



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Jahresbericht | Rapport d'activité | **2015**



Inhaltsverzeichnis | Table des matières

Personen
Personnes | 4

Aus dem Team
De l'équipe | 5–6

Neue Gruppen
Nouveaux groupes | 7

Aus dem Vorstand
Du comité | 8

Worskshop-Reihe 2015
Ateliers 2015 | 9–10

Statistiken
Statistiques | 11–12

Danke
Merci | 12

Rechnung 2015
Comptes 2015 | 13

Abstützen und Verankern
Assise et ancrage | 14–15

So finden Sie uns
Où nous trouver | 16

Impressum

Herausgeber | Editeur : Selbsthilfe BE | Info-Entraide BE
Redaktion | Rédaction : Sylvia Hämmann
Übersetzung | Traduction : Marianne Heer-Aubert, Fabienne Hostettler
Grafik und Gestaltung | Graphisme et mise en page : Michèle Petter Sakthivel
Druck | Impression : Geiger AG Bern
Fotos | Photographies : Fotolia, Philipp Zinniker

2

3

Personen | Personnes

Team

Geschäftsleitung | Direction

Corinne Affolter Krebs, 50% | Geschäftsleiterin | Directrice
Sylvia Hämmann, 55% | Assistentin der Geschäftsleitung | Assistante de la direction

Co-Fachleiter/-innen Beratungszentren | Co-responsables Centres de consultation

Bern | Berne

Adrienne Scheurer-Villet, 55% | Karin Indermühle, 45%

Thun | Thoune

Heidi Kaderli-Schläppi, 50% | Barbara Rüeegsegger Müller, 40%

Burgdorf | Berthoud

Brigitte Gidl, 50% | Susanne Gerber Kammermann, 40% bis/jusqu'au 30.04.2015

Biel | Bienne

Gabriela Imhof, 50% | Fabienne Hostettler, 40%

Vorstand | Le comité

Dr. iur. Gian Sandro Genna, Muri
Erika Bandli, Bern
Christine Blum, Melchnau
Paul Günter, Bern
Martin Nobs, Bern
Stephanie Thomet, Basel bis/jusqu'au 31.03.2015
Michel Rudin, Lyss ab/dès le 01.04.2015
Sabine Kronenberg, Biel ab/dès le 01.04.2015

Revisionsstelle | Services d'audit

Von Graffenried AG Treuhand, Bern

Aus dem Team

Rückblick



Am 1. Januar 2015 sind wir mit der zentralen Mail- und Telefonberatung in den Beratungsalltag gestartet. Wer Informationen rund um

Selbsthilfeangebote und -gruppen sucht, erreicht uns seither über die Telefonnummer 0848 33 99 00 oder die zentrale Mailadresse info@selbsthilfe-be.ch, welche von unseren Fachleiterinnen alternierend betreut werden. Die kontinuierliche Entwicklung des Angebots ist uns ein wichtiges Anliegen. So haben wir das Weiterbildungsangebot neu gestaltet, in Thun einen Kaffeetreff für Interessierte ins Leben gerufen und im Berner Oberland wie auch im Berner Jura erstmals Podiumsveranstaltungen organisiert.

Ich danke den Mitarbeiterinnen, Kontaktpersonen, Vorstandsmitgliedern und anderen Engagierten herzlich. Sie alle tragen dazu bei, dass die Selbsthilfe im Kanton Bern sichtbar ist.

Corinne Affolter Krebs | Geschäftsleiterin

Meine Highlights 2015



Die Mitwirkung am offenen Abend zum Thema ADHS Selbsthilfegruppen der psychiatrischen Dienste Spitäler fmi in Interlaken führte unmittelbar zur Gründung einer neuen Gruppe und aus den neu lancierten Kaffeetreffs resultierten spannende Begegnungen und Verknüpfungen. Das Podium «Suchtbetroffen und wir als Ange-

hörige mittendrin?» erzielte eine enorme Medienpräsenz und war ein voller Erfolg.

Heidi Kaderli-Schläppi | Co-Fachleiterin Beratungszentrum Thun



Mein Highlight war die Vernissage der Ausstellung «Jedem seinen Weg – Allerlei am Wegesrand» mit Bildern voller Fantasie und Humor der Bieler Fotografin Heidi Ernst. In festlicher Atmosphäre versammelten sich im Beratungszentrum Biel über sechzig Personen aus den unterschiedlichsten Ecken Biels.

Fabienne Hostettler | Co-Fachleiterin Beratungszentrum Biel

Meine Zaubermomente



...wenn Menschen durch ein Lebensthema verbunden, aufeinandertreffen und merken «ich bin nicht allein». ...wenn Menschen durch das gemeinsame Knowhow einer Gruppe, neue Lebensschritte wagen.

...wenn Gruppen selbständig, kraftvoll unterwegs sind und sich die Mitglieder darin auf Augenhöhe immer wieder neu begegnen. Diese Zaubermomente zu unterstützen und mitzerleben ist mein Privileg.

Adrienne Scheurer-Villet | Co-Fachleiterin Beratungszentrum Bern

Rétrospective

De l'équipe



La nouvelle consultation centralisée par téléphone et par courriels est en service depuis le 1er janvier 2015. Toute personne en recherche d'in-

formations concernant les offres et groupes d'entraide nous atteint au numéro 0848 33 99 00 ou à l'adresse courriel info@infoentraide-be.ch. Celle-ci est occupée en alternance par nos professionnelles. Un développement nous tient très à coeur. Ainsi nous avons étoffé notre offre de formation continue, mis sur pied des café-contacts à Thounne pour toute personne intéressée et organisé pour la première fois des débats publics dans le Jura bernois ainsi que dans l'Oberland. Je remercie les collaboratrices, personnes de contact, membres du comité et les personnes engagées bénévolement. Tous/toutes contribuent à ce que l'entraide autogérée soit bien visible dans le canton de Berne.

Corinne Affolter Krebs | Directrice

Mes Highlights 2015



La participation à la soirée libre sur le thème groupes-TDAH des services psychiatriques des hôpitaux fmi à Interlaken a permis la création d'un nouveau groupe, et le lancement récent des café-contacts ont déjà rendu possibles des rencontres passionnantes et des liens. Le débat public «Con-

cerné par l'addiction et nous, proches ai-

dant-e-s, que faire ?» a été très largement couvert par les médias et un réel succès.



Heidi Kaderli-Schläppi | Co-responsable Centre de consultation Thounne

Mon «Highlight», le vernissage de l'exposition de la photographe biennoise, Heidi Ernst. «A chacun-e son chemin - Méli-mélo au bord du chemin» présente des photographies pleines de fantaisie et d'humour. Cet événement dans le centre de consultation Bienne a réuni dans une ambiance festive une soixantaine de personnes de tous horizons confondus.

Fabienne Hostettler | Co-responsable Centre de consultation Bienne

Mes instants magiques



...lorsque des personnes reliées par un thème de vie, sont mises en relation et découvrent «je ne suis pas seul-e».

...lorsque des personnes osent le changement grâce au savoir-faire mis en commun dans un groupe.

...lorsque des groupes cheminent en puissance, puissante en toute indépendance, et que leurs membres s'y rencontrent toujours à nouveau avec un respect mutuel. Soutenir et partager ces moments magiques c'est mon privilège!

Adrienne Scheurer-Villet | Co-responsable Centre de consultation Berne

Nouveau

Neue Gruppen | Nouveaux groupes

Folgende Gruppen konnten im vergangenen Jahr mit unserer Unterstützung neu gegründet werden.

Liste des groupes créés avec notre soutien au cours de l'année dernière.

Gruppenname Nom du groupe	Betroffene Concerné-e-s	Eltern/Angehörige Parents/proches	Sprache Langues	Berner Oberland Oberland bernois	Bern-Mittelland Berne-Mittelland	Biel-Seeland-Berner Jura Bienne Seeland-Jura-bernois
ADHS TDAH	•		D	•		
Beziehungs-Abhängigkeit Interdépendance	•		D	•		
Adoptierte Adopté-es	•		D		•	
Angststörungen und Panikattacken Peur et panique	•		D		•	
Fremdplatzierung in der Kindheit Placement dans l'enfance	•		D		•	
CFS Chronisches Erschöpfungssyndrom Syndrome de fatigue chronique	•		D		•	
Nach der Alkoholtherapie Après la thérapie alcoolique	•		D		•	
Burnout Burnout	•		D		•	
Partner verloren Perte du partenaire	•		D		•	
Prokrastination Procrastination	•		D			•
Brustkrebs Cancer du sein	•		D			•
70plus 70plus	•		D			•

Wirkung

Aus dem Vorstand | Du comité



Mein Berufsfeld, die Psychiatrie, und eine systemische Haltung zeigen es klar und eindeutig: Ohne Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen sind die Heilungschancen für den Patienten geringer.

Mon environnement professionnel, la psychiatrie soutenue par une posture systémique démontre clairement et explicitement que l'entraide autogérée et les groupes d'entraide autogérés augmentent les chances de guérison des patient-e-s.

Erika Bandli
Vizepräsidentin | vice-présidente



Die Hilfe zur Selbsthilfe ist für viele Betroffene eine Chance wirksam mit zu helfen, ihr Leiden zu lindern.

Soutenir l'entraide autogérée, pour beaucoup de personnes concernées, une chance, une manière efficace d'aider à atténuer leur souffrance.

Paul Günter



Selbsthilfe ist «sich selber helfen» und «es selber schaffen». Diese Selbstverantwortung zu fördern und wo nötig mit einem ansprechenden Rahmen zu unterstützen, ist mein Ziel.

L'entraide autogérée signifie «s'aider soi-même» et «y arriver par soi-même». Promouvoir l'auto-responsabilité et là où c'est utile soutenir le cadre nécessaire, est mon objectif.

Sabine Kronenberg

8

Bildung

Worskshop-Reihe 2015



Ein Angebot für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

2015 gab die Selbsthilfe BE den Startschuss für ein neues, innovatives Weiterbildungsangebot für alle deutschsprachigen Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Kanton Bern.

Im Zentrum standen Fragen, welche Selbsthilfegruppen immer wieder beschäftigen: Wie kommen wir als Gruppe zu geeigneten Regeln? Wie wollen wir unsere Gruppentreffen moderieren? Wie können Feedbacks unsere Gruppenarbeit bereichern? Wie nehmen wir neue Mitglieder auf? In vier Workshops haben sich Mitglieder von verschiedenen Selbsthilfegruppen vertieft mit diesen Themen befasst. Die Workshops wurden von uns abwechslungsreich moderiert. In einer angenehmen Atmosphäre und einem motivierten und lustvollen Austausch erhielten die Teilnehmenden neue und erfrischende Impulse für die Gruppenarbeit.

«Ich habe den Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden geschätzt». «Es tut gut die anderen zu hören, was ihnen hilft und was schwierig ist». «Ich habe neue Inputs und Anregungen für die konkrete Umsetzung erhalten». «Ich kann Nützliches von den anderen für unsere Gruppe übernehmen».

Diese und viele weitere Rückmeldungen motivieren uns, auch im 2016 spannende Workshops mit neuen Themen anzubieten. Denn ein solches Angebot bietet nebst der Möglichkeit sich mit den Strukturen und der Dynamik von Selbsthilfegruppen auseinander zu setzen, eine wunderbare Gelegenheit für Begegnungen und Austausch über die eigene Gruppe hinaus.

*Gabriela Imhof | Co-Fachleiterin
Beratungszentrum Biel
Barbara Rügsegger Müller | Co-Fachleiterin
Beratungszentrum Thun*

9

Ateliers 2015 *Formation*



Pour des membres de groupes d'entraide autogérés

En 2015, Info-Entraide BE a lancé une nouvelle offre innovante de formation continue destinée à tous/toutes les membres germanophones de groupes d'entraide dans le canton de Berne.

Le premier axe a abordé des questions essentielles, auxquelles des groupes sont régulièrement confrontés, comme par exemple: Comment pouvons-nous, en tant que groupe, fixer des règles appropriées? Comment voulons-nous modérer nos réunions de groupe? Comment est-ce que des rétroactions peuvent enrichir notre travail de groupe? Comment organiser l'accueil de nouveaux/elles membres? Lors de quatre ateliers, des membres de différents groupes d'entraide ont débattu de ces questions de manière approfondie. La modération diversifiée de ces ateliers était assumée par nos soins. Dans une atmosphère agréable et un échange détendu, empreint de motivation, les participant-e-s ont reçu de nouvelles impulsions et pu renouveler leurs connaissances pour le travail de groupe.

«J'ai apprécié les échanges d'expériences avec d'autres participant-e-s». «Entendre les autres, ce qui les aide et ce qui est difficile, fait du bien». «J'ai reçu de nouvelles impulsions pour la mise en pratique dans le quotidien». «Je peux mettre à profit dans notre groupe l'apport de suggestions déjà expérimentées par d'autres».

Ces confirmations, et encore beaucoup d'autres réactions positives, nous motivent à proposer en 2016 également une série d'ateliers passionnants sur de nouveaux sujets. Car une telle offre de formation continue est, outre la possibilité de débattre sur les structures et la dynamique de groupes d'entraide, une occasion enrichissante de faire des rencontres et de vivre des échanges en dehors de son propre groupe.

*Gabriela Imhof | Co-responsable Centre de consultation Bienne
Barbara Rügsegger Müller | Co-responsable Centre de consultation Thoune*

10

Statistiken | Statistiques *Zahlen*

1. Anzahl Beratungen und Vermittlungen | Nombre de consultations et transmissions

	2013	2014	2015
Betroffene Personnes concernées	609	746	674
Angehörige Proches	164	163	175
Fachpersonen Professionnel-le-s	86	95	120
Drittperson Tierces personnes	47	54	39
Studierende Etudiant-e-s	10	13	32
Selbsthilfeorganisationen Organisations d'entraide	2	4	8
Selbsthilfegruppen Groupes d'entraide	2	5	2
Medien Médias	7	5	9
Andere Autres	26	7	17
Total	953	1092	1076

2. Themenzuordnung | Répartition thématique

	2013	2014	2015
Krankheit, Behinderung Maladies, Handicaps	467	512	516
Psychosozial Psychosocial	372	452	469
Andere Autres	114	128	91
Total	953	1092	1076

3. Art der Leistungen | Genre de prestations

	2013	2014	2015
Vermittlung an bestehende Selbsthilfegruppe Transmission au groupe d'entraide existant	355	354	378
Ausschliesslich Beratung Information sans transmission	235	296	285
Vermittlung an Fachstelle/Fachperson Transmission à une organisation spécialisée/Professionnel-le	143	184	159
Vermittlung an Selbsthilfegruppe im Aufbau Transmission au groupe d'entraide en création	66	178	108
Vermittlung an andere Selbsthilfezentren Transmission aux autres centres d'entraide	21	12	19
Vernetzung seltene Themen Mise en réseau de thèmes rares	8	7	9
Andere Autres	125	61	118
Total	953	1092	1076

11

Danke | Merci



Wir bedanken uns herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern für ihre Unterstützung!

Nous exprimons nos plus cordiaux remerciements à tous nos donateurs et toutes nos donatrices !

Spenden ab Fr. 200 | Dons dès 200 Fr

AEK Bank 1826	Thun	1'850.00
Frauenverein Saanen	Gstaad	1'000.00
Kirchgemeinde Münsingen	Münsingen	1'000.00
Röm.Kath. Kirchgemeinde Seeland	Lyss	1'000.00
Einwohnergemeinde Wohlen	Wohlen b. Bern	600.00
Kirchgemeinde Reichenbach	Reichenbach im Kanderthal	571.10
Gemeinde Ittigen	Ittigen	500.00
Gesellschaft zu Ober-Gerwern	Bern	500.00
Kirchgemeinde Neueneegg	Neueneegg	411.40
Kiwanis Club	Biel/Bienne	400.00
Ev.-Ref. Kirchgemeinde Burgdorf	Burgdorf	400.00
Kirchgemeinde Bätterkinder	Bätterkinder	336.90
Petruskirchgemeinde	Bern	315.15
Bernische Krebsliga	Bern 7	300.00
Kirchgemeinde Leuzigen	Leuzigen	277.85
Kirchgemeinde Hindelbank	Hindelbank	215.00
Gemeinnütziger Frauenverein Interlaken	Interlaken	200.00
Gemeinnütziger Frauenverein Burgdorf	Burgdorf	200.00
Migros Kulturprozent	Migros Aare	Naturalspende
Einwohnergemeinde Nidau	Nidau	Spende

12

Rechnung | Comptes 2015

Bilanz | Bilan

Aktiven Actifs		
Flüssige Mittel liquidités	155'582	
Transitorische Aktiven actifs transitoires	101'620	
Anlagevermögen actifs immobilisés	20'657	
Passiven Passifs		
Fremdkapital capital étranger	1'950	
Transitorische Passiven passifs transitoires	15'092	
Vereinsvermögen fortune	166'749	
Rücklagen réserves	85'000	
Erfolg résultat	9'069	
Total	277'860	277'860

Erfolgsrechnung | Comptes des résultats

Betriebsertrag Produits		
Eigenleistungen propres prestations	24'551	
Spenden dons	15'095	
Kanton Bern Canton de Berne	695'802	
Bund BSV Confédération OFAS	63'835	
Mitgliederbeiträge contributions des membres	1'590	
Zinserträge produits des intérêts	16	
Betriebsaufwand Charges		
Personalkosten charges de personnel	548'041	
Honorar-, Aktionskosten frais d'honoraires et d'actions	5'051	
Publikationen publications	8'787	
Raumaufwand frais de locaux	87'682	
Unterhalt und Reparaturen entretien et réparation	27'620	
Allgemeine Betriebskosten frais généraux	6'056	
Verwaltung / Versicherungen administration / assurances	89'778	
Beitrag Selbsthilfe Schweiz contribution Info-Entraide Suisse	19'054	
Ausserordentlicher Erfolg produits extraordinaires	-249	
Erfolg résultat	9'069	
Total	800'888	800'888

13

Abstützen und verankern



Im vergangenen Jahr war viel vom Fussballverband FIFA die Rede. Wie dieser ist auch Selbsthilfe BE ein Verein nach Schweizer Recht. Wenn ich auch die beiden Organisationen nicht miteinander vergleichen will, so leiden beide am gleichen Phänomen. An der Abhängigkeit von ihren Mitgliedern. Während dies im fussballerischen Milliardenbusiness zum Kampf um Macht und Geld führt, ist bei einer gemeinnützigen Organisation das Gegenteil der Fall. Unsere Mitgliederbasis ist zu schwach, um uns personell oder finanziell zu tragen. Dies wollen wir ändern, denn wie ein solides Bauwerk sollte auch ein Verein gut abgestützt sein, damit er den Boden unter den Füssen nicht verliert.

Ich bin überzeugt, dass die Organisationen aus dem Gesundheitswesen, mit denen wir eng zusammenarbeiten, ein Interesse an unserem langfristigen Fortbestand haben. Wie die FIFA für den Fussball, sind wir die Drehscheibe und der erste Ansprechpartner für sämtliche Themen und Fragen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Kanton Bern. Wir koordinieren, vermitteln, bauen auf, beraten, werben. Auch für Themen, welche keine starke Lobby im Rücken haben. Diese Rolle nehmen wir neutral, unvoreingenommen und mit Engagement wahr. Dafür werden wir seit Jahren von unseren Partnern und den zuständigen Stellen geschätzt.



Im Frühling tritt mit Regierungsrat Philippe Perrenoud der «Vater» und Schirmherr unserer Organisation zurück. Er hat sich für unseren Leistungsvertrag stark gemacht. Wir hoffen, dass wir auch in seiner Nachfolge einen Fürsprecher/eine Fürsprecherin gewinnen, der oder die vom Nutzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe überzeugt ist.

*Dr. Gian Sandro Genna
Präsident*

Assise et ancrage



L'année dernière il a été beaucoup question de l'association de football, la FIFA. Comme celle-ci, Entraide BE est aussi une association de droit suisse. Même si je ne veux pas comparer les deux organisations entre elles, les deux souffrent pourtant du même phénomène. De la dépendance de ses membres. Alors que cela se traduit dans la course aux milliards du business footballistique par la lutte pour le pouvoir et l'argent, le contraire est vrai pour une organisation sans but lucratif. La base de nos membres est trop faible pour couvrir nos frais de personnel et d'exploitation. Nous voulons changer cette situation, car, telle une solide construction, une association devrait également reposer sur une large assise pour garder les pieds sur terre.

Je suis convaincu que les organisations actives dans le système de santé et avec lesquelles nous collaborons étroitement, ont un intérêt à poursuivre cette coopération sur le long terme. Comme la FIFA pour le football, nous sommes la plaque tournante et le premier point de contact pour tous les sujets et questions touchant l'entraide autogérée dans le canton de Berne. Nous faisons de la coordination, communication, organisation, orientation et de la promotion. De même pour des thèmes ignorés par les grands lobbies. Nous tenons ce rôle au plus proche des réalités, avec engagement et de manière neutre et impartiale. Depuis des années nous sommes appréciés pour cela par nos partenaires et de l'administration publique.

Avec la démission du conseiller d'Etat Philippe Perrenoud, au printemps, c'est le «père» et protecteur de notre organisation qui s'en va. Il s'est engagé à fond pour notre contrat de prestations. Avec son/sa successeur-euse, nous espérons gagner de même un parrain / une marraine convaincu-e des avantages et de l'utilité de l'entraide autogérée.

*Dr. Gian Sandro Genna
Président*

Adresses

So finden Sie uns | Où nous trouver

Information und Beratung Information et consultation

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

Geschäftsleitung und Administration | Direction et administration

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

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41, 3011 Bern
031 311 43 86

Trägerschaft | Organisation responsable

Verein Selbsthilfe BE, Bern |
Association Info-Entraide BE, Berne

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17, 3600 Thun
033 221 75 76

Dachorganisation | Organisation faîtière

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

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf
034 422 67 05

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel Info-Entraide BE | Centre de consultation Bienne

Bahnhofstrasse 30, rue de la Gare
2502 Biel/Bienne
032 323 05 55

www.selbsthilfe-be.ch
www.infoentraide-be.ch

