verlauf.

**Was möchtest du anderen Schmerz betroffenen mit auf den Weg geben?**

In erster Linie will ich ihnen zeigen, dass das Leben mit einer Krankheit lebenswert sein kann. Sie sollten offen sein, neue Strategien auszuprobieren und Bewährtes beibehalten. Ich sehe mich in solchen Runden jeweils als Ideengeberin. Meinen Erfahrungsschatz präsentiere ich wie einen Blumenstraus und jeder kann daraus nehmen, was ihn gerade anspricht. Ich will nicht Theorie vermitteln, sondern aus der Praxis berichten. Mir ist es wichtig, die Betroffenen zu motivieren, selbstbestimmt und aktiv zu sein.

## Unsere Mitglieder haben das Wort

Ich schätze die Bewegungswochen, welche immer tadellos organisiert und hervorragend durchgeführt sind. Schön finde ich, dass Personen mit kleinem Budget unterstützt werden.

Monique B. aus Bern

Die Kurse werden von gut ausgebildeten Leitenden geführt. Für mich steht jeweils nicht nur Bewegung, sondern auch Geselligkeit im Zentrum.

Verena H. aus Bern

Bei der Rheumaliga bin ich seitdem ich einen Namen und eine Behandlung für meine Gliederschmerzen gesucht habe. Ich bin froh, dass es diese Organisation gibt.

Hans S. aus Wabern

Ich unterstütze gerne einen Verein für Menschen mit Rheuma. Da die Krankheit für mich sowohl in der Familie wie auch bei der Arbeit ein Thema ist.

Anita G. aus Belp

Das Angebot ist toll und vielseitig – auch für Nicht-Rheumabetroffene. Ich bin bei der Onlinesuche nach einem Luna Yoga-Kurs auf die RLBO gestossen.

Sabine D. aus Bern

## «Ich mag Herausforderungen und gehe auch mal Risiken ein»



Physiotherapeutin Sonja Karli (M.) war viele Jahre für die Bewegingswochen verantwortlich.

Esther Moser Höhn ist seit über zehn Jahren Geschäftsleiterin der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Seit ihrem Antritt hat sich die Mitgliederzahl vervierfacht. Sie hat ein Beratungsteam auf- und das Veranstaltungsprogramm ausgebaut.

An ihre Anfänge in einem senfgelben Büro kann sich Esther Moser Höhn noch gut erinnern. «Meine Arbeit hat bereits vor dem eigentlichen Start begonnen. Der Geschäftsleitungsposten war nämlich schon einige Monate verwaist und es gab viel aufzuarbeiten». Aufgabe der neuen Chefin war es, eine Erbschaft von zwei Millionen Franken, welche die RLBO erhalten hatte, umzusetzen und damit mehr Angebote zu schaffen. «Ich habe zuerst anhand einer Feldstudie bei anderen Rheumaligen geschaut, was für den Kanton Bern Sinn machen könnte».

### Aufbau eines Beratungsteams

2011 bestand das Team der RLBO nebst der Geschäftsleiterin aus drei Frauen in der Kursadministration. Nach und nach wurde die Sozialberatung aufgebaut und später eine Ergo- und eine Physiotherapeutin eingestellt. Letztere war für die Qualitätssicherung in den Bewegungskursen zuständig. «Mit der damals leitenden Physiotherapeutin Sonja Karli haben wir die Bewegingswochen ins Leben gerufen. Das Unterfangen barg ein Risiko. Glücklicherweise hat sich der Mut auszahlt und die Aktivferien sind seither ein bewährter Fixpunkt in unserem Jahreskalender».

Die RLBO hat übrigens als einzige Liga ein Beratungsteam, das eine interdisziplinäre Begleitung für Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen sicherstellt.

### Mit Vortrag auf Gemeinde-Tournee

Um die Rheumaliga in der Bevölkerung bekannter zu machen, wurde die Vortragsreihe «Lebensqualität im Alltag mit chronischen Schmerzen und Rheuma» entwickelt. «Wir haben die Gemeinden angeschrieben und waren vom Rücklauf überwältigt». Während zwei Jahren referierten die Fachfrauen an 45 Standorten über dieses Thema. Da die Arbeitsbelastung enorm gross war, schloss man sich mit Pro Senectute zusammen und hält seither gemeinsam Vorträge. Die aktuelle Reihe heisst «Hände und Füsse – was tun, wenn sie schmerzen?».

### Gartenprojekt, Schmerztagung und Xundheitstag

Esther Moser Höhn ist innovativ, steckt voller Ideen, mag Herausforderungen und geht auch Risiken ein. In Zusammenarbeit mit der Ergotherapeutin Lucia Illi entstand jüngst eine neue Form der Gruppentherapie: das Gartenprojekt. «Aus Studien weiss man, dass das regelmässige, angepasste Ausführen von sinnstiftenden, energiespendenden Aktivitäten die Lebensqualität positiv beeinflusst». Heute bewährte Veranstaltungen wie die Schmerztagung in Olten zu neuen Therapien und alternativen Behandlungsmethoden mit 100 Teilnehmenden wurden von Esther Moser Höhn initiiert. Jahrelang fand die Tagung auf dem Berner Gurten statt. «Der Aufwand war gross und die Durchführung teuer, weshalb wir uns mit fünf anderen Ligen zusammengeschlossen haben». Ein gemeinsames Projekt ist auch der erfolgreiche Bärner Xundheitstag, der heuer zum 5. Mal stattfindet und an dem neun Gesundheitsorganisationen beteiligt sind.



Geschäftsleiterin Esther Moser Höhn hat vieles aus dem Boden gestampft, wie das Gartenprojekt im eigenen Garten.

### Viel in die Vernetzung investiert

Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit sieht die Geschäftsleiterin in der Vernetzung mit anderen Institutionen im Gesundheitsbereich. Die RLBO ist Gründungsmitglied der Allianz Gesunder Kanton Bern, in dessen Vorstand sich Esther Moser Höhn engagiert. Der Verein ist die Vereinigung der kantonalberrnerischen gemeinnützig tätigen Organisationen rund um Vorsorge, Krankheits- und Suchtbewältigung und Nachsorge. Zudem wirkt die Rheumaliga im Projekt «REAS» (Regionale Anlaufstellen) mit, das eine sozio-therapeutische Begleitung für Menschen anbietet, die an mehreren chronischen Krankheiten leiden und Unterstützung in der Bewältigung ihrer anspruchsvollen Lebenssituation benötigen.

«Wir von der Rheumaliga Bern und Oberwallis wollen eine kompetente und moderne Ansprechpartnerin für Menschen mit Rheuma sein – ausserhalb der medizinischen Versorgung».

## Engagement



Unsere unermüdlichen Helferinnen Helene Weber, Marlis Wiedmer, Vreni Leuthold und Elvira Jösler beim Einpacken eines Versandes.

### Dank an treue freiwillige Helferinnen

Jährlich verschickt die Rheumaliga Bern und Oberwallis umfassendes Infomaterial und Veranstaltungsflyer an ihre rund 2000 Mitglieder. Hinter solchen Versänden steckt jeweils viel Arbeit, vor allem das Einpacken ist zeitaufwändig. Zum Glück dürfen wir dabei auf die langjährige Unterstützung von freiwilligen Helferinnen zählen. Ein Kernteam von vier Frauen trifft sich vier- bis sechsmal im Jahr und leistet so ca. 120 Stunden ehrenamtliche Arbeit. «Ich schätze die Abwechslung und das Plaudern mit den anderen Frauen», nennt eine der Pensionierten ihre Motivation. Wir sagen: DANKE!



Der schneebedeckte Winterwanderweg führt die Ausflügler nach Aeschiried.

### Monatliche Wanderungen in der Region

Unsere langjährige Kursleiterin und dipl. Physiotherapeutin Diana Schator organisiert jeden Monat eine kleine Wanderung im Kanton Bern. Auf Natur- und Teerwegen führte der Ausflug beispielsweise auf den Spiezberg, der Aare entlang Richtung Büren, nach les Prés d'Orvin im schönen Jura oder ins historische Schloss Jegenstorf. Die rund zweistündigen Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt und die Teilnehmerzahl variiert von Mal zu Mal. Mit diesem Angebot fördert die Rheumaliga Bern und Oberwallis die Bewegung in der Natur sowie den sozialen Austausch.

## Ein gutes Leben führen – auch mit chronischer Krankheit

Im 2021 führten wir zwei Patientenbildungen durch. Neben unserem bewährten Angebot «Fit fürs Leben» organisierten wir in Thun «Fibromyalgie-Syndrom – täglich eine Herausforderung». An fünf Abenden erhielten die neun Teilnehmenden von Fachpersonen Tipps und Infos, konnten Fragen stellen und sich untereinander austauschen. Mit dabei waren Menschen mit Fibromyalgie-Syndrom (FMS), sowohl langjährig betroffene wie auch erst kürzlich erkrankte Personen. Rheumatologe Dr.med. Gion Caliezi erläuterte das Krankheitsbild, Symptome, Diagnosestellung, aktuelle Erkenntnisse und Behandlungsmethoden. Claudine Romann, unsere Physiotherapeutin, legte der Gruppe nahe, sich trotz Schmerzen zu bewegen, denn «Bewegung tut gut». Und Lucia Illi, Ergotherapeutin der RLBO, stellte unter anderem kleine Helfer (Hilfsmittel) vor, die einem den Alltag erleichtern. Neben medizinischen und therapeutischen Modulen kam auch der Humor nicht zu kurz. Denn er ist ein wirksames und kostengünstiges Mittel gegen chronische Schmerzen, wie Humorberaterin Gabriela Imhof unter Beweis stellte. Moderatorin und Sozialarbeiterin Daniela Marolf zieht ein positives Fazit: «Die Gruppe war sehr engagiert und hat offen und rege diskutiert». Am Ende konnten die Anwesenden einen Koffer gefüllt mit Strategien und Techniken im Umgang mit dem Fibromyalgie-Syndrom mit nach Hause nehmen.



Humor als wichtige Ressource im Umgang mit Schmerzen.

**Fibromyalgie** ist eine chronische Krankheit, die sich vor allem durch Schmerzen am Bewegungsapparat, also in Muskeln, Sehnen, Bändern, Faszien und Gelenken äussert. Zusätzlich leiden fast alle FMS-Betroffene an vielen weiteren Symptomen. Dazu zählen Schlafstörungen, chronische Erschöpfung, eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, Störungen der emotionalen Stabilität (Lustlosigkeit, depressive Stimmungslage, Angstgefühle), Verdauungsbeschwerden, Schwindel, Herzklopfen, Atemnot, Druck auf der Brust sowie Ameisenlaufen, Taubheits- oder Schwellungsgefühl in Händen und Füßen.

## Den Heilkräutern auf der Spur

Kevin Nobs, Dozent für Botanik und Naturheilpraktiker, nahm im letzten Jahr 56 Teilnehmende mit auf eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Wandernd erkundete er mit drei Gruppen das Emmental, den Jura sowie das Wallis und gab sein Wissen über Heilpflanzen, deren Anwendung und Zubereitung weiter.

Wem das nicht reichte, der konnte in unserem vierteiligen Salbenkurs gleich selber verschiedene Salben mit Heilpflanzenextrakten zubereiten. Mit Unterstützung von Kevin Nobs wurden Ölauszüge und Alkoholextrakte hergestellt und dann zu Salben, Cremes oder sogar einem Gel weiterverarbeitet.

Auch die Besucherinnen und Besucher des Kapuzinerklosters in Solothurn hatten die Möglichkeit, selbst eine Salbe zu mischen. Dies nachdem sie den Garten mit den vielen Heilkräutern sowie das Kloster besichtigt hatten. Ein Höhepunkt war die einfache Mönchs-Mahlzeit, die am Mittag im Kloster angeboten wurde.



Kevin Nobs (M.) vermittelt auf der Kräuterwanderung im Jura Wissenswertes über unsere Heilpflanzen am Wegesrand.

## Gärtnern als sinnstiftende Tätigkeit

Im März 2021 starteten wir mit fünf Frauen in die dritte Runde des Gartenprojektes. Unter fachlicher Anleitung unserer Ergotherapeutin Lucia Illi kam das Gemüse im Garten beim denkmalgeschützten Lehrerhaus in Hofwil dank warmer Temperaturen und ausreichend Regen in Fahrt. Die Ernte fiel an manchen Gruppentreffen so reichlich aus, dass auch das Team der RLBO in den Genuss von Salat, Krautstiel, Schnittlauch und Petersilie kam. Der regenreiche Sommer ersparte der Gruppe das mühsame Bewässern, erfreute aber auch die Schnecken, welche in Scharen in die Beete strömten. Die ersten Frostnächte ab Mitte Oktober läuteten dann das Saisonende ein.

32.446  
Website-Aufrufe

120 Std.  
Ehrenamtliche Leistungen

1.063  
Kursteilnehmende

Rund 50%  
unserer Kurse  
konnten aufgrund  
der Pandemie  
nicht stattfinden

13 Workshops mit  
214 Teilnehmenden

319  
Newsletter-Abonnenten

2.092  
Kurslektionen

## 2021 • Die Arbeit der RLBO in Zahlen

11 Wandertage mit  
131 Teilnehmenden

404 Personen erhielten  
913 Sozialberatungsstunden

117  
Semesterkurse

12  
Newsletter  
verschickt

2 Patientenbildungen (Fi-  
bromyalgie-Syndrom und Fit  
fürs Leben) mit Total

2.000  
RLBO-Mitglieder

10.000  
Flyer und  
Broschüren verteilt

9  
organisierte  
Veranstaltungen  
infolge Corona  
abgesagt

18 Personen  
2 Bewegungswochen  
mit  
37 Teilnehmenden

31 Treffpunkte mit  
139 Teilnehmenden (Qigong im Park,  
Achtsamkeit, Café med)

57  
Kursleitende  
arbeiten für uns

# Betriebsrechnung 2021

	2021	2020
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	473'219	449'167
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>473'219</b>	<b>449'167</b>
Ertrag Dienstleistungen	337'785	347'097
Aufwand Dienstleistungen	802'448	755'809
Aufwand Direkthilfe	-	24'680
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-464'664</b>	<b>-408'712</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>8'555</b>	<b>40'455</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>154'407</b>	<b>160'684</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-145'852</b>	<b>-120'229</b>
Finanzertrag	50'121	37'428
Finanzaufwand	-8'902	-3'129
<b>Finanzergebnis</b>	<b>41'219</b>	<b>34'299</b>
Betriebsfremder Ertrag	-	200
Betriebsfremder Aufwand	-	-
<b>Übriger Ertrag</b>	<b>-</b>	<b>200</b>
Ausserordentlicher Ertrag	84'697	558
Ausserordentlicher Aufwand	-7'029	-6'271
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>77'668</b>	<b>-5'713</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-26'965</b>	<b>-91'443</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	-	-
Zuweisung Reserven		-
Erarbeitetes freies Kapital		
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-26'965</b>	<b>-91'443</b>

# Bilanz per 31. Dezember 2021

	2021	2020
	CHF	CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'163'154	1'078'694
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	89'164	9'626
Sonstige kurzfristige Forderungen	9'522	4'527
Vorräte	5'838	6'330
Aktive Rechnungsabgrenzungen	87'897	160'064
	1'355'574	1'259'241
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	15'590	21'292
	15'590	21'292
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'371'165</b>	<b>1'280'532</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	17'367	-2'665
Passive Rechnungsabgrenzungen	273'638	177'073
Langfristige Verbindlichkeiten	1'413	413
	292'418	174'821
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	260'000	260'000
Erarbeitetes freies Kapital	845'711	937'155
Jahresergebnis	-26'965	-91'443
	1'078'747	1'105'711
<b>Total Passiven</b>	<b>1'371'165</b>	<b>1'280'532</b>

## Sponsoring und Stiftungen

Abbvie AG, Baar

Burgergemeinde Bern

Mediservice AG, Zuchwil

Rotary Club Bern Bubenberg

Dr.med. Arthur und Estella  
Hirzel-Callegari Stiftung,  
Zürich

Zunftgesellschaft zu  
Schmieden

## Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2021

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2021 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](mailto:info.be@rheumaliga.ch), Tel. 031 311 00 06).



Claudine Romann, Prisca Schweizer, Daniela Marolf, Lucia Illi, Esther Moser Höhn, Christine Morger, Regula Lazzaretti und Anouk Grossmann.

### **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
- › Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH  
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH  
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen (bis Ende Juni 2021)
- › Regula Lazzaretti, Kommunikation/Veranstaltungen
- › Prisca Schweizer, Kurswesen
- › Mariya Gosteli, Administration (bis Ende 2021)
- › 57 Kursleiterinnen und Kursleiter



**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](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
Postkonto 30-8041-9



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.



### **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.



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

unterstützt  
unsere Tätigkeiten