

Jahresbericht 2020



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

2020 – annus horribilis

Liebe Mitglieder

Wir alle blicken auf ein Jahr zurück, wie wir es noch nie erlebt haben. Auch wenn wir es schon gar nicht mehr hören mögen, das Coronavirus und seine Folgen haben uns fest im Griff. Die Einschränkungen in unsere gewohnte Freiheit waren und sind noch immer massiv. Viele von uns sind emotional, wirtschaftlich oder sogar gesundheitlich betroffen. Ich wünsche Ihnen ganz persönlich gute Gesundheit und Zuversicht. Ich bin überzeugt, unsere Gesellschaft wird diese Hürde letztendlich gut überwinden.



Auch «Ihre» Rheumaliga Bern und Oberwallis ist von dieser Krise betroffen. Auf der Geschäftsstelle wie auch im Vorstand haben wir uns von Anfang an intensiv mit der neuen Situation auseinandergesetzt und so dürfen wir festhalten, dass wir – auch dank Unterstützung der öffentlichen Hand in Form von Kurzarbeitsentschädigungen – finanziell mit einem blauen Auge davonkommen werden. Den Betrieb konnten wir unter grossem Einsatz aller Mitarbeitenden mit Einschränkungen aufrechterhalten. Mein Dank gilt unserem tollen Team unter der Führung von Esther Moser Höhn.

Zusammen mit Ihnen hoffen wir auf eine baldige Normalisierung der Situation. Die vielen aufmunternden und wohlwollenden Reaktionen aus dem Kreis unserer Mitglieder machen uns immer wieder Mut und zeigen, dass wir wichtige Arbeit leisten.

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

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

Neue Angebote

Liebe Mitglieder und Freunde der Rheumaliga Bern und Oberwallis

Die Corona-Pandemie hat uns dazu «gezwungen», neue Bewegungsangebote zu entwickeln. Unsere Kurse mussten lange geschlossen bleiben, konnten im Sommer unter der Auflage von strengen Schutzkonzepten wiedereröffnet werden, nur um nach einigen Monaten bereits wieder zu schliessen. Einige Bäder konnten wir praktisch gar nicht mehr nutzen – zum Beispiel in Spitälern oder Pflegeeinrichtungen. Wir haben gegen Ende Jahr (erneute Schliessung von Hallen und Bädern) die Flucht nach vorne gewagt und neue Angebote für Sie entwickelt: Bewegungsgruppen im Freien und Online-Trainings. Insbesondere die Outdoor-Kurse konnten wir bereits im Dezember starten – sie fanden erfreulichen Anklang. Wir führen diese Gruppen auch im 2021 weiter und integrieren sie in unserem Standardangebot. Wir engagieren uns stark in der Vernetzung mit anderen Gesundheitsligen im Kanton Bern – so zum Beispiel durch unser Engagement im Vorstand der Allianz Gesunder Kanton Bern und die Mitwirkung im Projekt «REAS» (Regionale Anlaufstellen) – ein Pilotprojekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz finanziert wird. «REAS» bietet eine sozio-therapeutische Begleitung für Menschen an, die an mehreren chronischen Krankheiten leiden und Unterstützung im Krankheitsmanagement und in der Bewältigung ihrer anspruchsvollen Lebenssituation benötigen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen gute Gesundheit und wir bedanken uns für Ihr Vertrauen in uns.

Mit einem herzlichen Gruss

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 2020 hat die RLBO Betroffene aus dem Härtefall- und dem SOS-Fonds mit rund 4'000 Franken unterstützt.

Bewegungswochen und Kurswesen



Die Wandergruppe erkundet die schöne Region um den Caumasee.

Aktivferien mit Gleichgesinnten

Von den drei geplanten Bewegungswochen konnten wir aufgrund der Corona-Situation und mangelnder Teilnehmerzahlen nur eine durchführen. Während Arosa und Mallorca ganz ins Wasser fielen, musste die Woche in Flims von Juni auf Oktober verschoben werden. 19 Teilnehmende liessen es sich aber nicht nehmen und verbrachten sechs Nächte im Hotel Cresta in Flims-Waldhaus. Die waldreiche Gegend auf 1'081 m ü. M. ermöglichte schöne Wanderungen u.a. zum malerischen Caumasee oder zum atemberaubenden Aussichtspunkt «Il Spir» mit Sicht auf die Rheinschlucht. Wegen des nass-grauen Herbstwetters fand der Wellnessbereich grossen Anklang und sorgte für wohltuende Entspannung nach der täglichen Aktivität.



Unsere Bewegungskurse begeistern Alt und Jung.

50 Prozent weniger Kurse – wegen Corona

Im 2020 haben wir unser Kursprogramm um Antara, Backademy und Medical Yoga erweitert. Zu den bewährten Standorten sind Interlaken/Unterseen sowie Mörel/Visp dazugestossen. Leider hat uns bereits nach wenigen Monaten Covid-19 jäh gebremst. Kurse mussten von heute auf morgen eingestellt werden, um nach kurzzeitigen Öffnungen wieder zu schliessen. Auf das ganze Jahr gesehen, konnten wir nur die Hälfte unseres Bewegungsangebots aufrechterhalten. Trotz allem haben 1600 Personen die 132 Semesterkurse besucht.

Veranstaltungen

Kochlabor – gemeinsames Kochen in gemütlichem Rahmen

Die Motto-Kochkurse in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Bern waren das ganze Jahr über geplant. Aufgrund der Corona-Pandemie konnte einzig die Ausgabe Anfang März durchgeführt werden. Das einfache und unkomplizierte Angebot richtet sich explizit an Rheuma-/Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden. Die Teilnehmenden trafen sich in der Showküche der Welle7 in Bern und nahmen neugierig die bereitgestellten Lebensmittel unter die Lupe. Aufgeteilt in drei Gruppen «Vorspeise», «Hauptgang» sowie «Dessert» machten sie sich ans Werk, die italienischen Speisen zuzubereiten. Der anschliessende Verzehr von Gnocchi, Piccata Milanese, Panna Cotta und Co. war wohlverdienter Lohn für getane Arbeit.



Beim gemeinsamen Kochen rücken die Schmerzen in den Hintergrund.



Besprechen Sie Ihre Behandlungsoptionen in einem gemütlichen Rahmen.

Holen Sie sich Rat, im Café Med

Das am Café Med ist ein kostenloses Angebot der Akademie Menschenmedizin für Patientinnen und Patienten, deren Angehörige sowie für Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen. Sind Sie unsicher und haben Fragen zu einer Diagnose oder einer bevorstehenden Operation? Dann kann das Café Med Antworten liefern. Seit Herbst 2020 gibt es dieses niederschwellige Angebot auch in Bern. Jeweils am zweiten Montag im Monat suchten pro Nachmittag rund ein halbes Dutzend Personen im Berner Generationenhaus Rat bei Ärzten. Das Team ist interdisziplinär zusammengesetzt und motiviert. Die Atmosphäre im Café ist ungezwungen. Ein junges Paar hatte das Plakat auf der Strasse entdeckt und spontan vorbeigeschaut. Glücklicherweise verliessen sie später das Gebäude.

Franz Stämpfli setzt sich seit 26 Jahren für die Anliegen von Rheumabetroffenen ein



Notar **Franz Stämpfli** arbeitet seit 1995 im Vorstand der RLBO mit.

Franz Stämpfli ist 60-jährig, verheiratet und Vater von vier Kindern. Er wohnt in Innertkirchen und ist passionierter Jäger, Skifahrer sowie Bergtouren-gänger. Der Fürsprecher und Notar ist Präsident der Alpinen Rettung Schweiz sowie der internationalen Bergrettung. Zudem engagiert er sich im Stiftungsrat der Schweizerischen Rettungsflug-wacht (Rega).

Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli ist 1995 zur Rheumaliga Bern gestossen. Seit über zwei Jahrzehnten – neun davon als Präsident – wirkt er nun aktiv im Vorstand mit. 2007 ist er zudem in den Zentralvorstand der Rheumaliga Schweiz gewählt worden, den er bis heute präsidiert. Es ist an der Zeit, sein Engagement zu würdigen.

Franz Stämpfli wie bist du 1995 auf die Rheumaliga Bern aufmerksam geworden?

Der Vereinsvorstand hat damals einen Notar gesucht, der hilft, die ganzen Erbschaften und Legate abzuwickeln. Und da ich den damaligen Quästor Angelo Bader kannte, hat er mich angefragt. So bin ich bei der Rheumaliga gelandet.

Bist du selber von Rheuma betroffen?

Damals war ich es nicht, heute habe ich Arthrose.

Wie hast du deine Anfänge erlebt?

Wie gestaltete sich die Situation damals?

Beim Start kannte ich das Krankheitsbild und die Anzahl Betroffener in der Schweiz nicht. Durch mein Engagement lernte ich die Organisation kennen, ich besuchte Liga-Konferenzen und Delegiertenversammlungen und erfuhr nach und nach mehr über die Thematik. Ich habe schnell gemerkt, dass der Verein eine gute Sache ist. Er war jedoch national wie kantonale etwas verstaubt und festgefahren. Es wurde gemacht, was immer gemacht wurde, aber nicht mehr. Damals arbeiteten wir in der Kantonalkommission mit, zusammen mit Pro Infirmis, welche die Sozialberatung für die Rheumaliga führte.

Du bist seit 26 Jahren Vorstandsmitglied der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Was hält dich hier?

Ich mache es gerne und finde es interessant. Es ist eine «glatte» Organisation, mit spannenden Personen und es stellen sich immer wieder Herausforderungen, welche einem vorantreiben. Der Umsatz des Dachverbandes Rheumaliga Schweiz hat sich in dieser Zeit verdoppelt, die Organisation ist massiv gewachsen. Wir haben ein professionelles Legate-Marketing aufgebaut, einen Strategieprozess durchgeführt und die ganze Rheumaliga auf neue Beine gestellt. Ich finde es wichtig, dass wir permanent dranbleiben und nicht einschlafen.

Wo steht die Rheumaliga Schweiz (RLS) heute?

In der breiten Öffentlichkeit sind wir nicht so bekannt wie beispielsweise die Krebsliga. Unsere Leistungen für die Betroffenen sind nicht so einfach vermittelbar. Viele mit einer rheumatischen Erkrankung kennen uns, das zeigen die Klickzahlen der RLS-Homepage. Gerade in Zeiten von Corona sind sie explodiert. Menschen mit Immunsuppression suchen Antworten bei uns. Auch der Versand von Hilfsmitteln wächst stetig. Ich finde wir erbringen eine gute Dienstleistung für die rheumatoide Öffentlichkeit. Dass unsere Bekanntheit jedoch noch gesteigert werden kann, zeigt die Anzahl Mitglieder im Verhältnis zu den rund 2 Mio. Betroffenen in der Schweiz.

Erinnerst du dich an interessante Begegnungen ... ?

In meiner bernischen Zeit habe ich die öffentlichen Anlässe immer besonders geschätzt. Wenn sich mehrere hundert Personen in einem Saal zusammengefunden haben, um lokalen Grössen aus der Ärzteschaft, Rheumatologie oder Ernährungsberatung zuzuhören. Das fand ich interessant.

Mir ist nicht nur der Kontakt mit den Betroffenen wichtig, sondern auch ein angenehmes Miteinander im Vorstand und mit den Mitarbeitenden. Vom Banker über den Health Professional bis zum Betroffenen sind alle mit Engagement dabei und das gefällt mir.

... oder berührende Momente?

Ich kann mich erinnern, dass wir 2007 knapp zwei Millionen Franken geerbt haben. Das war natürlich ein spezieller Moment. Von diesem Geld zehrt die Rheumaliga Bern und Oberwallis noch heute.

Ein gutes Leben führen – auch mit chronischer Krankheit



Im Modul «Humor» darf die Clown-Nase nicht fehlen.

Im Oktober führten wir «Fit fürs Leben» durch. Dieses vierteilige Bildungsangebot soll helfen, noch unbekannte Bewältigungsstrategien kennenzulernen, bekannte auszutauschen sowie Möglichkeiten zu finden, mit chronischer Krankheit ein gutes Leben zu führen. Zu Besuch waren eine Achtsamkeitstrainerin, eine Fachfrau Humor und eine Schmerzspezialistin.

Unsere Sozialarbeiterin Christine Morger ist immer wieder beeindruckt vom Ideenreichtum der Teilnehmenden in Bezug auf die Erschliessung von eigenen Ressourcen für ein Stück Lebensqualität und von der Offenheit in der Gruppe über die Krankheit zu kommunizieren. Das Gefühl – ich bin nicht (mehr) alleine – stärkt und ermutigt. Fazit einer Teilnehmerin: «Ich habe Dinge gelernt, die meine Kompetenz im Umgang mit der rheumatischen Erkrankung ganz wesentlich erweitern. Viele Inputs sind direkt in meinen Alltag eingeflossen...»

Gartenprojekt Hofwil – eine erfüllende Tätigkeit

Bereits zum zweiten Mal konnte unsere Ergotherapeutin Lucia Illi mit Teilnehmenden unser Gartenprojekt in Münchenbuchsee realisieren. Ihr Rückblick fällt trotz Corona positiv aus: «Kaum begonnen, schon zerronnen» – dieses Sprichwort trifft sehr gut den Saisonstart. Nach unserem ersten Gartentreffen Anfang März 2020 verhängte der Bundesrat den Shutdown und die Rheumaliga musste ihre gesamten Aktivitäten inkl. Gartenprojekt auf unbestimmte Zeit unterbrechen.

Da aber die Natur trotz diesem verflixten kleinen Virus unbeirrt ihren Lauf nimmt und Pflanz- und Aussaatzeitpunkte an bestimmte Jahreszeiten gebunden sind, betreute ich den Garten über einige Wochen alleine. Ende Mai konnten wir unter Berücksichtigung geltender Schutzmassnahmen die wöchentlichen Treffen wieder aufnehmen.

Die Tatsache, dass wir über ein geräumiges Areal verfügen, auf dem gut die nötige Distanz eingehalten werden kann und wir uns zudem an der frischen Luft bewegen, kam dem Projekt in der aktuellen Pandemie-Situation sehr entgegen.

Ein «Kernteam» von drei bis vier Frauen war bis Ende Oktober eifrig dabei, die Beete über die Monate in Schuss zu halten und die oft reichliche Ernte mit Genuss daheim zu verarbeiten. Im November beendeten wir die wöchentlichen Treffen. Um den Zusammenhalt der Gruppe über die Winterzeit aufrechtzuerhalten, trafen wir uns monatlich, um restliches Gemüse zu ernten und mit einem Spaziergang der anhaltenden Pandemie-Situation und deren einschränkenden Auswirkungen aktiv etwas entgegenzusetzen. 2021 geht das Gartenprojekt in die dritte Runde.



Die Gartenarbeit erfordert vollen Körpereinsatz.



Nach getaner Bütz ist Rückengymnastik angesagt.

39.176
Website-Aufrufe

360 Std.
Ehrenamtliche Leistungen

1.676
Kursteilnehmende

50%
unserer Kurse
konnten aufgrund
der Pandemie
nicht stattfinden

11 Workshops mit
148 Teilnehmenden

2.044 Kurslektionen

2020 • Die Arbeit der RLBO in Zahlen

11 Wandertage mit
76 Teilnehmenden

545 Personen erhielten
780 Sozialberatungsstunden

132
Semesterkurse

2.100

1
Patientenbildung
(Fit fürs Leben)

272 RLBO-Mitglieder

Newsletter-Abonnenten

16.000
Flyer und
Broschüren verteilt

25
organisierte
Veranstaltungen
infolge Corona
abgesagt

1 Bewegungswochen
mit
19 Teilnehmenden

13
Newsletter
verschickt

84
Kursleitende
arbeiten für uns

Betriebsrechnung 2020

	2020	2019
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	449'167	360'103
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	449'167	360'103
Ertrag Dienstleistungen	347'097	479'533
Aufwand Dienstleistungen	755'809	853'734
Aufwand Direkthilfe	-	24'680
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-408'712	-398'881
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	40'455	-38'778
Administrativer Aufwand	160'684	146'372
Betriebsergebnis	-120'229	-185'150
Finanzertrag	37'428	123'184
Finanzaufwand	-3'129	-5'696
Finanzergebnis	34'299	117'488
Betriebsfremder Ertrag	200	-
Betriebsfremder Aufwand	-	-
Übriger Ertrag	200	-
Ausserordentlicher Ertrag	558	578
Ausserordentlicher Aufwand	-6'271	-2'920
Ausserordentliches Ergebnis	-5'713	-2'342
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-91'443	-70'004
Zuweisungen		
Freie Fonds	-	-
Zuweisung Reserven	-	-60'000
Erarbeitetes freies Kapital		
Jahresergebnis	-91'443	-130'004

Bilanz per 31. Dezember 2020

	2020 CHF	2019 CHF
AKTIVEN		
Umlaufvermögen		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'078'694	1'296'519
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	9'626	159'764
Sonstige kurzfristige Forderungen	4'527	19'237
Vorräte	6'330	5'377
Aktive Rechnungsabgrenzungen	160'064	89'767
	1'259'241	1'570'665
Anlagevermögen		
Sachanlagen	21'292	17'091
	21'292	17'091
Total Aktiven	1'280'532	1'587'756
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	-2'665	18'007
Passive Rechnungsabgrenzungen	177'073	372'594
Langfristige Verbindlichkeiten	413	-
	174'821	390'601
Organisationskapital		
Wertschwankungsreserve	260'000	260'000
Erarbeitetes freies Kapital	937'155	1'067'158
Jahresergebnis	-91'443	-130'004
	1'105'711	1'197'155
Total Passiven	1'280'532	1'587'756

Sponsoring und Beiträge

Abbie AG, Baar
500 CHF

Burgergemeinde Bern
2'000 CHF

Mediservice AG, Zuchwil
6'000 CHF

Rotary Club Bern Bubenberg
3'000 CHF

Stiftung Vinetum
10'000 CHF

Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2020

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2020 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
- › Daniela Marolf, dipl. Sozialarbeiterin FH
Sozialberatung/Gesundheitsberatung
- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen
- › Regula Lazzaretti, Kommunikation/Veranstaltungen
- › Prisca Schweizer, Kursadministration
- › Mariya Gosteli, Administration
- › 84 Kursleiterinnen und Kursleiter