

# Jahresbericht 2018



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt

## Mit einer gemeinsamen politischen Stimme in die Zukunft



Liebe Mitglieder

Es ist bekannt, dass in unserer modernen Gesellschaft die nicht übertragbaren Krankheiten rund 80 Prozent der Gesundheitskosten verursachen. Nebst anderen Krankheiten zählen dazu auch muskuloskelettale Erkrankungen – also rheumatische Beschwerden. Deshalb ist die Rheumaliga Bern daran, zusammen mit zwölf weiteren gemeinnützigen Organisationen, eine breite Allianz zu gründen, um in unserem Kanton eine gemeinsame starke politische Stimme zu haben. Dabei orientieren wir uns an der nationalen Strategie

für nicht übertragbare Krankheiten. Die beteiligten Organisationen zeichnen sich durch Leistungen aus, welche Gesundheit fördern, Leid lindern und Kosten dämpfen. Dazu gehören Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen, Information, Verbesserung des Selbstmanagements, Stärkung der Gesundheitskompetenz, Forschungsförderung sowie Förderung der Selbsthilfe.

Der Kanton Bern steht in nächster Zeit vor verschiedenen Herausforderungen, welche sich in naher Zukunft noch zuspitzen werden. Dazu zählt insbesondere die demografische Entwicklung mit der zu erwartenden Zunahme der Gesundheitskosten aufgrund der höheren Lebenserwartung bei gleichzeitiger Stagnation der zur Verfügung stehenden Gelder. Wir sind überzeugt, dass wir bei der Lösung dieser Aufgabe einen wichtigen Beitrag leisten können.

Je mehr Bürger wir im Rücken haben, desto stärker ist unser Gewicht in diesem Prozess. In diesem Sinne rufe ich Sie auf, in Ihrem Bekanntenkreis Werbung für die Rheumaliga zu machen und bedanke mich für Ihr Engagement.

Herzliche Grüsse

Adrian Dätwyler · Präsident Rheumaliga Bern

### 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 (bis Juni 2018)
- › Frau Karin Thomet, eidg. dipl. Bankfach-Expertin Finanz (seit Juni 2018)

#### Beisitz

- › Herr Prof. Dr. 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, Kleinkinderzieherin, mit Rheuma

## Rheumaliga Bern – Quo vadis?



Liebe Mitglieder

Chronische, nicht übertragbare Krankheiten (Herz-Kreislauf, Lunge, Rheuma, Krebs und Diabetes), kurz NCD genannt, stellen die Betroffenen vor zahlreiche Anforderungen. Viele der auftretenden Themen sind krankheitsübergreifend – so zum Beispiel Existenzsicherung und Arbeitsplatzerhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, Ernährung, Selbsthilfe und so weiter.

Vernetzung ist das Zauberwort, um Menschen mit einer chronischen Krankheit eine möglichst optimale Unterstützung

anzubieten zu können. Die Rheumaliga Bern investiert aktiv und vielfältig in eine sinnvolle Zusammenarbeit mit anderen Anbietern und Angeboten – inhaltlich, fachlich und politisch.

Die Sozialarbeit für Rheumabetroffene wird uns in den nächsten Jahren intensiver beschäftigen. Das Durchschnittsalter erhöht sich laufend und die erwähnten chronischen NCD-Krankheiten nehmen zu – ebenso die sogenannte Multimorbidität (mehrere Krankheiten miteinander). Sozialarbeitende aus den verschiedenen Gesundheitsligen werden in der Begleitung dieser Menschen enger zusammenarbeiten müssen, damit sie diese umfassend beraten und begleiten können. Diesen Herausforderungen stellen wir uns gerne, um weiterhin verlässlich und kompetent Hilfe und Unterstützung anbieten zu können.

Ich bedanke mich im Namen des Rheumaliga-Teams für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Und ich wünsche Ihnen immer wieder gute Gesundheit!

Mit einem herzlichen Gruss

Esther Moser Höhn · Geschäftsleiterin Rheumaliga Bern

### Unser Rheuma-Fonds hilft Menschen mit Rheuma

Seit vielen Jahren stellt die Rheumaliga Bern finanzielle Mittel in Form eines Rheuma-Fonds zur Verfügung. Damit werden Menschen im Kanton Bern, die an Rheuma erkrankt und in finanzieller Not sind, unterstützt.

Der Fonds wird mittels Spenden, Legate und Mitgliederbeiträgen alimentiert.

**2018 haben wir mit rund Fr. 12.000.– betroffene Menschen aus diesem Fonds unterstützt.**

## Bewegungswochen und Kurswesen



Beliebte Aktivität in der freien Natur: Wandern.

### Aktivferien mit Gleichgesinnten

Seit 2013 bieten wir unsere Bewegungswochen an. Im vergangenen Jahr gastierten wir in Saas-Almagell und im deutschen Bad Bayersoien. Insgesamt 45 Personen verreisten im Juni und September mit uns.

Morgens wurden die Geister, beziehungsweise die Muskeln und Gelenke in einer Gymnastiklektion geweckt, darauf folgten Aktivitäten wie Wandern oder Velofahren. Vor dem Abendessen konnten die Teilnehmenden ihre beanspruchten Muskeln im warmen Wasser in einer Aquagym-Lektion lockern und die schöne Wellnessanlage genießen.



Bewegung im Wasser ist wohltuend und macht Spass.

### Kurse von A bis Y

Hauptbestandteil unseres breiten Dienstleistungsangebots ist das Kurswesen. Von A wie Aquacura bis Y wie (Luna) Yoga bieten wir eine vielfältige Auswahl.

Schwierigkeiten im täglichen Leben, bedingt durch Bewegungsmangel und Schmerzen, können dank unserer Kurse besser gemeistert werden. Teilnehmende aktivieren ihre Selbstheilungskräfte, lehren Entspannung und haben Spass in der Gruppe andere Betroffene zu treffen. Im vergangenen Jahr haben rund 1.500 Personen an den über 180 Semesterkursen teilgenommen.

## Veranstaltungen – Gesunder Schlaf und Kräuterwanderungen



Esther Moser Höhn, Geschäftsführerin RLB, mit Dr.med. Li Tian, Traditionelle Chinesische Medizin.

### Schlaf und Psyche hängen zusammen

Im 2018 organisierte die Rheumaliga Bern einen Vortragsabend zum Thema „Gesunder Schlaf“. Dr.med. Nele Kischel, Psychiatrie und Psychotherapie FMH, startete mit dem Zitat „Ein guter Schläfer denkt selten bis nie über seinen Schlaf nach“. Anschließend gab sie den Anwesenden einen Überblick über den Ablauf und die Funktionen des Schlafes und die Veränderungen in den verschiedenen Lebensphasen. Ergänzend wurden häufige schlafmedizinische Krankheitsbilder vorgestellt und es wurde aufgezeigt, wie eng der Schlaf und die Psyche neuro-bio-psychologisch zusammenhängen. Auch Dr. med. Li Tian war als Referentin zu Gast und beleuchtete das Thema aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Kevin Nobs (M.) unterrichtet Interessierte in der Kräuterkunde.

### Reise in die Welt der Kräutervielfalt

Die Schmerzbehandlung mit Heilpflanzen ist die älteste Heilmethode der Welt und hat sich bis in unsere Zeit bewährt. Ihr Einsatz kann auch bei rheumatischen Beschwerden eine wirkungsvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung darstellen. Deshalb lud Kevin Nobs, Autor von „Heilpflanzen an der Emme“, im Sommer und Herbst je zu einer Wanderung im Emmental und Jura ein. Auf einer Reise in die Welt der Kräutervielfalt gab es vieles über unsere Heilpflanzen „am Wegesrand“ zu erfahren, beispielsweise wie diese zur Anwendung kommen und wie sie aufbereitet werden.



## Zwei Jahrzehnte im Dienst von Rheuma-Betroffenen



Unsere Physiotherapeutin Sonja Karli war rund 20 Jahre in verschiedenen Funktionen für die Rheumaliga Bern tätig. Ende 2018 verabschiedete sie sich in den wohlverdienten Ruhestand. Sie bleibt uns aber weiterhin als Kursleiterin und Organisatorin der Bewegungswoche erhalten.

**Sonja Karli wie bist du 1998 zur Rheumaliga Bern gekommen?** Es wurde eine Kursleiterin gesucht und ich habe mich beworben. Der Job war eine gute Ergänzung zur Arbeit in meiner Praxis. Von 2005 bis 2012 gehörte ich dann dem RLB-Vorstand an, anschliessend startete ich als Verantwortliche Kurswesen auf der Geschäftsstelle in Bern. Die letzten drei Jahre war ich zusätzlich als Physiotherapeutin tätig und arbeitete insgesamt 70 Prozent für die RLB.

**Hattest du vor Stellenantritt einen speziellen Bezug zu Rheuma?** Nein anfangs nicht. Jetzt bin ich altersbedingt von entzündlichem Rheuma betroffen.

**Was hat dir an deiner Arbeit besonders gut gefallen?** Die Vielfältigkeit. Ich wusste morgens nie, was der Tag bringt. Da ich in meiner Physiopraxis alleine bin, schätzte ich den Austausch im Team und mit den Kursleitenden besonders. Mir machte es Freude, Leute zu begleiten und sie zu motivieren.

**Gab es ein bleibendes Erlebnis oder eine spezielle Begegnung?** (Überlegt) Es sind mehrere Momente, die mir in Erinnerung bleiben. Ich kann da nicht etwas Einzelnes herauspicken. Schön war beispielsweise, wenn in der Bewegungswoche jemand zu mir gesagt hat: „Ich habe gar nicht gewusst, dass ich noch so viel kann.“ Oder auch wenn ich gesehen habe, dass Betreuungspersonen mal ein bisschen freimachen konnten.

**Inwiefern hat sich die Arbeit bei der Rheumaliga Bern im Laufe der Jahre verändert?** Sie ist komplexer und vielschichtiger geworden. Die RLB als Institution ist bekannter, was mehr Anfragen mit sich bringt. Der Bereich Physiotherapie wurde ausgebaut, sowie die Ergotherapie aufgebaut.

**Du bist jetzt pensioniert. Wie nutzt du deine freie Zeit?** Also 50 Prozent arbeite ich weiterhin in meiner Praxis. Aber ich habe jetzt natürlich viel mehr Zeit für mich, kann tun, worauf ich Lust habe. Reisen ist eine meiner Leidenschaften. Ich mag Südamerika, Kanada, aber auch andere Orte. Wichtig ist, dass sie nicht überlaufen sind. Ich wandere nicht gern auf ausgetretenen Pfaden (lacht).

Wandern wirst du auch weiterhin für die Rheumaliga und zwar in den Bewegungswochen. Zudem behältst du als Kursleiterin deine Osteogym-Gruppe in Langenthal. Wir freuen uns, dass du der Rheumaliga Bern noch nach der Pensionierung erhalten bleibst und bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich für deine geleistete Arbeit und dein grosses Engagement!

## Innere Aufrichtung dank sanftem Pilates

„Es ist ein Wunder“, sagt Beatrix Jutzi und es scheint, als könne sie es noch immer kaum glauben. Die 62-Jährige litt unter starken Rückenschmerzen und wurde durch die Fehlhaltung immer steifer. Dann begann sie mit sanftem Pilates und nach einer Weile fühlte sie sich besser.

„Ich hätte nie gedacht,  
dass ich noch so beweglich bin.“

Ähnlich ergeht es auch anderen Teilnehmenden. „Bei regelmässigem Training werden meine Probleme mit den Schultern und den Bandscheiben weniger“, berichtet Corinne Bachmann. Sie besucht den Kurs „Sanftes Pilates“ seit neun Jahren und schätzt es, dass man auch mit Gebrechen mitmachen kann. Jeder wird dort abgeholt, wo er oder sie gerade steht.

Die individuelle Konstitution, die Beschwerden jedes Einzelnen und dessen Möglichkeiten und Grenzen werden bei der Pilates-Methode respektiert. Simone Jakob unterrichtet seit über zehn Jahren die Pilates-Stunde der Rheumaliga Bern. Die gelernte Physiotherapeutin arbeitet viel mit dem Fluss und legt Wert auf einen funktionellen anatomischen Aufbau. „Übung an Übung zu reihen wäre langweilig“ so die Kursleiterin.

Dank eines grossen Repertoires seien Simone Jakobs Stunden immer anders, schwärmt die Gruppe. Sie begrüssen es auch, dass die Kursleiterin auf den Einzelnen eingeht und jeweils die verschiedenen Positionen überprüft. In ihren Lektionen legt sie den Fokus beim Ausatmen auf die Entspannung – das Loslassen.

„Die Teilnehmenden leiden permanent unter solchen Schmerzen, dass sie sich kaum mehr lockern können. Mir ist es deshalb wichtig, ihre Körperwahrnehmung zu schulen. So können sie das Gelernte in ihren Alltag einbauen.“

Nach der Stunde fühlen sich die mehrheitlich weiblichen Teilnehmenden von innen her gestärkt. „Mir geht es schon viel besser“, freut sich Susanna Stamm, die nach einer Operation erstmals wieder den Kurs besucht hat. Zufrieden hakt sie sich bei ihrer Tochter unter. Die beiden freuen sich bereits auf nächste Woche, wenn es aufs Neue heisst: Sanftes Pilates.



Die Beschwerden jedes Einzelnen werden bei der Pilates-Methode respektiert.

## Armutsfalle chronische Krankheit?!



„Ich habe die letzten 30 Jahre in der Schweiz zu 100 Prozent als Hauswart gearbeitet. Seit einigen Jahren plagen mich starke Schmerzen, ich habe Schlafprobleme, Bewegungseinschränkungen und kann nicht mehr voll arbeiten. Mein Rheumatologe hat Rheumatoide Arthritis diagnostiziert.“  
„Ich spreche vier Sprachen und arbeitete über 20 Jahre in der Logistik.“

Ich habe unsere Kinder gross gezogen und sie konnten alle eine Ausbildung absolvieren. Seit vielen Jahren habe ich starke Schmerzen und leide an einer rheumatischen Krankheit. Ich finde keine Stelle mehr. Ich bin über 50 und kann nur noch zwei bis drei Tage pro Woche arbeiten.“

„Ich arbeite als Fachangestellte Gesundheit und kann mein 100-Prozent-Pensum nicht mehr bewältigen. Meine rheumatische Erkrankung nimmt mir viel Kraft, schmerzt und ich schlafe schlecht. Ich Sorge mich sehr um meine Existenz und habe grosse Angst, meinen Arbeitsplatz zu verlieren.“

Einzelne Schicksale? Keinesfalls. Beratungsalltag! Viele Menschen, die an einer rheumatischen Erkrankung leiden, verlieren ihren Arbeitsplatz und geraten in finanzielle Existenznot. Kein Problem in einem Sozialstaat, denken Sie? Die bittere Realität sieht anders aus. Nachdem Krankentaggelder ausgeschöpft sind (oder Betroffene keine Arbeitslosenversicherungs-Leistungen beziehen können, da sie als nicht vermittelbar gelten), bleibt

oft nur noch der Gang auf das Sozialamt. Kann man sich bei langfristigem Lohnausfall aufgrund einer Erkrankung nicht bei der Invalidenversicherung anmelden? Doch, das kann man. Leistungen jedoch, gibt es – trotz krankheitsbedingten hohen Lohnausfällen – aber nur sehr selten. Unsere Sozialversicherungen haben einen politischen Sparauftrag. Auf dem Papier lässt sich gut und gerne begründen, warum jemand 38 Prozent Lohnausfall hat (ab 40 Prozent sind Leistungen sozialversicherungsrechtlich relevant) oder beurteilen, dass ein volles Arbeitspensum bei wechselnder Tätigkeit von Sitzen, Gehen, Stehen, Ruhen, keine Lasten heben und ähnliches durchaus zumutbar wäre. Wo gibt es diese Arbeitgeber?

Die vielen Schicksale, die durch chronische Krankheit in die Armut führen, berühren mich sehr. Kürzlich erzählte mir eine pensionierte Frau mit mehreren rheumatischen Diagnosen beschämt, dass sie sich von Fr. 11,- pro Tag verpflegen muss. Eine andere Klientin lebt auf dem Campingplatz, so könne sie sich die Krankheit leisten!

Welche Parteien springen in diese politisch brisante Bresche und kümmern sich um eine würdige Existenzsicherung für Menschen, die unverschuldet chronisch erkranken und zeitlebens tüchtig waren?

Die soziale Armut in der Schweiz ist spürbar. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen: Bleiben Sie gesund!

Christine Morger · Sozialarbeiterin





Betriebsrechnung 2018

	2018 CHF	2017 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	328793,00	323566,50
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	328793,00	323566,50
Ertrag Dienstleistungen	505060,25	553735,28
Aufwand Dienstleistungen	841410,00	938705,00
Aufwand Direkthilfe	9934,00	7321,00
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	-346284,00	-392291,00
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	-17491,00	-68724,50
<b>Administrativer Aufwand</b>	126276,00	139970,00
<b>Betriebsergebnis</b>	-143767,00	-208694,50
Finanzertrag	19603,55	88147,00
Finanzaufwand	-45939,16	-11460,00
<b>Finanzergebnis</b>	-26336,00	76687,00
Ausserordentlicher Ertrag	-	35,00
Ausserordentlicher Aufwand	-6946,50	-107,00
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	-6946,00	-72,00
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	-177049,00	-132080,00
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	-	-
Erarbeitetes freies Kapital		
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-177049,00</b>	<b>-132080,00</b>

Bilanz per 31. Dezember 2018

	2018 CHF	2017 CHF
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel und Wertschriften	1.355.694	1.575.905
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	172.278	122.363
Sonstige kurzfristige Forderungen	14.425	37.730
Vorräte	5.029	5.887
Aktive Rechnungsabgrenzungen	76.834	69.753
	1.624.259	1.811.638
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	8.926	12.209
	8.926	12.209
<b>Total Aktiven</b>	1.633.185	1.823.847
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	18.313	6.735
Passive Rechnungsabgrenzungen	347.714	372.904
	366.026	379.639
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	200.000	200.000
Erarbeitetes freies Kapital	1.244.208	1.367.288
Jahresergebnis	-177.049	-132.080
	1.267.159	1.444.208
<b>Total Passiven</b>	1.633.185	1.823.847

**Sponsoring**

Mediservice AG, Zuchwil  
6.000 CHF

Abbvie AG, Baar  
500 CHF

Bemerkungen zur  
Betriebsrechnung 2018

Im Jahresbericht 2018 sind Betriebs-  
rechnung und Bilanz abgebildet.  
Sie können auf Wunsch die ausführliche  
Jahresrechnung 2018 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)

Kleine Rundungsdifferenz enthalten



Anouk Grossmann, Regula Lazzaretti, Claudine Romann, Christine Morger, Esther Moser Höhn (h.),  
Sonja Karli, Mariya Gosteli, Lucia Illi und Daniel Fankhauser

### **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Geschäftsstelle Rheumaliga Bern**

- › Esther Moser Höhn, Geschäftsleiterin
- › Sonja Karli, dipl. Physiotherapeutin HF  
Leitung Kurswesen/Gesundheitsberatung
- › Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin FH
- › Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS  
Sozialberatung/Gesundheitsberatung

- › Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH  
Gesundheitsberatung, Beratung Hilfsmittel
- › Anouk Grossmann, Buchhaltung
- › Daniel Fankhauser, Kurswesen
- › Regula Lazzaretti, Kommunikation
- › Mariya Gosteli, Administration
- › 55 Kursleiterinnen und Kursleiter



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt

Rheumaliga Bern · 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



### **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.