



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Jahresbericht | *Rapport annuel* | **2020**



Inhaltsverzeichnis | *Table des matières*

Personen | *Personnes* | 3

Die Technik | *La technique* | 4

Mit Flexibilität | *Avec flexibilité* | 5

Herzensangelegenheit | *Une affaire de cœur* | 6

Gewusst wie! | *Savoir comment !* | 7

Neue Gruppen | *Nouveaux groupes* | 8

Statistiken | *Statistiques* | 9

Spenden | *Dons* | 10

Rechnung | *Comptes 2020* | 11

So finden Sie uns | *Où nous trouver* | 12

Impressum

Herausgeber | *Editeur* : Selbsthilfe BE | *Info-Entraide BE*

Redaktion | *Rédaction* : Sylvia Hämmann

Übersetzung | *Traduction* : Sandra Stefanizzi | Sylvia Hämmann

Grafik | *Graphisme* : Michèle Petter Sakthivel

Druck | *Impression* : Länggass Druck Bern

Fotos | *Photographies* : Adobe Stock

2

Personen | *Personnes*

Equipe



Geschäftsleitung | *Direction*

Corinne Affolter Krebs 70% | Geschäftsleiterin | *Directrice*

Sylvia Hämman 70% | Assistentin der Geschäftsleitung | *Assistante de direction*

Co-Fachleitende Beratungszentren | *Co-responsables Centres de consultation*

Bern | *Berne*

Katrin Scheidegger 70% | Christine Wetli 60% | Daniela Baumgartner 50% ab/dès le 15.08.2020

Thun | *Thoune*

Heidi Kaderli 50% | Barbara Rügsegger Müller 40% bis/jusqu'au 30.04.2020 |

Katharina Bühlmann 40% ab/dès le 01.07.2020, bis/jusqu'au 15.11.2020

Burgdorf | *Berthoud*

Silvia Kiener 70%

Biel | *Bienne*

Tom Bögli 55% | Corinne Ruggiero 40%

Vorstand | *Le comité*

Sabine Kronenberg, Biel/*Bienne*

Erika Bandli, Bern bis/jusqu'au 31.03.2020

Christine Blum, Melchnau

PhD Claudia Weiss, Bern

Lic. iur. Brigitte Meyer, Köniz

Dr. med. Michael Deppeler, Zollikofen

Dr. med. Sedat Yildirim, Burgdorf

Susanne Hauser, Bern ab/dès le 01.04.2020

Revisionsstelle | *Organe de révision*

Von Graffenried AG Treuhand, Bern

Die Technik | *La technique*

«Habe Dich eingeladen»

«Bei mir heisst es, der Moderator hat ein anderes Meeting im Gange»

«Ok, versuche es nochmals»

«Also ich verlasse und versuche neu»

«Warten auf Host, um dieses Meeting zu starten»

«Ah, die liebe Technik»

«Bitte mit Meeting ID probieren»

«Mit dem gleichen Zugangscode»

«Ja»

«Falscher Zugangscode meldet es»

« Je t'ai invité »

« Chez moi un message dit que l'animateur a une autre réunion en cours »

« D'accord, essaie encore une fois »

« Alors je quitte et j'essaie encore »

« Attente de l'hôte pour commencer cette réunion »

« Ah, les joies de la technique... »

« Essaie avec le Meeting ID »

« Avec le même code d'accès »

« Oui »

« Ça dit que le code d'accès est faux »

Das Vorstandsmeeting kam dann, nach diesem recht technischen SMS-Dialog doch noch zustande. So war das im Corona-Jahr 2020. Selbsthilfe BE ist eine lernende Organisation. In diesem speziellen Jahr haben wir das erneut bewiesen. Es gab sogar einen Innovationsschub: Neue virtuelle Wege des Austausches auch in den Gruppen, Live-Schaltungen, innert kürzester Zeit neue Gruppen zum brennenden Thema Corona.

Und auch im neuen Jahr 2021 werden wir das Profil der Selbsthilfe BE weiter schärfen: Wir werden unsere Werte reflektieren und uns auf die neuen und alten Herausforderungen noch optimaler ausrichten. Selbstverständlich werden wir uns weiterhin regional und lokal vernetzen. Wir bleiben dran!

Sabine Kronenberg, Präsidentin

Après ce dialogue assez technique par SMS, la séance du comité a finalement pu avoir lieu. Voilà comment se sont passées les choses en cette année 2020 à l'enseigne du coronavirus. Info-Entraide BE est une organisation apprenante. Nous l'avons prouvé encore une fois pendant cette année particulière qui a généré un élan d'innovation : de nouvelles voies d'échange, pour les groupes également, des retransmissions en direct, de nouveaux groupes mis sur pied en très peu de temps sur le sujet sensible du coronavirus.

Et en cette nouvelle année 2021, nous voulons continuer à renforcer le profil d'Info-Entraide BE : nous voulons refléter nos valeurs et nous adapter encore mieux aux défis aussi bien anciens que nouveaux. Nous continuerons bien sûr à nous ancrer au niveau régional et local. On ne lâche rien !

Sabine Kronenberg, Présidente

Mit Flexibilität | Avec flexibilité

Direction

Im Corona-Frühjahr 2020 war von einem Tag auf den anderen alles anders. Die Selbsthilfegruppen durften sich nicht mehr in unseren Beratungszentren treffen, Gruppen Gründungen mussten verschoben werden und fürs Team war Homeoffice angesagt. Schnell haben wir uns an die neue Art zu arbeiten und die virtuellen Teamsitzungen gewöhnt.

Wir haben die Selbsthilfegruppen ermuntert, ihren Austausch ebenfalls auf virtuellen Plattformen fortzusetzen. Dazu boten wir, gemeinsam mit Selbsthilfe Schweiz und den Selbsthilfezentren in den anderen Kantonen, Beratung und Unterstützung an, zum Beispiel in Form von Online-Workshops.

Im Sommer konnten wir wieder mit Gruppen Gründungen starten, leider nur bis in den Spätherbst. Inzwischen bieten wir Info-treffen und Gruppen Gründungen als Online-Veranstaltungen an. Jedoch verfügen nicht alle Interessierten über einen Internetzugang. Andere wünschen sich explizit einen Austausch in physischen Treffen.

Obwohl 2020 viele Veranstaltungen nicht stattfinden konnten, sind die Anfragen nach Selbsthilfegruppen ungebrochen hoch. Es ist uns ein grosses Anliegen auch in dieser besonderen Situation den Gruppen den Austausch zu ermöglichen und Interessierten ein geeignetes Angebot zu vermitteln.

Corinne Affolter Krebs, Geschäftsleiterin

En cette année 2020 marquée par le coronavirus, tout a changé d'un jour à l'autre. Les groupes d'entraide ne pouvaient plus se retrouver dans nos centres de consultation, les créations de groupes ont dû être reportées et pour notre équipe le télétravail était à l'ordre du jour. Nous nous sommes rapidement habitués à ce nouveau mode de travail et aux réunions virtuelles.

Nous avons invité les groupes d'entraide à poursuivre leurs échanges sur les plateformes virtuelles. En collaboration avec Info-Entraide Suisse et les centres d'entraide des autres cantons, nous avons pour cela offert nos conseils et notre soutien, par exemple sous forme d'ateliers en ligne.

En été nous avons pu reprendre la création de groupes, jusqu'à la fin de l'automne. Désormais, les soirées d'information et les créations de groupes sont proposées sous forme d'événements en ligne. Les personnes intéressées ne disposent toutefois pas toutes d'un accès à Internet. D'autres souhaitent expressément un échange dans le cadre de rencontres présentielles.

Bien que nombre d'événements n'aient pas pu avoir lieu, la demande en matière de groupes d'entraide reste élevée. Il nous tient à coeur de permettre aux groupes d'échanger même en cette période particulière et de fournir une offre adaptée aux intéressés.

Corinne Affolter Krebs, Directrice

Herzensangelegenheit | *Une affaire de cœur*

Einstieg



Mein Start bei Selbsthilfe BE

Mitte August 2020 stiess ich als dritte Fachleiterin zum Team des Beratungszentrums Bern. Ein herzlicher Empfang, eine fundierte Einarbeitung und klare Strukturen prägten meinen Einstieg. Ich schätze diesen kleinen und gut geführten Betrieb, welcher mir sowohl das selbstständige Arbeiten als auch den internen Fachaustausch ermöglicht.

Ich wirke in der nationalen Arbeitsgruppe «Junge Selbsthilfe» mit. Mitarbeitende von Selbsthilfezentren aus verschiedenen Kantonen und Selbsthilfe Schweiz denken weiter, wie junge Erwachsene besser erreicht werden können und wie ihnen ein zielgruppengerechtes Angebot ermöglicht werden kann. Dies ist für mich nicht nur eine interessante konzeptionelle Arbeit, sondern auch eine Herzensangelegenheit.

Teilnehmende von Selbsthilfegruppen berichten häufig, wie schön es ist, dass sie sich in der Gruppe nicht erklären müssen. «Hier werde ich einfach verstanden». Mich fasziniert, wie wohltuend bereits dieses Verstandenwerden ist.

Daniela Baumgartner, Co-Fachleiterin
Beratungszentrum Bern

Mes débuts chez Info-Entraide BE

Mi-août 2020, j'ai rejoint en tant que troisième co-responsable l'équipe du centre de consultation Berne, qui s'occupe de la région Berne-Mittelland. Un accueil chaleureux, une solide initiation et des structures claires ont façonné mes débuts. J'apprécie cette petite organisation bien dirigée, qui me permet aussi bien de travailler de manière autonome que de participer à des échanges professionnels à l'interne.

Je participe au groupe de travail national « Entraide entre Jeunes adultes ». Des collaborateurs et collaboratrices de centres d'entraide de divers cantons et d'Info-Entraide Suisse réfléchissent aux moyens de mieux atteindre les jeunes adultes et à comment leur proposer une offre encore plus ciblée. Il s'agit pour moi non seulement d'un travail conceptuel intéressant mais également d'une question qui me tient particulièrement à cœur.

Les participant-e-s des groupes d'entraide rapportent souvent à quel point il leur est agréable de ne pas avoir à s'expliquer au sein du groupe. « Ici on me comprend, tout simplement. » Ce qui me fascine, c'est d'observer à quel point le simple fait de se sentir compris est bénéfique.

*Daniela Baumgartner, Co-responsable
Centre de consultation Berne*

Know How

Gewusst wie! | *Savoir comment !*

Tipps und Tricks für Selbsthilfegruppen

Wir bieten jedes Jahr verschiedene Workshops für Mitglieder von Selbsthilfegruppen an und vermitteln Kenntnisse zu Kommunikation und Gruppenprozessen. Die Teilnehmenden aus verschiedenen Selbsthilfegruppen haben die Gelegenheit sich auszutauschen. Sie erhalten Werkzeuge für gute Gruppengespräche und entwickeln Ideen für eine lebendige Gestaltung ihrer Treffen. Wir freuen uns immer wieder über die positiven Feedbacks.

Feedbacks aus dem Webinar

«Die Rolle der Kontaktperson»

«Herzlichen Dank für das gelungene Webinar! Es hat riesig Spass gemacht und die drei Stunden vergingen wie im Flug. Ich konnte wirklich profitieren! Weiter so!»

Jeannette

«Ich habe am Webinar der Selbsthilfe BE teilgenommen, weil es mir wichtig ist, mit dieser Institution vernetzt zu sein. Es war schön, andere Kontaktpersonen kennenzulernen. Beim Austauschen sind mir Ideen für meine Gruppe gekommen. Wir haben wieder neu gesehen, dass Vertraulichkeit und Verschwiegenheit eine hohe Priorität haben. Ich will auch in meiner Gruppe erneut darauf hinweisen».

Irène

«Es war ein professionelles, spannendes Webinar unter sehr kompetenter Leitung. Herzlichen Dank!»

Monika

Trucs et astuces pour les groupes d'entraide

Chaque année, nous proposons des ateliers différents destinés aux membres de groupes d'entraide. Nous dispensons des connaissances en matière de communication et de dynamique de groupe. Les participants de divers groupes d'entraide ont l'opportunité d'échanger leurs expériences. Ils obtiennent des outils pour le bon déroulement des discussions de groupe et développent des idées pour rendre les rencontres plus vivantes. Nous sommes heureux des retours positifs reçus.

Commentaires au sujet du webinar

« Le rôle de la personne de contact »

« Un grand merci pour ce webinar très réussi ! Nous avons eu beaucoup de plaisir et les trois heures ont filé à toute vitesse. J'en ai vraiment profité ! Continuez comme ça ! »

Jeannette

« J'ai participé au webinar d'Info-Entraide BE car il est important pour moi d'être en réseau avec cette institution. J'ai apprécié de faire connaissance avec d'autres personnes de contact. Ces échanges m'ont donné des idées pour mon groupe. Nous avons pu constater encore une fois que la discrétion et la confidentialité sont des aspects hautement prioritaires. Je compte rappeler leur importance au sein de mon groupe. »

Irène

« C'était un webinar professionnel et intéressant, dirigé de manière très compétente. Merci beaucoup ! »

Monika

Neue Gruppen | Nouveaux groupes



Diese Gruppen wurden im Jahr 2020 mit unserer Unterstützung gegründet oder registriert. | *Liste des groupes créés avec notre soutien ou enregistrés en 2020.*

Bern-Mittelland | Berne-Mittelland

- Autismus-Spektrum-Störung
- Gesichtsfeldausfall
- HSP Hochsensibilität
- Kinderwunsch unerfüllt
- Mobbing in der Kindheit
- NA Narcotics Anonymous Frauenmeeting
- Romance Scamming Virtueller Liebesbetrug
- VGE Variationen der Geschlechtsentwicklung

Thun-Oberland | Thoune-Oberland

- Autismus
- Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit ASS
- Epilepsie
- HSP Hochsensibilität
- Osteoporose
- Sexuelle Orientierung/Intergeschlechtlichkeit LGBTIQ

Burgdorf-Emmental-Oberaargau

Berthoud-Emmental-Haute Argovie

- ADHS Elterngruppe
- ADS/ADHS Elterngruppe
- Alleinerziehende Oberaargau und Umgebung
- Angst und Panik
- Asperger Syndrom und ASS
- HSP Hochsensibilität
- Morbus Menière
- Narzissmus Angehörige

Biel-Seeland-Berner Jura

Bienne-Seeland-Jura bernois

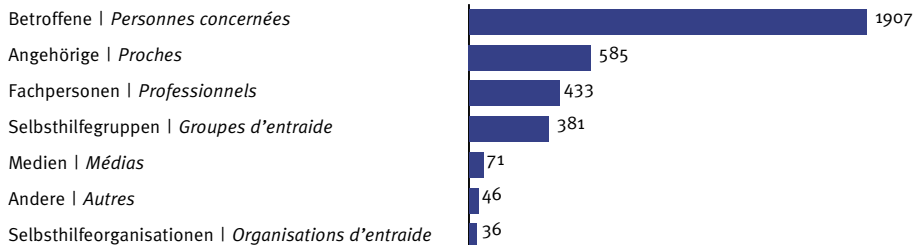
- *Abus sexuel, viol*
- *Al-Anon «Oasis» proches*
- Ängste und Verunsicherung im Alltag
- *Cancer Bienne*
- *Dépendance financière*
- *Hypersensibilité*
- *Maladie de Lyme, borréliose*
- NA Narcotics Anonymous
- Suchtprobleme Bieler Blaumeisen

Statistiken | *Statistiques*

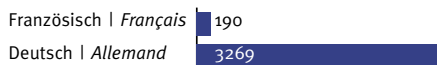
Zahlen

3'459 Beratungen | 3'459 consultations

Wer hat sich gemeldet | *Qui est entré en contact*



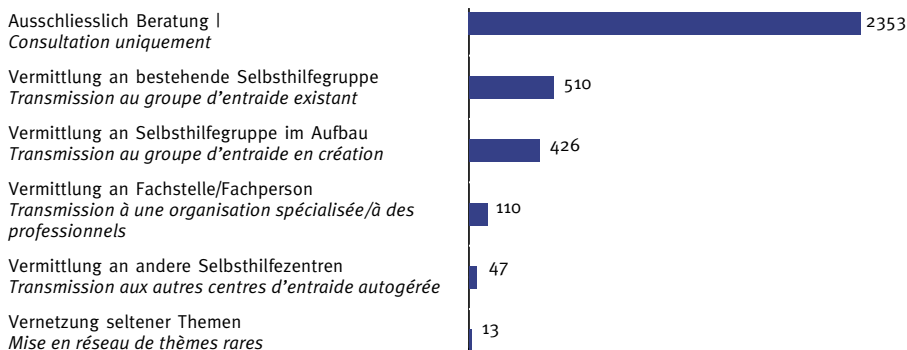
Sprache | *Langue*



Geschlecht | *Sexe*



Art der Leistungen | *Genre de prestations*



Themenzuordnung | *Répartition thématique*



Spenden | Dons

Merci



Wir bedanken uns herzlich ! *Nos sincères remerciements !*

Unsere Spenderinnen und Spender | *Nos donatrices et donateurs*

Ref. Kirchgemeinden | *Paroisses réf.*

Privatpersonen | *Personnes privées*

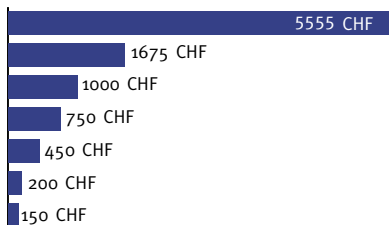
Frauenvereine | *Clubs féminins*

Organisatinen | *Organisations*

Einwohnergemeinden | *Communes*

Migros Kulturprozent

Kath. Kirchgemeinden | *Paroisses cath.*



Ref. Kirchgemeinde / *Paroisses réf.*

Aeschi-Krattigen, Arch-Leuzigen, Belp, Bümpliz-Oberbottigen, Burgdorf, Dürrenroth, Rüegsau, Konolfingen, Lenk, Mühleberg, Nidau, Ostermundigen, Pieterlen, Reichenbach i.K., Schwarzenegg.

Kath. Kirchgemeinden / *Paroisses cath.*

Spiez, St. Imier, Wabern

Frauenvereine / *Clubs féminins*

Interlaken, Rüscheegg, Sigriswil, Unterseen

Einwohnergemeinde / *Communes*

Gsteig b. Gstaad, Nidau, Wangen a.A.

Organisationen / *Organisations*

Gesellschaft zu Ober-Gerwern Bern, Parkhaus Thun AG, Spitex Lotzwil und Umgebung, Migros Kulturprozent

Privatpersonen / *Personnes privées*

Arn-Weber Nicole Bern, Bärtschi Verena Schmitt, Bürgi Beat Brügg, Dick Andreas Zürich, Dumermuth Martin Bern, Franz Oswald Bern, Günter Paul Bern, Hofer Heinz Thun, Joder Bettina Steffisburg, Joss Hans Bern, Keller Christian Schwarzenburg, Krähenbühl Hansueli Kappelen, Laderach Michal Thun, Matti-Winterberger Heinz Thun, Neaf Ursula Oberhünigen, Otero Emma Bellmund, Pestalozzi Georg Nidau, Rörich-Brunner Heidi Hindelbank, Schärer Santschi Erika Thun, Schneider-Wicki Nelli Thun, Schubert Dizerens Adrienne Gümli, Vogel Josef Wabern, von Arz Casimir Schliern, Weibel Bernhard Biel, Zellmeyer Thomas Allschwil, Zimmermann Silvia Toffen, Zumbrennen Urs Oberwangen.

Rechnung | Comptes 2020

Bilanz | Bilan

Aktiven Actifs		
Flüssige Mittel <i>Liquidités</i>	417'368	
Transitorische Aktiven <i>Actifs transitoires</i>	121'425	
Anlagevermögen <i>Actifs immobilisés</i>	20'669	
Passiven Passifs		
Fremdkapital <i>Capital étranger</i>		48'013
Rücklagen <i>Réserves</i>		209'281
Vereinsvermögen <i>Fortune</i>		302'168
Erfolg <i>Résultat</i>		0
Total	559'462	559'462

Erfolgsrechnung | Compte de résultat

Betriebsertrag Produits		
Eigenleistungen <i>Prestations propres</i>		20'193
Spenden <i>Dons</i>		9'580
Kanton Bern <i>Canton de Berne</i>		857'802
Bund BSV <i>Confédération OFAS</i>		59'598
Mitgliederbeiträge <i>Contributions des membres</i>		1'820
Betriebsaufwand Charges		
Personalkosten <i>Charges de personnel</i>	648'610	
Projekte, Veranstaltungen <i>Projets, événements</i>	1'603	
Publikationen <i>Publications</i>	8'427	
Raumaufwand <i>Frais de locaux</i>	87'698	
Unterhalt und Reparaturen <i>Entretien et réparations</i>	48'890	
Allgemeine Betriebskosten <i>Frais généraux</i>	3'603	
Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit <i>Administration, relations publiques</i>	45'530	
Verwaltungskosten BSV <i>Frais administratifs OFAS</i>	3'280	
Beitrag Selbsthilfe Schweiz <i>Contribution Info-Entraide Suisse</i>	15'317	
Total Betriebsaufwand Total charges	862'958	
Zinserträge <i>Produits d'intérêts</i>	-10	
a.o. Aufwand <i>Charges extraordinaires</i>	0	
a.o. Ertrag <i>Produits extraordinaires</i>	-268	
Fondszuweisung <i>Affectation des fonds</i>	86'314	
Erfolg <i>Résultat</i>		0
Total	948'993	948'993

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

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41, 3011 Bern

031 311 43 86

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17, 3600 Thun

033 221 75 76

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 30*

2502 Biel/*Bienne*

032 323 05 55

Geschäftsleitung und Administration | *Direction et administration*

Bollwerk 41, 3011 Bern

031 311 43 85

admin@selbsthilfe-be.ch

Trägerschaft | *Organisation responsable*

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

Dachorganisation | *Organisation faitière*

Selbsthilfe Schweiz | *Info-Entraide Suisse*

Laufenstrasse 12, 4053 Basel

www.selbsthilfes Schweiz.ch

www.infoentraidesuisse.ch



**SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA**



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