



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE



Jahresbericht 2023

Rapport annuel 2023

Inhalt

Mein erstes Jahr als Präsidentin	3
Neue Mitarbeiterinnen	4
Selbsthilfefreundliches Spital in Biel	5
2023 in Zahlen	6
Öffentlichkeitsarbeit	7
Neue Selbsthilfegruppen 2023	8
Bilanz	9
Erfolgsrechnung	9
Spenden	10
Organisation.....	11
Kontakt	12

Besuchen Sie
unsere Website!



Visitez notre
site Web!

Table des matières

Ma première année comme présidente ...	3
Nouvelles collaboratrices	4
Hôpital favorable à l'entraide à Bienne.....	5
2023 en chiffres.....	6
Relations publiques.....	7
Nouveaux groupes d'entraide 2023.....	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 2024 | *Mars 2024*

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

Übersetzung | Traduction: Nadia Grether

Grafik | Graphisme: Typopress Bern AG

Druck | Impression: Länggass Druck Bern

Titelbild | Page de couverture: © Selbsthilfe BE

Fotos | Photos: © Lisa Randazzo-Anneler S. 3, © Elisabeth Adlberger oben rechts S. 4,

© Gabriela Kühni unten links S. 4, © Joel Schweizer - Spitalzentrum Biel S. 5, © ilco Schweiz S. 6

Mein erstes Jahr als Präsidentin

Ich freue mich, mich als neue Präsidentin an Sie zu wenden. Im Verlauf meines ersten Jahres hatte ich Gelegenheit, die Organisation und das Team, welches mit seinen vielfältigen Erfahrungen das Fundament von Selbsthilfe BE bildet, kennenzulernen. Zwei geschätzte Beraterinnen sind 2023 in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Ihre Nachfolge übernahmen Gabriela Kühni und Elisabeth Adlberger. Ein herzlicher Dank gebührt dem Team für seinen täglichen Einsatz zugunsten vieler Menschen, die Unterstützung suchen. Die Beraterinnen schaffen einen Ort, an dem alle willkommen sind, sich verstanden fühlen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Ein grosses Danke-

schön auch an alle Vorstandsmitglieder für ihr unverzichtbares Engagement. Highlights 2023 waren unter anderem die Auszeichnung des Spitalzentrums Biel als «Selbsthilfefreundliches Spital» sowie die Teilnahme an zahlreichen Veranstaltungen, wie am Stomatag in Biel, am Tag der betreuenden Angehörigen in Bern oder an der Veranstaltungsreihe der AG Öffentlichkeitsarbeit in Thun. Auch in verschiedenen Berner Medien war Selbsthilfe BE im Berichtsjahr sehr gut vertreten.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

*Lisa Randazzo-Anneler,
Präsidentin*



Ma première année comme présidente

C'est avec plaisir que je m'adresse à vous en tant que nouvelle présidente. Au cours de ma première année, j'ai pu faire connaissance avec l'organisation et l'équipe qui, grâce à ses expériences variées, constitue le fondement d'Info-Entraide BE. En 2023, deux conseillères appréciées ont pris une retraite bien méritée. Gabriela Kühni et Elisabeth Adlberger leur ont succédé. Un grand merci à l'équipe pour son engagement quotidien en faveur de nombreuses personnes en quête de soutien. Les conseillères créent un lieu où tout le monde est bienvenu, se sent compris et cherche des solutions ensemble. Un grand merci aussi à tous les membres du comité pour leur engagement indispen-

sable. Les points forts de 2023 ont été, entre autres, la distinction du Centre hospitalier de Bienne comme «Hôpital favorable à l'entraide» ainsi que la participation à de nombreux événements, comme la Journée de la stomie à Bienne, la Journée des proches aidants à Berne ou la série d'exposés de l'AG Öffentlichkeitsarbeit à Thoun. Durant l'année sous revue, Info-Entraide BE a également été très bien représentée dans différents médias bernois.

Je vous souhaite une bonne lecture.

*Lisa Randazzo-Anneler,
présidente*

Neue Mitarbeiterinnen

Seit Oktober 2023 gehöre ich mit Freude zum Team von Selbsthilfe BE. Meine persönliche Überzeugung deckt sich schon nach kurzer Zeit mit meinen Erfahrungen im Arbeitsalltag: Das Leben ist eine Baustelle – und Selbsthilfe wirkt. Der Mut und die Offenheit, mit denen sich Menschen gemeinschaftlich und in geschützten Räumen schwierigen Lebenssituationen stellen und neue Wege suchen, beeindrucken mich sehr. Das Angebot der Selbsthilfe ist offen für alle – und was genau das jeweilige Thema ist, definieren die Betroffenen oder Angehörigen selbst. Allein

schon dieser Aspekt im Grundverständnis meiner Arbeitsstelle bedeutet viel, um das Erleben der Betroffenen in schwierigen Situationen zu verändern: aus Ohnmacht, Hilflosigkeit und Überforderung hin zu Handhabbarkeit und Vertrauen in die eigenen Kräfte. Ich bin dabei!

*Elisabeth Adlberger,
Beraterin im
Beratungszentrum Bern*



Nouvelles collaboratrices

Depuis juin 2023, je suis responsable du centre de consultation de Thoune. Ce qui m'intéresse dans l'entraide auto-gérée, c'est le rassemblement de personnes concernées ayant les mêmes objectifs. Elles veulent échanger leurs expériences en groupe, se mettre en réseau, s'informer, se soutenir mutuellement. Un échange d'égal à égal a lieu avec des personnes qui ont vécu des choses similaires. Les expériences, les ressources et les suggestions partagées au sein du groupe d'entraide aident à mieux gérer le

quotidien, malgré les situations difficiles, et à continuer à avancer dans la vie de manière plus informée, plus autodéterminée et avec un meilleur réseau social. Au cours de ces six mois, j'ai rencontré de nombreuses personnes courageuses et engagées, prêtes à exposer leurs difficultés dans un groupe d'entraide, à participer, à partager leurs expériences et à chercher ensemble de manière attentionnée, de nouvelles stratégies d'adaptation. Impressionnant!

Gabriela Kühni, conseillère au centre de consultation Thoune



Selbsthilfefreundliches Spital in Biel

Das Spitalzentrum Biel (SZB) engagiert sich seit 2021 in einer engen Kooperation mit Selbsthilfe BE für die Selbsthilfe und bietet Selbsthilfegruppen unkomplizierte Unterstützung. 2023 erwarb das SZB die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital». Diese bestätigt, dass das SZB Selbsthilfe nicht nur fördert und unterstützt, sondern mit Selbsthilfegruppen auf Augenhöhe zusammenarbeitet. Am 30. August 2023 feierte das SZB die Übergabe des Zertifikats durch die Stiftung

Selbsthilfe Schweiz. «Das Engagement des Spitalzentrums Biel ist vorbildlich und geschieht aus Überzeugung. Es ist für uns sehr wertvoll, das grösste Spital der Region Biel – Seeland – Berner Jura als Partner zu haben und so das Angebot der Selbsthilfe über das Fachpersonal der Öffentlichkeit näherbringen zu können.»

Pia Wegmüller, Beraterin und Projektkoordinatorin bei Selbsthilfe BE

Hôpital favorable à l'entraide à Bienne

Depuis 2021, le Centre hospitalier Bienne (CHB) s'engage en faveur de l'entraide dans le cadre d'une étroite coopération avec Info-Entraide BE et offre un soutien efficace aux groupes d'entraide. En 2023, le CHB a obtenu la distinction «Hôpital favorable à l'entraide». Celle-ci confirme que le CHB non seulement encourage et soutient l'entraide, mais travaille également main dans la main avec des groupes d'entraide. Le certificat a été remis au CHB par la fondation Info-Entraide Suisse, lors d'une cérémonie qui s'est déroulée le 30 août

2023 à Bienne. «L'engagement du Centre hospitalier Bienne est exemplaire et se fait par conviction. Il est très précieux pour nous d'avoir comme partenaire le plus grand hôpital de la région Bienne-Seeland-Jura bernois et de pouvoir ainsi faire connaître l'offre de l'entraide autogérée à la population par le biais du personnel spécialisé.»

Pia Wegmüller, conseillère et coordinatrice de projet chez Info-Entraide BE

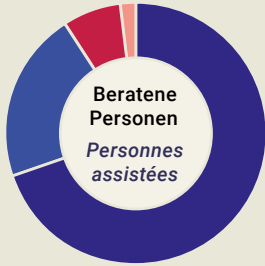


Übergabe des Zertifikats an das Spitalzentrum Biel durch Selbsthilfe Schweiz

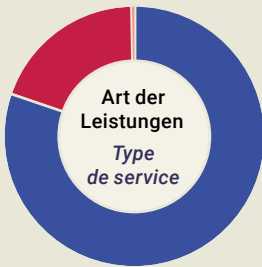
Remise du certificat au Centre hospitalier Bienne par Info-Entraide Suisse

2023 in Zahlen | 2023 en chiffres

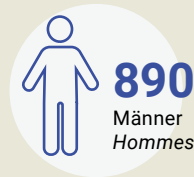
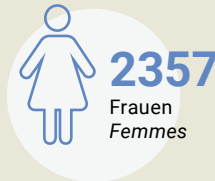
Insgesamt 3253 Beratungen | Un total de 3253 consultations



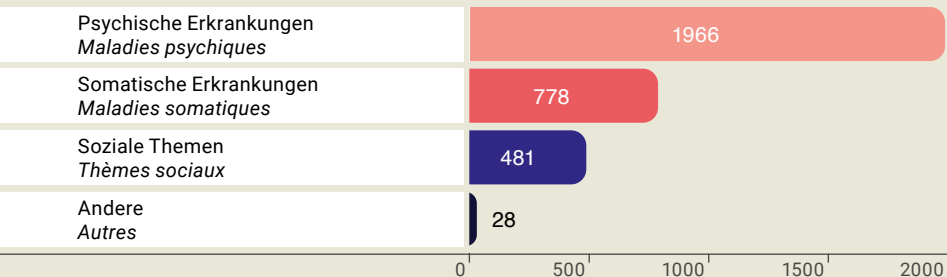
- 2275** Betroffene | *Personnes concernées*
- 687** Angehörige | *Proches*
- 229** Fachpersonen | *Personnes professionnelles*
- 62** Sonstige Beratungen | *Consultations diverses*



- 2619** Ausschliesslich Beratung | *Consultations uniquement*
- 632** Vermittlung | *Mise en contact*
- 2** Vernetzung seltener Themen | *Mise en réseau thèmes rares*



Beratungsthemen | Thèmes de consultation

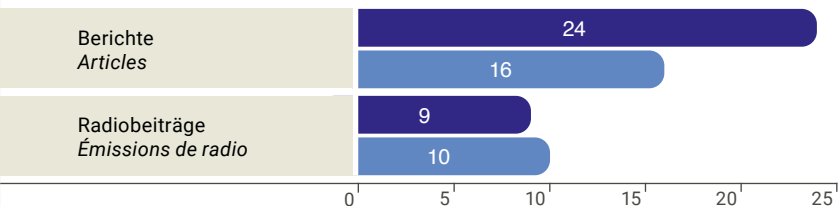


Öffentlichkeitsarbeit | Relations publiques

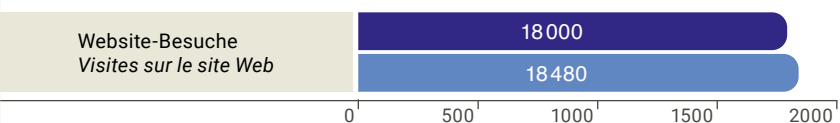
Medienpräsenz Selbsthilfe BE

Présence médiatique d'Info-Entraide BE

2023 2022



2023 2022



Selbsthilfe BE nahm 2023 an verschiedenen Öffentlichkeitsanlässen zur Vernetzung und Stärkung der Bekanntheit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe teil, unter anderem:

- Stoma-Tag 2023, Biel
- Aktionstag gegen Armut und Prekarität 2023, Biel
- Fachtagung «Einsamkeit – geht uns alle an», Zürich
- Bärner Xundheitstag, Bern
- Tag der betreuenden Angehörigen, Bern
- Herbst-Basar, Psychiatriezentrum Münsingen
- Berner Tumorabende, Lindenhofspital Bern
- Filmtrialoge 2023, Bern
- Veranstaltungsreihe «Umsorgt älter werden», Wald BE
- Vortragsreihe zum Thema Angst, Thun
- Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme, Thun
- Generationenfestival 2023, Thun

En 2023, Info-Entraide BE a participé à diverses manifestations publiques visant à mettre en réseau et à renforcer la notoriété de l'entraide autogérée :

- Journée de la stomie 2023, Bienne
- Journée d'action contre la pauvreté et la précarité 2023, Bienne
- Colloque « La solitude – nous concerne tous », Zurich
- Journée bernoise de la santé, Berne
- Journée des proches aidants, Berne
- Bazar d'automne, Centre psychiatrique de Münsingen
- Soirées bernoises sur les tumeurs, Hôpital Lindenhof, Berne
- Ciné'Triialogues 2023, Berne
- Série de manifestations «Umsorgt älter werden», Wald BE
- Série de conférences sur le thème de la peur, Thoune
- Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, Thoune
- Festival des générations 2023, Thoune

Neue Selbsthilfe- gruppen 2023

2023 hat Selbsthilfe BE 33 Selbsthilfegruppen in ihrem Gründungsprozess begleitet oder registriert, davon 16 in der Region Bern – Mittelland, 6 in der Region Biel – Seeland – Berner Jura, 6 in der Region Thun – Berner Oberland und 5 in der Region Burgdorf – Emmental – Oberaargau.

Nouveaux groupes d'entraide 2023

En 2023, 33 groupes ont été enregistrés ou accompagnés dans leur processus de création par Info-Entraide BE, dont 16 dans la région Berne-Mittelland, 6 dans la région Bienne-Seeland-Jura bernois, 6 dans la région Thoune-Oberland bernois et 5 dans la région Berthoud-Emmental-Haute-Argovie.

-
- (Ex)Partner:innen von Menschen mit narzisstischen Tendenzen – 2 Selbsthilfegruppen
 - ACA Erwachsene Kinder von Alkoholikern und dysfunktionalen Familien
 - Acouphène
 - ADHS 55+
 - ADHS bei Frauen
 - ADHS im Erwachsenenalter
 - Angehörige & Eltern von Menschen im Autismus-Spektrum
 - Angehörige von Personen mit psychischer Erkrankung
 - Anonyme Alkoholiker AA – 6 Selbsthilfegruppen
 - Autismus Videogruppe
 - Crossdressing
 - Dépendance affective
 - Eltern von Kindern mit ADS/ADHS
 - Eltern von Kindern mit einer Nahrungsmittelallergie
 - Fibromyalgie bei Frauen
 - Frauen mit Brustkrebs, die noch im Familien- und Berufsleben stehen
 - Hochsensibilität HSP
 - Kuckuckskinder
 - Long Covid
 - Menschen im Autismus-Spektrum Aspies
 - Myeloproliferative Neoplasie MPN
 - Narcotics Anonymous NA
 - Partner:innen von Personen im Autismus-Spektrum
 - Personen im Autismus-Spektrum
 - Posttraumatische Belastungsstörung PTBS
 - Spiel-Treff für Menschen mit einer Hirnverletzung
 - Tourette-Syndrom: Betroffene und Angehörige



Bilanz | Bilan

Aktiven Actifs	2022	2023
Flüssige Mittel Liquidités	429 468	418 530
Forderungen L&L Crédits résultant de livraisons et de prestations	0	1 310
Aktive Rechnungsabgrenzung Compte de régularisation d'actifs	127 019	135 107
Anlagevermögen Actifs immobilisés	20 665	30 592
Total Aktiven Total actifs	577 152	585 539
Passiven Passifs		
Fremdkapital Capital étranger	66 972	44 464
Fondskapital Capital fonds	119 587	146 881
Vereinskapital Capital d'association	390 592	394 193
Total Passiven Total passifs	577 152	585 539

Erfolgsrechnung | Compte de résultat

Betriebsertrag Recettes	2022	2023
Eigenleistungen Prestations propres	50 261	48 763
Spenden Dons	13 264	9 741
Beitrag Kanton Bern Contribution du Canton de Berne	861 923	874 603
Beitrag BSV Contribution de l'OFAS	58 584	58 584
Mitgliederbeiträge Contributions des membres	1 880	1 660
Total Betriebsertrag Total recettes	985 912	993 352

Betriebsaufwand Charges		
Personalkosten Salaires et charges sociales	-709 979	-736 134
Veranstaltungen, Entwicklung Selbsthilfe Événements, développement de l'entraide	-10 511	-2 789
Raumaufwand Frais de locaux	-95 949	-96 992
Unterhalt und Reparaturen Entretien et réparations	-42 174	-18 132
Verwaltung Administration	-46 607	-64 495
Werbung, Marketing Frais de publicité, marketing	-7 822	-25 649
Allgemeiner Betriebsaufwand Frais généraux	-3 292	-25
Abschreibungen Amortissements	0	-167
Verwaltungskosten BSV Frais administratifs OFAS	-3 229	-3 280
Kantonsbeitrag Selbsthilfe Schweiz Contribution cantonale d'Info-Entraide Suisse	-15 317	-15 317
Total Betriebsaufwand Total charges	-934 880	-962 979

Betriebsergebnis Résultat d'exploitation	51 032	30 373
Finanzergebnis Résultat financier	24	67
Ausserordentliches Ergebnis Résultat exceptionnel	-19 586	455
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital Résultat avant variation du capital des fonds	31 470	30 895
Veränderung des Fondskapitals Variation du capital des fonds	-28 046	-27 294
Jahresergebnis vor Zuweisung an Organisationskapital Résultat annuel avant affectation au capital d'organisation	3 424	3 601
Zuweisung an Vereinskapital Affectation au capital d'association	-3 424	-3 601



**Wir freuen uns auf
Ihre Spende!**



Spenden

Auch 2023 wurde Selbsthilfe BE grosszünftig mit Beiträgen und Spenden bedacht. Ein grosser Dank an unsere Spenderinnen und Spender für ihren Einsatz und die Treue zu unserem Verein.

Dons

En 2023, 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	6647.25
Privatpersonen Personnes privées	1405.00
Organisationen und Stiftungen Organisations et fondations	804.00
Frauenvereine Clubs féminins	500.00
Einwohnergemeinden Communes	385.00
Total Total	9741.25

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 %

Heidi Kaderli

Beratung | *Conseil* 70 %
Austritt | *Départ* 30.06.2023

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 %
Austritt | *Départ* 31.10.2023

Gabriela Kühni

Beratung | *Conseil* 70 %
Eintritt | *Entrée* 01.06.2023

Elisabeth Adlberger

Beratung | *Conseil* 70 %
Eintritt | *Entrée* 01.10.2023

Vorstand | Comité

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

Revisionsstelle | Auditeur

Von Graffenried AG Treuhand, Bern



Kanton Bern
Canton de Berne

Wir arbeiten im Auftrag
des Kantons Bern

Kontakt

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