



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE



Jahresbericht 2024

Rapport annuel 2024

Inhalt

Selbsthilfe als Teil der Gesundheitsversorgung.....	3
20 Jahre Selbsthilfe BE in Thun	4
Workshops: Gemeinsam Hürden meistern	5
2024 in Zahlen	6
Öffentlichkeitsarbeit	7
Neue Selbsthilfegruppen 2024	8
Bilanz	9
Erfolgsrechnung	9
Spenden	10
Organisation.....	11
Kontakt	12

Besuchen Sie unsere Website!



Visitez notre site Web!

Table des matières

L'entraide, un élément clé du parcours de soins	3
20 ans Info-Entraide BE à Thoune	4
Atelier: surmonter les défis ensemble.....	5
2024 en chiffres.....	6
Relations publiques.....	7
Nouveaux groupes d'entraide 2024	8
Bilan	9
Compte de résultat.....	9
Dons.....	10
Organisation.....	11
Contact	12

Impressum | Impressum

Herausgeber | Éditeur : Selbsthilfe BE | Info-Entraide BE

Datum | Date : März 2025 | Mars 2025

Redaktion | Rédaction : Lisa Randazzo-Anneler, Nadia Grether, Corinne Affolter Krebs, Pia Wegmüller, Gabriela Kühni, Catherine Reichler

Übersetzung | Traduction : Nadia Grether

Gestaltung | Mise en page : Nadia Grether

Druck | Impression : Länggass Druck Bern

Titelbild | Page de couverture : © Koegelenberg Coop - adobe.stock.com

Fotos | Photos : © Lisa Randazzo-Anneler, S. 3; © G. Kühni/S. Rindlisbacher - Selbsthilfe BE, S. 4; © Pia Wegmüller - Selbsthilfe BE, S. 5; © Selbsthilfe BE, S. 8; © Privatklinik Meiringen, S. 10

Selbsthilfe als Teil der Gesundheitsversorgung

Liebe Mitglieder, Förder:innen und
Freund:innen von Selbsthilfe BE

Wieder ist ein Jahr vorbei und wir blicken auf eine Zeit voller Herausforderungen und Erfolge zurück. Die Selbsthilfegruppen haben einmal mehr bewiesen, wie wichtig gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Engagement sind. Besonders freut uns, dass wir die Privatklinik Meiringen 2024 als «Selbsthilfefreundliches Spital» auszeichnen durften. Die Klinik hat durch ihre Offenheit und Unterstützung wesentlich dazu beigetragen, dass Selbsthilfegruppen in einem professionellen Umfeld den Betroffenen helfen können, selbstbewusster und sicherer mit ihrer Erkrankung

umzugehen. Diese Zusammenarbeit zeigt, wie wichtig die Integration der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in medizinischen und therapeutischen Prozessen ist.

Mein Dank gilt allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, insbesondere den Mitarbeitenden von Selbsthilfe BE sowie unseren Partner:innen. Gemeinsam haben wir viel erreicht und blicken zuversichtlich in die Zukunft.

Viel Freude beim Lesen!

Lisa Randazzo-Anneler
Präsidentin Selbsthilfe BE



L'entraide, un élément clé du parcours de soins

Chers et chères membres, partenaires et
ami-e-s de l'entraide,

Une année s'est écoulée, marquée par des défis mais aussi de belles réussites. Une fois de plus, les groupes d'entraide ont démontré toute l'importance du soutien mutuel et de l'engagement collectif. En 2024, nous avons eu le plaisir de décerner le certificat « Hôpital favorable à l'entraide » à la clinique privée Meiringen. Grâce à son ouverture et à son soutien, elle a largement contribué à ce que les groupes d'entraide, intégrés dans un cadre professionnel, aident les personnes concernées à gérer leur maladie avec plus d'assurance et de confiance.

Cette collaboration illustre combien il est important d'intégrer l'entraide autogérée dans les parcours médicaux et thérapeutiques.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui s'investissent dans l'entraide, en particulier les collaboratrices d'Info-Entraide BE ainsi que nos soutiens et partenaires. Ensemble, nous avons accompli de nombreuses choses et nous abordons l'avenir avec confiance.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Lisa Randazzo-Anneler
présidente d'Info-Entraide BE

20 Jahre Selbsthilfe BE in Thun

Am 16. Mai 2024 feierten wir das 20-jährige Jubiläum des Selbsthilfezentrums Thun und Selbsthilfe BE mit rund 60 Gästen. Silvia Rindlisbacher erzählte bewegend von der Gründungszeit: Nach der Auflösung der Hilfsstellen Ende 2003, die zuvor Selbsthilfegruppen koordinierten, entstand Anfang 2004 in Thun das erste Selbsthilfezentrum des Kantons Bern.

Gemeinsam mit Anita Bischoff Lisi baute Silvia Rindlisbacher das Zentrum mit minimalen Ressourcen auf, unterstützt von der Stiftung KOSCH als Trägerin.

Bereits im ersten Jahr fanden fast 1000 Beratungsgespräche statt und sieben neue Gruppen wurden gegründet. Ab 2006 ermöglichte der kantonale Leistungsvertrag die Eröffnung weiterer Zentren in Biel, Bern und Burgdorf.

Der Abend stand im Zeichen des Austauschs und gemeinsamen Erlebens mit musikalischer Begleitung und feinem Apéro. Ein bewegender Rückblick auf 20 Jahre Engagement und gelebte Selbsthilfe.

Gabriela Kühni, Beraterin im Beratungszentrum Thun

20 ans d'Info-Entraide BE à Thoune

Le 16 mai 2024, nous avons célébré le 20^e anniversaire du Centre de consultation de Thoune et d'Info-Entraide BE dans le canton de Berne en présence d'environ 60 invité·e·s. Silvia Rindlisbacher a raconté de manière émouvante l'histoire de l'association : après la fermeture des services d'aide fin 2003, qui coordonnaient auparavant les groupes d'entraide, le premier centre d'entraide du canton de Berne a été créé début 2004 à Thoune. En collaboration avec Anita Bischoff Lisi, Silvia Rindlisbacher a fondé ce centre avec des ressources limitées, soutenues par la Fondation KOSCH en tant que porteuse

du projet. Dès la première année, près de 1000 consultations ont eu lieu et sept nouveaux groupes ont été créés. À partir de 2006, le contrat de prestations cantonal a permis l'ouverture de nouveaux centres à Bienne, Berne et Berthoud.

La soirée était placée sous le signe de l'échange et du partage d'expériences, agrémentée de musique et d'un délicieux apéritif. Un retour émouvant sur 20 ans d'engagement et d'entraide vécue !

Gabriela Kühni, conseillère au centre de consultation Thoune

Gabriela Kühni (links) und
Silvia Rindlisbacher
(rechts)

Gabriela Kühni (à gauche)
et Silvia Rindlisbacher
(à droite)



Workshops: Gemeinsam Hürden meistern

Jedes Jahr bietet Selbsthilfe BE vier Workshops für Selbsthilfegruppen an. Inhalt der Workshops sind Herausforderungen, die alle Selbsthilfegruppen, unabhängig von ihrem Thema, beschäftigen. Wie etwa die Frage, wie neue Mitglieder aufgenommen und in die Gruppe integriert werden können. Oder wie die Gruppe mit der Unverbindlichkeit einzelner Mitglieder umgehen kann.

Im Mittelpunkt der Workshops steht der Erfahrungsaustausch. Und obwohl die Teilnehmenden aus Gruppen mit ganz unterschiedlichen somatischen, psychischen

oder sozialen Themen kommen, entsteht jedes Mal ein Gemeinschaftsgefühl und ein reger Erfahrungsaustausch. Denn wo Menschen in Gruppen zusammen sind, gibt es immer ähnliche gruppenspezifische Herausforderungen.

Die Teilnehmenden schätzen den Austausch besonders, da sie voneinander lernen, unterschiedliche Sichtweisen erleben und sich in ähnlichen Erfahrungen wiederfinden.

*Pia Wegmüller, Beraterin
und Projektkoordinatorin*



Ateliers : surmonter les défis ensemble

Chaque année, Info-Entraide BE propose quatre ateliers en allemand pour les groupes d'entraide. Ces ateliers abordent des défis communs à tous les groupes, quelle que soit leur thématique. Par exemple, comment accueillir et intégrer de nouveaux membres ou gérer l'engagement fluctuant de certain-e-s participant-e-s.

L'échange d'expériences est au cœur de ces ateliers. Bien que les participant-e-s viennent de groupes traitant de sujets somatiques, psychiques ou sociaux très variés, un sentiment de communauté et un

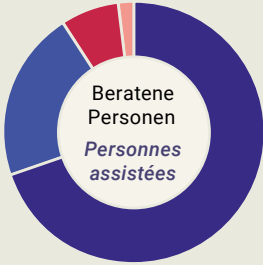
échange dynamique se crée à chaque fois. En groupe, des dynamiques similaires émergent toujours.

Les participant-e-s apprécient particulièrement ces échanges, car ils apprennent mutuellement, découvrent des perspectives variées et se reconnaissent dans des expériences partagées.

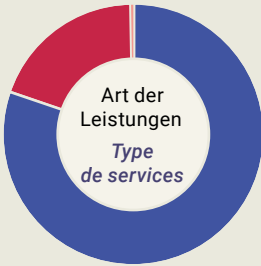
*Pia Wegmüller, conseillère et
coordinatrice de projet*

2024 in Zahlen | 2024 en chiffres

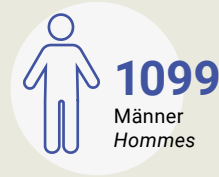
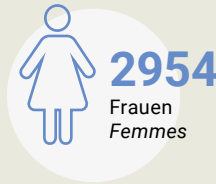
Insgesamt 4058 Kurzberatungen | Un total de 4058 consultations



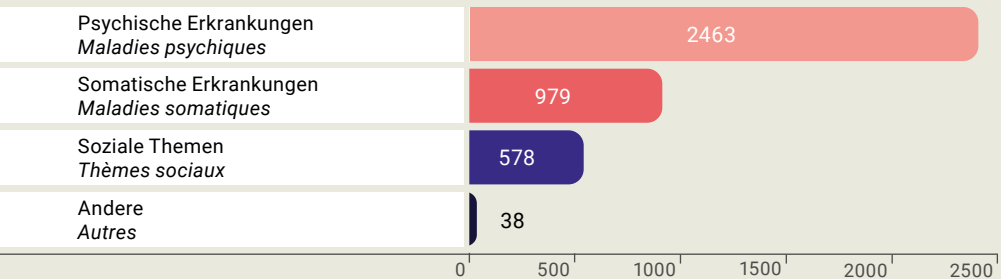
- 2900** Betroffene | Personnes concernées
- 829** Angehörige | Proches
- 295** Fachpersonen | Personnes professionnelles
- 34** Sonstige Beratungen | Consultations diverses



- 3232** Ausschliesslich Beratung | Consultations uniquement
- 820** Vermittlung | Mise en contact
- 6** Vernetzung seltener Themen | Mise en réseau thèmes rares



Beratungsthemen | Thèmes de consultation

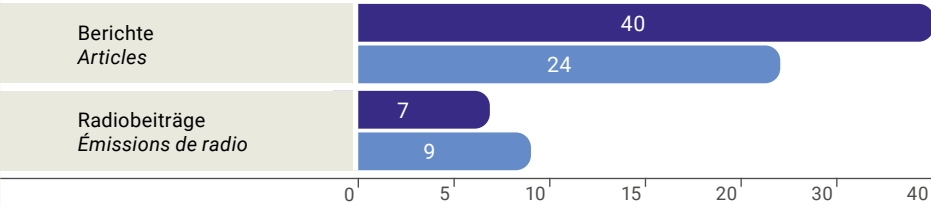


Öffentlichkeitsarbeit | Relations publiques

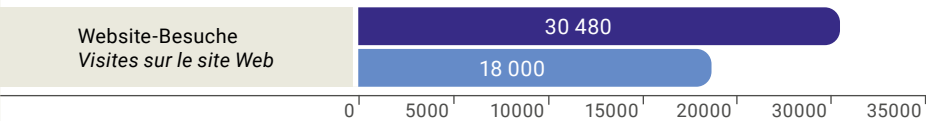
Medienpräsenz Selbsthilfe BE

Présence médiatique d'Info-Entraide BE

2024 2023



2024 2023



Selbsthilfe BE nahm 2024 an verschiedenen Öffentlichkeitsanlässen zur Vernetzung und Stärkung der Bekanntheit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe teil, unter anderem:

- Bärner Xundheitstag, Bern
- Tag der betreuenden Angehörigen, Bern
- Netzwerktagung Soziale Teilhabe, Bern
- Infoanlass in der Klinik Wyss, Münchenbuchsee
- Tumorabende Lindenhofspital, Bern
- Filmtrialoge 2024, Bern
- Workshop bei QueerAlternBern, Bern
- Willkommensanlass Neuzuziehende, Bern
- Seniorenmesse 60+, Spiez
- Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme, Thun
- Infostände zur Selbsthilfe im Spitalzentrum Biel-Bienne, Biel
- Publikumsanlass im Spitalzentrum Biel zum Thema Darmkrebs, Biel
- Generationenfestival, Thun

En 2024, Info-Entraide BE a participé à diverses manifestations publiques visant à mettre en réseau et à renforcer la notoriété de l'entraide autogérée :

- Journée bernoise de la santé, Berne
- Journée des proches aidants, Berne
- Colloque de réseau Participation sociale, Berne
- Séance d'information à la Clinique Wyss, Münchenbuchsee
- Soirées bernoises sur les tumeurs à l'Hôpital Lindenhof, Berne
- CinéTrialogues 2024, Berne
- Workshop QueerAlternBern, Berne
- Événement de bienvenue pour les nouveaux arrivants, Berne
- Salon des seniors 60+, Spiez
- Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, Thoun
- Stands d'information sur l'entraide du Centre hospitalier Bienne, Bienne
- Festival des générations, Thoun

Neue Selbsthilfe- gruppen 2024

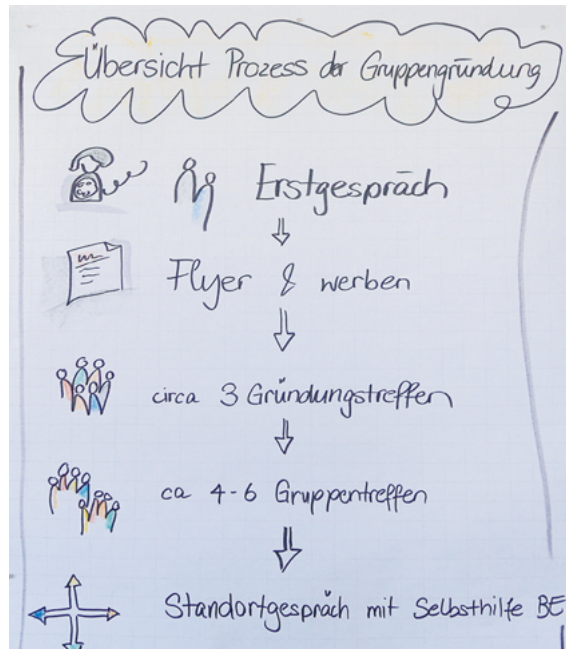
2024 hat Selbsthilfe BE 38 Selbsthilfe-
gruppen in ihrem Gründungsprozess
begleitet oder registriert, davon 20 in der
Region Bern-Mittelland, 7 in der Region
Burgdorf-Emmental-Oberaargau, 6 in der
Region Thun-Berner Oberland und 5 in der
Region Biel-Seeland-Berner Jura.

Nouveaux groupes d'entraide 2024

En 2024, 38 groupes ont été enregistrés ou
accompagnés dans leur processus de
création par Info-Entraide BE, dont 20 dans
la région Berne-Mittelland, 7 dans la région
Berthoud-Emmental-Haute-Argovie,
6 dans la région Thoune-Oberland bernois
et 5 dans la région Bienne-Seeland-Jura
bernois.

- AA English - The Looney Thuns
- AD(H)S Austauschgruppe
- AD(H)S ab 60 Frauen
- AD(H)S Erwachsene
- AD(H)S und Mutterschaft
- Alkohol Cannabis BlauPause
- Alkohol Cannabis Männer
- Angst und Panik
- ASS Asperger Syndrom
- ASS Autismus PartnerInnen
- ASS Eltern autistischer Jugendlicher
- ASS Eltern von Kindern im PDA-Profil Videogruppe
- Bipolare Erkrankung
- Brustkrebs Tavola Rosa
- CBASP Chronische Depression
- Demenz: Jüngere Angehörige
- Depression Murreltier
- Divorce / séparation
- Fibromyalgie Die Heldinnen
- Geburt mit Hysterektomie
- Häusliche Gewalt
- Hörbehinderung
- HSP Hochsensibilität
- Kindsverlust Verwaiste Eltern Engelfamilien
- Lipödem
- Long Covid und Post Covid
- Narzissmus Töchter und Söhne

- Neurodermitis
- Osteoporose
- Angehörige von Menschen mit pädophiler Neigung
- Parkinson Angehörige
- Paruresis
- Post Covid Morgengruppe
- Post Covid Nachmittagsgruppe
- Eltern von Jugendlichen mit psychischer Erkrankung
- Soziale Phobie
- TOC - Trouble Obsessionnel Compulsif
- Verlassene Eltern Verella



Bilanz | Bilan

	2024	2023
Aktiven Actifs		
Flüssige Mittel Liquidités	460 556	418 550
Forderungen L&L Crédits résultant de livraisons et de prestations	3 335	1 310
Aktive Rechnungsabgrenzung Compte de régularisation d'actifs	160 565	135 107
Anlagevermögen Actifs immobilisés	46 700	30 592
Total Aktiven Total actifs	671 156	585 539
Passiven Passifs		
Fremdkapital Capital étranger	88 612	44 464
Fondskapital Capital fonds	176 811	146 881
Vereinskapital Capital d'association	405 733	394 193
Total Passiven Total passifs	671 156	585 539

Erfolgsrechnung | Compte de résultat

	2024	2023
Betriebsertrag Recettes		
Eigenleistungen Prestations propres	51 236	48 763
Spenden Dons	39 412	9 741
Beitrag Kanton Bern Contribution du Canton de Berne	858 579	874 603
Beitrag BSV Contribution de l'OFAS	58 872	58 584
Mitgliederbeiträge Contributions des membres	1 640	1 660
Total Betriebsertrag Total recettes	1 009 739	993 352
Betriebsaufwand Charges		
Personalkosten Salaires et charges sociales	-745 637	-736 134
Veranstaltungen, Entwicklung Selbsthilfe Événements, développement de l'entraide	-9 172	-2 789
Raumaufwand Frais de locaux	-97 132	-96 992
Unterhalt und Reparaturen Entretien et réparations	-12 039	-18 132
Verwaltung Administration	-66 433	-64 495
Werbung, Marketing Frais de publicité, marketing	-15 455	-25 649
Allgemeiner Betriebsaufwand Frais généraux	-129	-25
Abschreibungen Amortissements	-3 657	-167
Verwaltungskosten BSV Frais administratifs OFAS	-3 183	-3 280
Kantonsbeitrag Selbsthilfe Schweiz Contribution cantonale d'Info-Entraide Suisse	-15 317	-15 317
Total Betriebsaufwand Total charges	-968 154	-962 979
Betriebsergebnis Résultat d'exploitation	41 585	30 373
Finanzergebnis Résultat financier	-115	67
Ausserordentliches Ergebnis Résultat exceptionnel	0	455
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital Résultat avant variation du capital des fonds	41 469	30 895
Veränderung des Fondskapitals Variation du capital des fonds	-29 930	-27 294
Jahresergebnis vor Zuweisung an Organisationskapital Résultat annuel avant affectation au capital d'organisation	11 539	3 601
Zuweisung an Vereinskapital Affectation au capital d'association	-11 539	-3 601



Verleihung der Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» an die Privatklinik Meiringen 2024.

Remise du certificat « Hôpital favorable à l'entraide » à la Clinique privée de Meiringen en 2024.

Wir freuen uns auf Ihre Spende!



Spenden

Auch 2024 wurde Selbsthilfe BE grosszügig mit Beiträgen und Spenden bedacht. Ein grosser Dank an unsere Spenderinnen und Spender für ihren Einsatz und die Treue zu unserem Verein.

Dons

En 2024, Info-Entraide BE a été généreusement dotée de contributions et de dons. Un grand merci à nos donatrices et donateurs pour leur engagement et leur fidélité à notre association.

Merci pour votre don!



Kirchgemeinden Paroisses	10 635.40
Privatpersonen Personnes privées	2 014.40
Organisationen und Stiftungen Organisations et fondations	25 700.00
Frauenvereine Clubs féminins	300.00
Einwohnergemeinden Communes	762.00
Total Total	39 411.80

Organisation | Organisation

Corinne Affolter Krebs
Geschäftsleitung | Direction 70 %

Catherine Reichler
Administration und Buchhaltung
Administration et comptabilité 50 %

Nadia Grether
Administration und Kommunikation
Administration et communication 50 %

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 %

Gabriela Kühni
Beratung | Conseil 70 %

Elisabeth Adlberger
Beratung | Conseil 70 %

Silvia Kiener
Beratung | Conseil 15%

Vorstand | Comité

Lisa Randazzo-Anneler, Unterseen
Christine Blum, Melchnau
Sabine Kronenberg, Biel-Bienne
Lic. iur. Brigitte Meyer, Köniz
Dr. med. Michael Deppeler, Zollikofen
Eva Wegmüller, Huttwil

Revisionsstelle | Auditeur

Von Graffenried AG Treuhand, Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

Wir arbeiten im Auftrag
des Kantons Bern

Kontakt

Information und Kurzberatung

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
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
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
Neuhardstrasse 38, 4600 Olten
www.infoentraidesuisse.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA