



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

JAHRESBERICHT 2022

RAPPORT ANNUEL 2022



INHALT

Hut ab	3
Selbsthilfefreundliche Spitäler	4
Stimmen von Selbsthilfeaktiven	6
Kennzahlen 2022	7
Neue Gruppen	8
Finanzen	9
Spenden	10
Organisation	11

TABLE DES MATIÈRES

<i>Chapeau</i>	3
<i>Hôpitaux favorables à l'entraide</i>	5
<i>Voix de membres de groupes d'entraide</i>	6
<i>Chiffres 2022</i>	7
<i>Nouveaux groupes</i>	8
<i>Finances</i>	9
<i>Dons</i>	10
<i>Organisation</i>	11

Besuchen Sie unsere
Website



Rendez-vous sur notre
site Web



Impressum | Impressum

Herausgeber | Éditeur: Selbsthilfe BE | Info-Entraide BE

Datum | Date: März 2023 | Mars 2023

Redaktion | Rédaction: Sabine Kronenberg, Nadia Grether, Corinne Affolter Krebs, Pia Wegmüller

Übersetzung | Traduction: Nadia Grether

Grafik | Graphisme: Typopress Bern AG

Druck | Impression: Länggass Druck Bern

Fotos | Photos: Selbsthilfe BE | Info-Entraide BE

HUT AB

Selbsthilfe BE hat sich trotz der Corona-Pandemie gut gemauert: Die Selbsthilfegruppen haben wieder teilweise zu ihren regulären Treffen zurückfinden können nach dieser herausfordernden Zeit. Zurück zur Routine hiess es aber nicht für das Team von Selbsthilfe BE, das 2022 bravours neue Herausforderungen anpackte. Umstrukturierung und neue Aufgabenverteilung standen im vergangenen Jahr im Mittelpunkt. Neu zum Team gestossen sind auch Catherine Reichler und Nadia Grether, welche ihre jeweiligen Funktionen als Buchhaltungs- und Kommunikationsmitarbeiterinnen als Nachfolge von Sylvia Hämmann im Jahr 2022 antraten. Das Team hat sich gut gefunden und ich winde allen einen Kranz! Denn neben dem Einarbeiten neuer Kolleginnen und der Neustrukturierung lief das Tagesgeschäft mit Beratungsgesprächen, Gruppengründungen sowie Kooperationen mit Spitälern und Kliniken, die sich für die Auszeichnung «Selbsthilfefreundlich» interessieren, selbstverständlich weiter. Chapeau! Hut ab vor Corinne Affolter Krebs und ihrem Team für ihren engagierten Einsatz.

Die Selbsthilfeförderung ist auf solche Teams angewiesen, die Betroffenen und Angehörigen in entscheidenden Momenten den Kontakt zu einer Gruppe vermitteln oder sie auf dem Weg zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe begleiten. In Zukunft wird der Bedarf nicht abnehmen und es ist gut, sind wir top aufgestellt. Weiterhin gutes Zusammenwirken und gute Lektüre beim Jahresbericht wünscht

Sabine Kronenberg
Präsidentin Selbsthilfe BE



CHAPEAU

Malgré la pandémie de Covid-19, Info-Entraide BE a su tirer son épingle du jeu: les groupes d'entraide ont pu reprendre partiellement leurs réunions régulières après cette période difficile. Mais le retour à la routine n'a pas été le mot d'ordre pour l'équipe d'Info-Entraide BE, qui s'est attaquée à de nouveaux défis avec bravoure l'année dernière. En effet, les activités en 2022 se sont concentrées sur une restructuration et une répartition des tâches de l'équipe. Deux nouvelles collègues ont par ailleurs renforcé cette dernière: Catherine Reichler et Nadia Grether ont pris leurs fonctions respectives de collaboratrices comptabilité et communication, succédant ainsi à Sylvia Hämmann. L'équipe s'est bien trouvée et je lui tire mon chapeau! Effectivement, outre la restructuration et la formation des nouvelles collaboratrices, les affaires courantes ont bien entendu continué avec des consultations, des créations de groupes et des coopérations avec des hôpitaux et cliniques intéressés par la certification «Hôpitaux favorables à l'entraide». Chapeau à Corinne Affolter et à son équipe pour leur engagement!

La promotion de l'entraide autogérée a besoin de telles équipes qui, dans les moments décisifs, mettent les personnes concernées et leurs proches en contact avec des groupes ou les accompagnent lors de la création d'un nouveau groupe d'entraide. À l'avenir, la demande ne diminuera pas et c'est une bonne chose que nous soyons bien positionné·e·s à ce niveau-là. Je vous souhaite une bonne lecture du présent rapport annuel.

Sabine Kronenberg
Présidente d'Info-Entraide BE

SELBSTHILFEFREUNDLICHE SPITÄLER

Das nationale Projekt «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern» fördert die Kooperation zwischen regionalen Selbsthilfezentren, Selbsthilfegruppen und Spitälern.

Ziel des Projekts ist es, die Selbsthilfe als wichtige Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Angeboten in den Gesundheitsinstitutionen zu fördern. Patientinnen, Patienten und Angehörige werden während des Spitalaufenthalts über die Möglichkeit der Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe informiert und können das

Angebot als Unterstützung in ihrem Umgang mit Erkrankungen nutzen.

2022 war das Projekt auch im Kanton Bern gut unterwegs: Die Privatklinik Meiringen und das Spitalzentrum Biel-Bienne befinden sich auf dem Weg zur Auszeichnung und eine Kooperation mit der Psychiatrie des Spitals Emmental sowie dem Onkologiezentrum der Lindenhofgruppe AG wurde im Berichtsjahr gestartet.

Pia Wegmüller
Beraterin Selbsthilfe BE
Projektverantwortliche

«Wir Ärzte geben Ärzte-Tipps. Wir können unsere Patientinnen und Patienten medizinisch behandeln, ihnen beispielsweise die Blase entfernen und ein Stoma anlegen. Aber wie sie danach ins Schwimmbad gehen oder die Ersatzblase unter dem Abendkleid verstecken können, wissen wir nicht konkret. Deshalb ist der Austausch unter Gleichbetroffenen so wichtig.»

PD Dr. med. Dominik Abt, Mitglied Leitungsteam Beckenbodenzentrum und Stv. Leiter Prostatazentrum, Spitalzentrum Biel-Bienne

«Die Privatklinik erweitert durch die Zusammenarbeit mit Selbsthilfe BE ihr Angebot. Selbsthilfe leistet einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten. Unsere Ansprechpartnerinnen und -partner aus der Selbsthilfe und den Selbsthilfegruppen erlebe ich als sehr motiviert und kompetent.»

Stefanie Rytz, Leiterin Sozialdienst, Privatklinik Meiringen

HÔPITAUX FAVORABLES À L'ENTRAIDE

Le projet national « Renforcer les compétences en santé grâce aux hôpitaux favorables à l'entraide » encourage la coopération entre les centres Info-Entraide régionaux, les groupes d'entraide et les hôpitaux.

L'objectif du projet est de promouvoir l'entraide en tant que complément important aux offres médicales et thérapeutiques dans les institutions de santé. Les patientes et patients ainsi que leurs proches sont informé-e-s durant le séjour hospitalier sur l'entraide ainsi que sur la possibilité de pouvoir utiliser cette offre comme soutien dans leur gestion de la maladie.

En 2022, le projet était également bien parti dans le canton de Berne : la Clinique privée de Meiringen ainsi que le Centre hospitalier Biel-Bienne sont en passe d'obtenir le certificat et des coopérations avec le service psychiatrique de l'hôpital de l'Emmental et le centre d'oncologie de la Lindenhofgruppe AG ont été lancées.

Pia Wegmüller
Conseillère Info-Entraide BE
Responsable de projet

« Nous, médecins, donnons des conseils de médecins. Nous pouvons traiter nos patientes et patients sur le plan médical, par exemple leur retirer la vessie et leur poser une stomie. Mais nous ne savons pas concrètement comment ils se débrouillent ensuite pour aller à la piscine ou cacher leur vessie de remplacement sous la robe de soirée. C'est pourquoi l'échange entre personnes concernées est si important. »

PD Dr med. Dominik Abt, co-médecin-chef, membre de l'équipe de direction du Centre de plancher pelvien et responsable suppléant du Centre de la prostate, Centre hospitalier Biel-Bienne

« La clinique privée élargit son offre grâce à sa collaboration avec Info-Entraide BE. L'entraide contribue de manière significative au renforcement de la responsabilité personnelle des patientes et des patients. Je trouve nos personnes de contact du milieu de l'entraide et des groupes d'entraide très motivées et compétentes. »

Stefanie Rytz, responsable service social, Clinique privée Meiringen

STIMMEN VON SELBSTHILFEAKTIVEN

Weitere
Stimmen
auf unserer
Website.

«Ich möchte Ihnen nochmals danken, dass Sie mir beim Aufbau der Selbsthilfegruppe ME/CFS geholfen und mich so gut begleitet und unterstützt haben. Mit etwas Wehmut lasse ich nun «mein Kind» los – es war eine gute Erfahrung. Danke der Selbsthilfe BE dafür – ihr macht einen tollen Job!»

C., Kontaktperson der Gruppe ME/CFS

«Einander zuhören, unterstützen, verstanden werden, ab und zu etwas zusammen unternehmen ist für uns wichtig und wertvoll. Ebenfalls die Freundschaften, die im Verlaufe der bald drei Jahre, in denen wir zusammen unterwegs sind, entstanden sind. Dafür sind wir allen in der Gruppe dankbar, auch der Selbsthilfe BE und der Beraterin, die uns auf unserem Selbsthilfeweg unterstützt und begleitet hat.»

M. und P., Selbsthilfegruppe Tremor

VOIX DE MEMBRES DE GROUPES D'ENTRAIDE

«Je voudrais vous remercier encore une fois de m'avoir aidée à créer le groupe d'entraide EM/SFC et de m'avoir si bien accompagnée et soutenue. C'est avec un peu de nostalgie que je laisse maintenant partir «mon enfant» – ce fut une belle expérience. Merci à Info-Entraide BE – vous faites un travail formidable !»

C., personne de contact du groupe EM/SFC

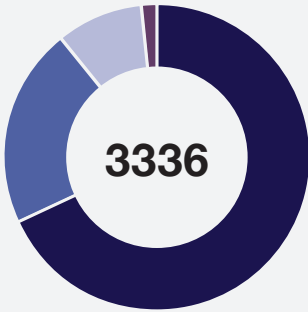
«S'écouter les uns les autres, se soutenir, être compris, faire quelque chose ensemble de temps en temps est important et précieux pour nous. Il en va de même pour les amitiés qui se sont créées au cours des trois années que nous avons passées ensemble. Nous en sommes reconnaissants à tous les membres du groupe, y compris à Info-Entraide BE et à la conseillère, qui nous a soutenus et accompagnés sur notre chemin de l'entraide.»

M. et P., groupe d'entraide Tremblement

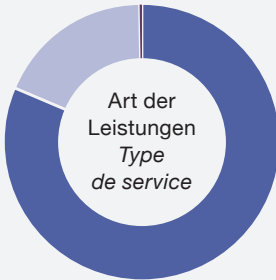
D'autres
voix sur notre
site Web.

KENNZAHLEN 2022 | CHIFFRES 2022

BERATENE PERSONEN PERSONNES ASSISTÉES



- 2276 Betroffene | *Personnes concernées*
- 707 Angehörige | *Proches*
- 298 Fachpersonen | *Personnes professionnelles*
- 55 Sonstige Beratungen | *Consultations diverses*



- 2723 Ausschliesslich Beratung | *Consultations uniquement*
- 612 Vermittlung | *Mise en contact*
- 1 Vernetzung seltener Themen | *Mise en réseau thèmes rares*



2541

Frauen
Femmes



791

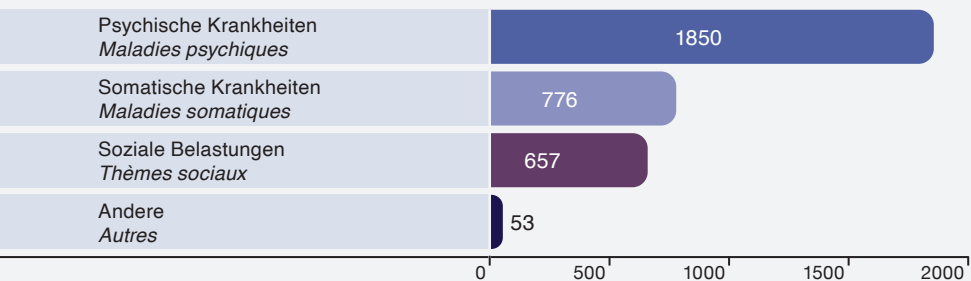
Männer
Hommes



4

Weitere
Autres

BERATUNGSTHEMEN THÈMES DE CONSULTATION



NEUE GRUPPEN

2022 hat Selbsthilfe BE 38 Selbsthilfegruppen in ihrem Gründungsprozess begleitet oder registriert, davon 22 in der Region Bern – Mittelland, 8 in der Region Biel – Seeland – Berner Jura, 5 in der Region Burgdorf – Emmental – Ob- und Nidertessin und 3 in der Region Thun – Berner Oberland:

NOUVEAUX GROUPES

En 2022, 38 groupes ont été enregistrés ou accompagnés dans leur processus de création par Info-Entraide BE, dont 22 dans la région Berne-Mittelland, 8 dans la région Bienne-Seeland-Jura bernois, 5 dans la région Berthoud-Emmental-Haute-Argovie et 3 dans la région Thoune-Oberland bernois :

- ▶ Fyrabe-Treff für Hörbehinderte 50+
- ▶ Bipolare Störung Bern
- ▶ Polyneuropathie Bern
- ▶ NA Narcotics Anonymous Bern
- ▶ NA Narcotics Anonymous Bern «Zämä geits»
- ▶ ADHS/ADS Gesprächsgruppe Erwachsene
- ▶ POTS Posturales orthostatisches Tachykardiesyndrom
- ▶ Zwangshandlungen Bern
- ▶ Ungewollt nie Kinder haben
- ▶ CRPS Komplexes regionales Schmerzsyndrom Morbus Sudeck
- ▶ PTBS Posttraumatische Belastungsstörung Bern
- ▶ Kokain Alkohol Cannabis Blaubrugg Bern
- ▶ Töchter und Söhne narzisstischer Eltern
- ▶ Soziale Phobie Bern
- ▶ Morbus Bechterew Bern
- ▶ Endometriose Endo-Help Bern
- ▶ Bipolare Störung Bern 2
- ▶ HSP Hochsensibilität Bern 2
- ▶ Alkohol Gruppe Blaues Kreuz Bern
- ▶ Verlassene Eltern Bern
- ▶ EDS Ehlers-Danlos-Syndrom
- ▶ Diabetes Bern
- ▶ Beratungstreff des Vereins Elterliche Verantwortung
- ▶ Angst und Depression für Menschen bis 45
- ▶ Anxiété sociale
- ▶ Darmkrebs
- ▶ Tremor
- ▶ Angehörige psychisch Kranker
- ▶ Borderline Biel
- ▶ Trauergruppe: Partnerverlust
- ▶ Pubertät extrem verlaufend Eltern
- ▶ Sex- und Pornosucht/zwanghaftes Sexualverhalten
- ▶ Schizophrenie Psychose Burgdorf
- ▶ Kontaktabbruch und Kontaktverweigerung zu Familie und Verwandtschaft
- ▶ Adipositas Austauschgruppe
- ▶ ADHS Eltern Interlaken
- ▶ ADHS Elterngruppe Thun
- ▶ Tinnitus Thun

BILANZ | BILAN

	2021	2022
Aktiven Actifs		
Flüssige Mittel <i>Liquidités</i>	393 638	429 468
Aktive Rechnungsabgrenzung <i>Compte de régularisation d'actifs</i>	126 137	127 019
Anlagevermögen <i>Actifs immobilisés</i>	20 663	20 665
Total Aktiven Total actifs	540 438	577 152
Passiven Passifs		
Fremdkapital <i>Capital étranger</i>	61 729	66 972
Rücklagen, Fonds <i>Réserves, fonds</i>	176 541	119 587
Vereinsvermögen <i>Fortune</i>	302 168	387 168
Erfolg <i>Résultat</i>	0	3 425
Total Passiven Total passifs	540 438	577 152

ERFOLGSRECHNUNG | COMPTE DE RÉSULTAT

	2021	2022
Betriebsertrag Recettes		
Eigenleistungen <i>Prestations propres</i>	36 209	50 261
Spenden <i>Dons</i>	9 081	13 264
Kanton Bern <i>Canton de Berne</i>	858 753	861 923
Bund BSV <i>Confédération OFAS</i>	59 598	58 584
Mitgliederbeiträge <i>Contributions des membres</i>	1 582	1 880
Total Betriebsertrag Total recettes	965 223	985 912
Betriebsaufwand Charges		
Personalkosten <i>Salaires et charges sociales</i>	674 223	709 979
Projekte, Veranstaltungen <i>Projets, événements</i>	28 624	10 511
Publikationen <i>Publications</i>	7 774	7 822
Raumaufwand <i>Frais de locaux</i>	89 182	95 949
Unterhalt und Reparaturen <i>Entretien et réparations</i>	54 076	42 174
Allgemeine Betriebskosten <i>Frais généraux</i>	2 933	3 292
Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit <i>Administration, relations publiques</i>	47 392	46 607
Verwaltungskosten BSV <i>Frais administratifs OFAS</i>	3 280	3 229
Beitrag Selbsthilfe Schweiz <i>Contribution Info-Entraide Suisse</i>	15 317	15 317
Total Betriebsaufwand Total charges	922 803	934 880
Zinserträge <i>Produits d'intérêts</i>	-2	-24
a. o. Aufwand <i>Charges extraordinaires</i>	75 162	22 338
a. o. Ertrag <i>Produits extraordinaires</i>	0	-2 752
Veränderung Fonds <i>Variation des fonds</i>	-32 740	28 046
Erfolg <i>Résultat</i>	0	3 424
Total Total	965 223	985 912

Wir freuen uns
auf Ihre Spende!



SPENDEN

Auch 2022 wurde Selbsthilfe BE grosszügig mit Beiträgen und Spenden bedacht. Ein grosser Dank an folgende Spenderinnen und Spender für ihren Einsatz und die Treue zu unserem Verein:

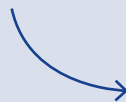
Kirchgemeinden | *Paroisses*

- ▶ Ref. Kirchgemeinde Steffisburg
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Diemtigen
- ▶ Kirche Rüegsau Rüegsausachen
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Pieterlen-Meinisberg
- ▶ Parioisse catholique St-Imier
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Täuffelen
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Wasen
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Schwarzenegg
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Arch
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Petrus Bern
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Rüti bei Büren
- ▶ Kirchgemeinde Nidau
- ▶ Kirchgemeinde Reichenbach
- ▶ Ref. Kirche Ostermundigen
- ▶ Kirchgemeinde Mühleberg
- ▶ Ref. Kirchgemeinde Burgdorf
- ▶ Röm.-katholische Kirchgemeinde Spiez
- ▶ Kirchgemeinde Muri-Gümligen

Frauenvereine | *Associations de femmes*

- ▶ Gemeinnütziger Frauenverein Unterseen
- ▶ Gemeinnütziger Frauenverein Interlaken
- ▶ Frauenverein Sigriswil
- ▶ Gemeinnütziger Frauenverein Burgdorf

Merci
pour votre don!



DONS

En 2022, Info-Entraide BE a été généreusement dotée de contributions et de dons. Un grand merci aux donatrices et donateurs suivants pour leur engagement et leur fidélité à notre association :

Einwohnergemeinden | *Communes*

- ▶ Einwohnergemeinde Saanen
- ▶ Einwohnergemeinde Gsteig b. Gstaad

Organisationen und Stiftungen | *Organisations et fondations*

- ▶ FairGive
- ▶ Parkhaus Thun AG

Privatpersonen | *Personnes privées*

- ▶ Verena Bärtschi-Gurtner
- ▶ Toni Niederhauser
- ▶ Ursula Naef
- ▶ Heidy Rörich-Brunner
- ▶ Georges Pestalozzi
- ▶ Franz und Eva Oswald
- ▶ Hans-Rudolf Siegrist
- ▶ Regula Willi Muchenberger
- ▶ Arlette Schärer
- ▶ Marco Bonetti
- ▶ Barbara Kestenholz
- ▶ Heinz Hofer
- ▶ Gruppe PTBS
- ▶ Bettina Joder
- ▶ Walter und Heidi Lüthi-Heiniger
- ▶ SH Horizont
- ▶ Andres Hans Dick



Corinne Affolter Krebs

Geschäftsleitung | *Direction* 70 %

Sylvia Hämmann

Assistentin der Geschäftsleitung
Assistante de direction 70 %
Austritt | *Départ* 31.03.2022

Catherine Reichler

Administration und Buchhaltung
Administration et comptabilité 50 %
Eintritt | *Entrée* 01.03.2022

Nadia Grether

Administration und Kommunikation
Administration et communication 50 %
Eintritt | *Entrée* 01.04.2022

Heidi Kaderli

Beratung | *Conseil* 70 %

Vorstand | Comité

Sabine Kronenberg, Biel/Bienne
Christine Blum, Melchnau
PhD Claudia Weiss, Bern
Lic. iur. Brigitte Meyer, Köniz
Dr. med. Michael Deppeler, Zollikofen

Pia Wegmüller

Beratung | *Conseil* 70 %

Corinne Ruggiero

Beratung | *Conseil* 40 %

Katrin Scheidegger

Beratung | *Conseil* 70 %

Daniela Baumgartner

Beratung | *Conseil* 50 %

Christine Wetli

Beratung | *Conseil* 50 %

Silvia Kiener

Beratung | *Conseil* 70 %

Revisionsstelle | Auditeur

Von Graffenried AG Treuhand, Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Bern

Kontakte

Information und Beratung

Tel. 0848 33 99 00
info@selbsthilfe-be.ch
www.selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41, 3011 Bern
031 311 43 86

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel
032 323 05 55

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
034 422 67 05

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17, 3600 Thun
033 221 75 76

Geschäftsleitung und Administration

Bollwerk 41, 3011 Bern
031 311 43 85
admin@selbsthilfe-be.ch

Trägerschaft

Verein Selbsthilfe BE, Bern

Dachorganisation

Selbsthilfe Schweiz
Laufenstrasse 12, 4053 Basel
www.selbsthilfeschweiz.ch

*Nous travaillons sur mandat
du canton de Berne*

Contact

Information et conseil

0848 33 99 00
info@infoentraide-be.ch
www.infoentraide-be.ch

Info-Entraide BE

Centre de consultation Berne
Bollwerk 41, 3011 Berne
031 311 43 86

Info-Entraide BE

Centre de consultation Bienne
Rue de la Gare 30, 2502 Bienne
032 323 05 55

Info-Entraide BE

Centre de consultation Berthoud
Lyssachstrasse 91, 3400 Berthoud
034 422 67 05

Info-Entraide BE

Centre de consultation Thoune
Marktgasse 17, 3600 Thoune
033 221 75 76

Direction et administration

Bollwerk 41, 3011 Berne
031 311 43 85
admin@selbsthilfe-be.ch

Organe responsable

Association Info-Entraide BE, Berne

Organisation faitière

Info-Entraide Suisse
Laufenstrasse 12, 4053 Basel
www.infoentraidesuisse.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA