

# Association RESPIRE

Association d'utilité publique active dans le canton de Fribourg

## Rapport d'activité 2022 Tätigkeitsbericht 2022







*« C'est incroyable ! Grâce à RESPIRE je retrouve de la joie, enfin je revis, je n'y croyais vraiment plus. MERCI RESPIRE d'avoir été sur mon chemin ! »*

Témoignage d'un participant

*« Das ist unglaublich ! Dank RESPIRE habe ich wieder Freude, endlich lebe ich wieder, ich habe wirklich nicht mehr daran geglaubt. DANKE RESPIRE, dass ihr auf meinem Weg wart! »*

Erfahrungsbericht eines Teilnehmers

Nous remercions nos généreux **donateurs** et **financeurs** :

.....

Wir danken unseren grosszügigen Spendern und Geldgebern.



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



ERNST GÖHNER STIFTUNG





# Sommaire

## Inhalt

<b>Mot du Président .....</b>	<b>p. 6</b>
Wort des Präsidenten	
<b>Le Comité.....</b>	<b>p. 7</b>
Der Vorstand	
<b>L'Équipe encadrante.....</b>	<b>p. 8</b>
Das Betreuungsteam	
<b>La Directrice .....</b>	<b>p. 9</b>
Die Direktorin	
<b>Les Bénévoles .....</b>	<b>p. 10</b>
Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden	
<b>Les Participants .....</b>	<b>p. 12</b>
Die Teilnehmenden	
<b>Les Prises en charge .....</b>	<b>p. 14</b>
Die Betreuungsangebote	
<b>Réseau de collaboration.....</b>	<b>p. 15</b>
Gemeinsames Netzwerk	
<b>Regard sur 2022 .....</b>	<b>p. 16</b>
Ein Rückblick auf 2022	
<b>Témoignages.....</b>	<b>p. 18</b>
Erfahrungsberichte	
<b>Statistiques.....</b>	<b>p. 20</b>
Statistiken	
<b>Perspectives 2023.....</b>	<b>p. 22</b>
Ausblicke auf 2023	
<b>Remerciements.....</b>	<b>p. 23</b>
Danksagungen	
<b>Conclusion .....</b>	<b>p. 25</b>
Schlusswort	







# Mot du Président

## Wort des Präsidenten

Les restrictions sanitaires sont derrière nous, espérons-le pour de bon. Ces deux dernières années ont laissé des traces importantes et ont encore plus stigmatisé les personnes souffrant de fragilités diverses. Il est essentiel de pouvoir faire bénéficier ces personnes du soutien que peut leur apporter RESPIRE, qui constitue un nouvel élan dans leur bien-être et leur quête de mieux-vivre.

Bien-être et mieux-vivre... Deux notions essentielles pour être en mesure d'aller de l'avant dans une vie. Être en adéquation avec soi est une condition sine qua non afin d'évoluer et de pouvoir accéder au mieux-vivre. Si nous sommes bien dans le présent, cela ne veut pas forcément dire que ce sera toujours le cas dans le futur, mais c'est un élément essentiel pour permettre de faire obstacle aux malheurs qui pourraient survenir. Par ailleurs, être en quête de mieux-vivre, c'est accepter de chercher ailleurs et de repousser ses propres limites afin d'y parvenir.

C'est dans ce but notamment que RESPIRE a fait l'acquisition d'un chalet, afin de compléter ses prestations. En effet, idéalement situé près du Lac Noir, il permet aux bénéficiaires de pouvoir s'évader quelques moments et d'apprécier les bienfaits des activités en extérieur, un retour aux sources en quelque sorte. C'est en repartant du début que l'on peut trouver un meilleur chemin dans notre chemin de vie. Reculer pour mieux sauter en fait et éviter une chute ou une rechute douloureuse...

RESPIRE poursuit sur sa lancée et continue d'être au côté des personnes fragiles. Le soutien que l'association leur apporte est essentiel, afin de ne laisser personne sur le bas-côté, isolé. Dans une société qui mise beaucoup sur les exploits individuels, il est important de démontrer de la solidarité et prouver qu'à plusieurs et bien entourés, nous sommes plus forts et mieux soudés.

**Gaël Gobet**

.....

Die gesundheitsbedingten Einschränkungen liegen hinter uns, hoffentlich für immer. Die letzten beiden Jahre haben erhebliche Spuren hinterlassen und Menschen mit unterschiedlichen Anfälligkeiten noch stärker stigmatisiert. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass diese Menschen von der Unterstützung profitieren können, die ihnen RESPIRE bieten kann und somit einen neuen Impuls für ihr Wohlbefinden und ihr Streben nach einem besseren Leben erhalten.

Wohlbefinden und ein besseres Leben... zwei wesentliche Begriffe, um in der Lage zu sein, im Leben voranzukommen. Mit sich selbst im Reinen zu sein ist eine unabdingbare Voraussetzung, um sich weiterzuentwickeln und ein besseres Leben zu führen. Wenn wir uns im Hier und Jetzt wohlfühlen, bedeutet das nicht unbedingt, dass dies auch in der Zukunft der Fall sein wird, aber es ist ein wesentliches Element, das uns ermöglicht, auf Unglücke, die uns widerfahren könnten, gewappnet zu sein. Außerdem bedeutet die Suche nach einem besseren Leben auch, dass man sich bereit erklärt, andere Orte aufzusuchen und die eigenen Grenzen zu

erweitern, um dies zu erreichen.

Vor allem zu diesem Zweck hat RESPIRE ein Chalet erworben, um seine Leistungen zu vervollständigen. Die ideale Lage in der Nähe des Schwarzsees ermöglicht es den Begünstigten, dem Alltag zu entfliehen und die Vorteile von Aktivitäten im Freien zu genießen - eine Rückkehr zu den Wurzeln gewissermaßen. Wenn man wieder von vorne anfängt, kann man einen besseren Weg in seinem Leben finden. Zurückgehen, um besser springen zu können, um einen Sturz oder einen schmerzhaften Rückfall zu vermeiden...

RESPIRE setzt seinen Weg fort und steht weiterhin geschwächten Menschen zur Seite. Die Unterstützung, die die Organisation ihnen bietet, ist von entscheidender Bedeutung, damit niemand auf der Strecke bleibt und isoliert ist. In einer Gesellschaft, die viel auf individuelle Leistungen setzt, ist es wichtig, Solidarität zu demonstrieren und zu beweisen, dass wir gemeinsam und gut unterstützt stärker sind und einen besseren Zusammenhalt haben.

**Gaël Gobet**



# Le Comité

## Der Vorstand

**M. Gaël Gobet - Président**  
Juge de Paix

**M. Alain Bochud - Trésorier**  
Psychologue

**M. Michel Woeffray - Secrétaire**  
Maître socio-professionnel

**Mme Jocelyne Charrière - Membre du comité**  
Directrice de l'association

.....

Herr Gaël Gobet - Präsident  
Friedensrichter

Herr Alain Bochud - Finanzverwalter  
Psychologe

Herr Michel Woeffray - Sekretär  
Erzieher

Frau Jocelyne Charrière - Vorstandsmitglied  
Direktorin des Vereins





# L'Équipe encadrante, les intervenants

## Das Betreuungsteam, die Fachkräfte

L'équipe psycho-éducative et médico-sociale accompagne les personnes fragilisées dans leur santé psychique, sociale et comportementale et dans leur situation scolaire ou encore professionnelle.

Nos intervenants qualifiés sont engagés pour des activités régulières telles que yoga, sophrologie, peinture, sculpture et poterie, musique, équitation, canicross par exemple. L'association est épaulée aussi par des professionnels pour les activités jardin et arboriculture et notamment pour le travail du bois au chalet. Ils sont tous experts dans leur domaine de compétences et s'intègrent dans le cadre de RESPIRE et de sa mission.

Das psycho-educative und sozialmedizinische Team begleitet Personen, die in ihrer psychischen, sozialen und verhaltensbedingten Gesundheit sowie in ihrer schulischen oder auch beruflichen Situation geschwächt sind.

Unsere qualifizierten Fachkräfte und Betreuenden werden für regelmässige Aktivitäten wie Yoga, Sophrologie, Malerei, Bildhauerei und Töpferei, Musik, Reiten und Canicross eingesetzt. Der Verein wird auch von professionellen Fachkräften für die Garten- und Obstbauaktivitäten und insbesondere für die Holzbearbeitung im Chalet unterstützt. Sie sind alle Experten in ihrem Fachgebiet und integrieren sich in die Rahmenbedingungen von RESPIRE und dessen Mission.

« J'ai enfin trouvé une place dans un groupe, merci RESPIRE »  
Témoignage d'un participant

« Ich habe endlich einen Platz in einer Gruppe gefunden, danke RESPIRE ».  
Erfahrungsbericht eines Teilnehmers



# La Directrice

## Die Direktorin

Infirmière en psychiatrie de formation, j'ai une très longue expérience professionnelle et mon riche parcours m'a amenée à accompagner des jeunes et des adultes souffrant de problématiques diverses tels que troubles du comportement, dépendances, problèmes psychiques et physiques, difficultés familiales, sociales ou encore professionnelles.

Je suis l'heureuse fondatrice de l'association créée en 2017 et mon bagage professionnel de plus de 30 ans d'expériences me permet aujourd'hui de mettre mes compétences au profit de l'association RESPIRE.

Aujourd'hui encore, je tiens à remercier le réseau avec lequel nous collaborons ainsi que les partenaires pour leur confiance. RESPIRE, grâce à ces collaborations, permet aux bénéficiaires d'être soutenus et accompagnés à différents moments de leur vie et de leur offrir une continuité dans leur prise en charge. RESPIRE offre un espace où retrouver la santé et le goût en la vie.



**« L'efficacité de cette prise en charge novatrice, est soutenue par ce qui est amené au cerveau. Selon les théories de Jean-Christophe Benas, Docteur en physique et psychothérapeute : Notre cerveau nous ressemble : il lui est bien plus facile de changer dans la joie que dans la lutte, l'effort ou la lourdeur. »**

**Jocelyne Charrière**

.....

Als ausgebildete Krankenschwester in der Psychiatrie verfüge ich über eine langjährige Berufserfahrung und mein vielfältiger beruflicher Werdegang hat mich dazu gebracht, Jugendliche und Erwachsene mit verschiedenen Problemen wie Verhaltensstörungen, Sucht, psychischen und körperlichen Problemen, familiären, sozialen wie auch beruflichen Schwierigkeiten zu begleiten.

Ich bin die glückliche Gründerin des 2017 gegründeten Vereins und mein beruflicher Hintergrund mit über 30 Jahren Erfahrung ermöglicht es mir heute, meine Fähigkeiten dem Verein RESPIRE gewinnbringend zur Verfügung zu stellen.

Auch heute möchte ich mich bei dem Netzwerk, mit dem wir zusammenarbeiten, sowie bei den Partnern für ihr Vertrauen bedanken. Dank dieser Kooperationen ermöglicht RESPIRE den Begünstigten, in verschiedenen Momenten ihres Lebens unterstützt und begleitet zu werden und ihnen eine Kontinuität in ihrer Betreuung zu bieten. RESPIRE bietet einen Ort, an dem man die Lust am Leben wiederfindet.

**« Die Wirksamkeit dieser innovativen Betreuung wird durch das, was dem Gehirn zugeführt wird, unterstützt. Nach den Theorien von Jean-Christophe Benas, Doktor der Physik und Psychotherapeut: Unser Gehirn ist uns ähnlich: Es fällt ihm viel leichter, sich in Freude zu verändern als in Kampf, Anstrengung oder Beschwerlichkeit. »**

**Jocelyne Charrière**

# Les Bénévoles

## Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden

L'équipe professionnelle s'entoure de bénévoles, réguliers et compétents dans différents domaines utiles à l'association. Nous remercions chaleureusement nos bénévoles :

- **Delphine**, étudiante à la HETS à Fribourg, qui prépare des plats culinaires variés, avec des produits locaux et biologiques pour nos sorties.
- **Michael**, informaticien à la retraite, qui soutient RESPIRE par ses compétences en traduction.
- **Liliane**, assistante de direction à la retraite, pour ses nombreuses compétences liées à l'organisation et à l'administration.
- **Jean-Claude**, directeur marketing à la retraite, qui soutient régulièrement l'équipe par ses conseils avisés.
- **François** et ses amis du Club de Pétanque de Marly, qui nous offrent des belles journées d'initiations à la pétanque.

Un tout grand merci aussi à Geneviève, Milena, Yves et Marisa pour leur implication au travers d'une ou plusieurs activités en 2022.

Un immense MERCI enfin à toutes les personnes qui se sont investies bénévolement d'une manière ou d'une autre pour l'association RESPIRE durant l'année 2022.



Das professionelle Team wird von ehrenamtlichen Mitarbeitenden unterstützt, die regelmässig und kompetent in verschiedenen für den Verein nützlichen Bereichen tätig sind. Wir bedanken uns herzlich bei unseren ehrenamtlichen Mitarbeitenden:

- **Delphine**, Studentin an der Hochschule für Soziale Arbeit in Freiburg, die für unsere Ausflüge abwechslungsreiche kulinarische Gerichte mit lokalen und biologischen Produkten zubereitet.
- **Michael**, Informatiker im Ruhestand, der RESPIRE mit seinen Übersetzungsfähigkeiten unterstützt.
- **Liliane**, pensionierte Assistentin der Geschäftsleitung, für ihre vielen Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Organisation von Aktivitäten.
- **Jean-Claude**, Marketing-Direktor im Ruhestand, der das Team regelmässig mit seinen klugen Ratschlägen unterstützt.
- **François** und seine Freunde des Pétanque-Clubs von Marly, die uns schöne Tage mit Einführungen in das Pétanque Spiel bescheren.

Ein ganz grosses Dankeschön geht auch an Geneviève, Milena, Yves und Marisa für ihr Engagement durch eine Aktivität im Jahr 2022.

Abschliessend ein grosses DANKESCHÖN an alle Menschen, die sich im Jahr 2022 auf die eine oder andere Weise ehrenamtlich für den Verein RESPIRE engagiert haben.

# Les Participants

## Die Teilnehmenden

### Les participants de RESPIRE, qui sont-ils ?

**Des jeunes** dès 14 ans, présentant des troubles du comportement, en rupture sociale ou ayant perdu le goût de vivre.

**Des adultes** en situation de (ré)insertion professionnelle ou sociale, de burn-out, de dépression, de traumatismes divers, de dépendances, d'isolement, de difficultés sociales et personnelles, etc.

RESPIRE, c'est aussi appréhender la vie en groupe telle une microsociété. Chacun est accepté dans sa singularité, son « moment de vie ». L'hétérogénéité des groupes de RESPIRE est une plus-value. Cela permet à l'équipe encadrante d'accompagner les personnes pour trouver leur place en mobilisant leurs ressources et leurs compétences. Ainsi les participants développent de nouvelles compétences dans le cadre bienveillant et sécurisant de RESPIRE.

L'équipe pluridisciplinaire de RESPIRE permet aux participants de retrouver, selon leurs besoins, les aptitudes qui facilitent leur (ré)insertion sociale ou professionnelle et améliorent leur santé globale comme :

- La confiance en soi et en l'autre
- L'estime de soi
- La santé physique
- Un équilibre psychique
- Une envie d'aller de l'avant
- Un rythme de vie par une structuration des journées
- Des habiletés sociales
- Etc.

### Wer sind die Teilnehmenden von RESPIRE ?

**Junge Menschen** ab 14 Jahren, die unter Verhaltensproblemen, Konflikten, dem Bruch mit dem sozialen Umfeld oder verlorenem Lebensinteresse leiden.

**Erwachsene** mit beruflicher oder sozialer (Wieder-)Eingliederung, Burn-out, Depressionen, verschiedenen Traumata, Sucht, Isolation, sozialen und persönlichen Schwierigkeiten usw.

RESPIRE bedeutet auch, das Leben in einer Gruppe wie eine Mikrogesellschaft zu begreifen. Jeder wird in seiner Einzigartigkeit, seinem « Lebensmoment » akzeptiert. Die Heterogenität der RESPIRE-Gruppen ist ein Mehrwert. Dies ermöglicht es dem Betreuungsteam, die Personen dabei zu begleiten, ihren Platz zu finden, indem es ihre Ressourcen und Kompetenzen mobilisiert. So entwickeln die Teilnehmenden neue Kompetenzen gemäss dem fürsorglichen und sicheren Rahmen von RESPIRE.

Das multidisziplinäre Team von RESPIRE ermöglicht es den Teilnehmenden, je nach ihren Bedürfnissen die Fähigkeiten wieder zu finden, die ihre soziale oder berufliche (Wieder-)Eingliederung erleichtern und ihre allgemeine Gesundheit verbessern, wie z.B.:

- Selbstvertrauen und Vertrauen in Dritte wiederzufinden
- Selbstwertgefühl
- Körperliche Gesundheit
- Seelisches Gleichgewicht
- Wunsch, nach vorne zu schauen
- Lebensrhythmus durch eine Tagesstruktur
- Soziale Kompetenzen
- Usw.

**« Je constate à RESPIRE que la meilleure forme d'apprentissage est l'intégration par l'expérience directe. »**

**Jocelyne Charrière, Directrice de RESPIRE**

**«Ich stelle bei RESPIRE fest, dass die beste Form des Lernens die Integration durch direkte Erfahrung ist.» Jocelyne Charrière, Direktorin von RESPIRE**



# Compétences développées ou retrouvées

## Entwickelte oder wiedergewonnene Kompetenzen



# Les Prises en charge

## Die Betreuungsangebote

La prise en charge de santé et l'encadrement socio-éducatif proposés par l'association RESPIRE s'effectuent durant des activités sportives, culturelles ou de plein air, en petits groupes.

Les prises en charge sont de différentes durées; de quelques heures, à la journée entière et au travers de séjours. Les activités proposées toute l'année, ne nécessitent absolument aucun prérequis sportif ou autre. En ce qui concerne les séjours, ils sont proposés par l'association au chalet RESPIRE.

Chaque participant bénéficie d'un encadrement adapté à ses propres besoins (personnels et sociaux). Les encadrants constituent des petits groupes afin de permettre à chacun de trouver sa place sans être stigmatisé. Accompagné au sein de cette microsociété, le participant va acquérir les habiletés nécessaires à sa vie future. Cette mixité est la plus-value de la prise en charge de RESPIRE et va permettre à chacun d'aller mieux (la mixité peut être d'ordre divers : d'âges, d'origines sociales ou culturelles, etc.).

Die vom Verein RESPIRE angebotene gesundheitliche Betreuung und sozialpädagogische Begleitung erfolgt bei sportlichen, kulturellen oder Outdoor-Aktivitäten in kleinen Gruppen.

Die Aktivitäten sind unterschiedlich lang; von ein paar Stunden, zu einem ganzen Tag oder längeren Aufenthalten. Die Aktivitäten werden das ganze Jahr über angeboten; sie erfordern keine sportlichen oder sonstigen Voraussetzungen. Was die Aufenthalte betrifft, so werden diese vom Verein im Chalet RESPIRE angeboten.

Jeder Teilnehmende erhält eine Betreuung, die auf seine eigenen (persönlichen und sozialen) Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Betreuenden bilden kleine Gruppen, damit jeder seinen Platz finden kann, ohne stigmatisiert zu werden. Begleitet in dieser Mikrogesellschaft wird der Teilnehmende die Fähigkeiten erwerben, die er für sein zukünftiges Leben benötigt. Diese Mischung ist der Mehrwert der Betreuung von RESPIRE und wird es jedem ermöglichen, sich besser zu fühlen (die Mischung kann unterschiedlicher Art sein: Alter, soziale oder kulturelle Herkunft usw.).

***L'association accompagne les participants aux activités en bus grâce au précieux soutien de la Loterie Romande.***

*Der Verein begleitet die Teilnehmer an den Aktivitäten mit dem Bus, dank der wertvollen Unterstützung der Loterie Romande.*





# Réseau de collaboration

## Gemeinsames Netzwerk

Ce large réseau représente une des plus-values des prises en charge de l'association. En outre, l'accompagnement des bénéficiaires s'inscrit dans une collaboration et des échanges avec ses partenaires. Ces derniers en reconnaissent les bienfaits. En effet, l'accueil de chaque bénéficiaire est axé sur ses besoins personnels.

Également, RESPIRE (à travers la richesse de ce réseau) permet à ses bénéficiaires d'être soutenus à différents moments de leur parcours de vie. Le réseau de collaboration que tisse RESPIRE avec les autres structures leur offre une continuité dans leur prise en charge en évitant des hospitalisations inappropriées, mais surtout un ancrage social sain.

Dieses breite Netzwerk stellt einen Mehrwert für die Betreuungen des Vereins dar. Darüber hinaus ist die Betreuung der Begünstigten Teil einer Zusammenarbeit und eines Austauschs mit diesen Partnern. Diese erkennen die Vorteile. In der Tat ist die Betreuung jedes Begünstigten auf seine persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet.

Ausserdem ermöglicht RESPIRE (durch das reichhaltige Netzwerk) seinen Begünstigten, in verschiedenen Lebensphasen unterstützt zu werden. Das Netz der Zusammenarbeit, das RESPIRE mit anderen Einrichtungen knüpft, bietet ihnen eine Kontinuität in ihrer Betreuung, indem es unangemessene Krankenhausaufenthalte vermeidet, aber vor allem eine gesunde soziale Verankerung sicherstellt.



# Regard sur 2022

## Ein Rückblick auf 2022

Durant l'année 2022, l'association RESPIRE a été très sollicitée par les différents services partenaires du canton :

- Toutes nos prises en charge à la journée et nos séjours ont été bénéfiques et très appréciés.
- Les différentes collaborations déjà existantes par le passé se sont intensifiées et se sont poursuivies.
- La Direction de la Santé et des Affaires sociales (DSAS) a poursuivi sa collaboration au travers des Institutions (Service de la Prévoyance sociale) et au travers de l'insertion sociale (Service de l'Action sociale).
- La collaboration avec les Services sociaux et les Services des curatelles du canton s'est consolidée et a évolué très positivement.
- La collaboration avec les Offices AI s'est élargie et les résultats obtenus sur la réinsertion professionnelle ont toujours été très positifs.

Les nouvelles personnes qui se sont présentées chaque semaine à nos accueils sans rendez-vous les mardis entre 14h et 15h ont été très nombreuses à faire appel à nos services. Le bilan 2022 est très positif.

La prise en charge de RESPIRE continue à faire ses preuves depuis sa création. En effet, elle permet à des jeunes de retrouver confiance en eux et en la vie, de maintenir ou retrouver leur équilibre de santé psychique, de reprendre leur scolarité, leurs études ou de s'intégrer sereinement dans le milieu professionnel. Elle permet aussi à des adultes de se (ré) intégrer socialement, de reprendre confiance en eux-mêmes et en les autres, de maintenir leur équilibre de santé physique et psychique, de sortir de l'isolement parfois, d'être intégrés socialement dans un cadre sain ainsi que, pour certains, de trouver une nouvelle voie professionnelle et un avenir, entre autres bénéfices.

2022 a donc été pour l'association une année d'investissements avec de nouveaux collaborateurs mais aussi avec le développement du réseau et avec l'acquisition du chalet RESPIRE. Ce dernier offre toutes les infrastructures nécessaires pour nos prises en charge. Il a été acquis en juin 2022, et permet d'étoffer notre offre et d'avoir les structures d'encadrement adaptées aux besoins grandissants de nos prises en charge. Il se situe en Singine, dans un cadre de nature propice à une multitude d'activités avec des orientations pluridisciplinaires, sportives, culturelles ou manuelles (jardinage, arboriculture, aménagements, travail du bois, bricolages, lien aux animaux entre autres activités ressources).

Cette plus-value est très appréciée par tous nos partenaires et offre un lieu sécurisant aux bénéficiaires de l'association. Il apporte le cadre idéal à un nouveau souffle de vie pour les personnes qui nous sont adressées et de surcroît permet une baisse des coûts de la santé par la diminution des hospitalisations inappropriées.



Im Laufe des Jahres 2022 wurde der Verein RESPIRE von den verschiedenen Partnerdiensten des Kantons sehr stark in Anspruch genommen:

- Alle unsere Tagesbetreuungen und Aufenthalte waren sehr beliebt.
- Die verschiedenen Partnerschaften, die bereits in der Vergangenheit bestanden, wurden intensiviert und fortgesetzt.
- Die Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD) hat ihre Zusammenarbeit über die Institutionen (Amt für soziale Vorsorge) und über die soziale Eingliederung (Amt für Sozialwesen) fortgesetzt.
- Die Zusammenarbeit mit den kantonalen Sozialdiensten und Vormundschaftsbehörden konsolidierte sich und entwickelte sich sehr positiv.
- Die Zusammenarbeit mit den IV-Ämtern hat sich erweitert und die Ergebnisse bei der beruflichen Wiedereingliederung waren stets sehr positiv.

Die neuen Personen, die jede Woche dienstags zwischen 14:00 und 15:00 Uhr zu unseren Sprechstunden ohne Termin erschienen sind, haben unsere Dienste immer sehr zahlreich in Anspruch genommen. Das Ergebnis für 2022 ist sehr positiv.

Die Betreuung vom Verein RESPIRE hat sich seit seiner Gründung bewährt. Sie ermöglicht es Jugendlichen, ihr Selbstvertrauen und ihr Vertrauen in das Leben wiederzufinden, ihr psychisches Gleichgewicht zu erhalten oder wiederzufinden, ihre Schule oder ihr Studium wieder aufzunehmen oder sich ohne Bedenken in das Berufsleben zu integrieren. Sie ermöglicht es auch Erwachsenen, sich sozial (wieder) zu integrieren, Vertrauen in sich selbst und in andere zu gewinnen, ihr physisches und psychisches Gesundheitsgleichgewicht zu erhalten, manchmal aus der Isolation herauszukommen, sozial in einem gesunden Umfeld integriert zu werden sowie für einige einen neuen beruflichen Weg und eine Zukunft zu finden, neben anderen Vorteilen.

2022 war also für den Verein ein Jahr der Investitionen mit neuen Mitarbeitenden, aber auch mit der Weiterentwicklung des Netzwerks und mit dem Erwerb des Chalets RESPIRE. Letzteres bietet alle notwendigen Infrastrukturen für unsere Betreuungen. Es wurde im Juni 2022 erworben und ermöglicht uns, unser Angebot zu erweitern und über Betreuungsstrukturen zu verfügen, die den wachsenden Bedürfnissen unserer Betreuungen entsprechen. Es befindet sich im Sensebezirk, in einer natürlichen Umgebung, die eine Vielzahl von Aktivitäten mit multidisziplinärer Ausrichtung ermöglicht (Gartenbau, Obstbau, Raumgestaltungen, Holzbearbeitung, Basteln, Verbindung zu Tieren neben anderen ressourcenorientierten Aktivitäten).

Dieser Mehrwert wird von allen unseren Antragstellern sehr geschätzt und bietet den Begünstigten des Vereins einen sicheren Ort. Er bietet den idealen Rahmen für ein neues Lebensgefühl für die an uns verwiesenen Personen und ermöglicht darüber hinaus eine Senkung der Gesundheitskosten durch die Verringerung unangemessener Krankenhausaufenthalte.

# Témoignages

## Erfahrungsberichte

« Je repars toujours mieux de RESPIRE, j'arrive peu à peu à mieux gérer mes stress et mes angoisses. Ça m'aide vraiment dans ma vie de tous les jours et ma femme et ma fille n'en reviennent pas. En plus j'adore ce que vous proposez comme activités et la manière dont chaque personne est respectée. Je ne sais pas comment vous remercier. » - Bénéficiaire, 38 ans

« Ich gehe immer besser von RESPIRE weg, ich kann nach und nach besser mit meinem Stress und meinen Ängsten umgehen. Es hilft mir im täglichen Leben und meine Frau und meine Tochter können es kaum glauben. Ausserdem gefallen mir die Aktivitäten, die Sie anbieten, und die Art und Weise, wie jede Person respektiert wird. Ich weiss nicht, wie ich Ihnen danken soll »  
- Begünstigter, 38 Jahre

.....

« Mon médecin n'en revient pas, vous êtes les seuls à avoir réussi à me redonner les outils personnels pour que je retrouve un travail. Même mes résultats sanguins qui étaient six mois avant dans le rouge sont tous revenus à la normale ! Vous m'avez aidé psychologiquement et même physiquement, c'est inimaginable ! Je vous remercie et mon médecin aussi ! »  
- Bénéficiaire, 45 ans

« Mein Arzt kann es nicht fassen, Sie sind die Einzigen, die es geschafft haben, mir die persönlichen Werkzeuge wieder an die Hand zu geben, um wieder eine Arbeit zu finden. Sogar meine Blutwerte, die sechs Monate zuvor noch im roten Bereich lagen, sind alle wieder normal! Sie haben mir psychisch und sogar physisch geholfen, das ist unvorstellbar, ich danke Ihnen und mein Arzt auch! »  
- Begünstigter, 45 Jahre

.....

« Je n'aime pas jardiner et là avec vous, au chalet, c'est génial ! Je kiffe, c'est trop bien. J'aurais jamais pensé aimer cette journée »  
- Bénéficiaire, 17 ans

« Ich mag Gartenarbeit nicht, aber mit Ihnen im Chalet ist es toll! Ich liebe es, es ist so gut. Ich hätte nie gedacht, dass mir dieser Tag gefallen würde »  
- Begünstigter, 17 Jahre

.....

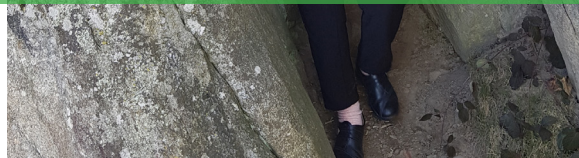
« A RESPIRE j'aime, moi je ne parle pas bien français et ici vous me comprenez, MERCI vous me redonnez l'énergie. Mon médecin a dit que à RESPIRE c'est le bon médicament ! »  
- Bénéficiaire, 25 ans

« RESPIRE liebe ich, ich spreche nicht gut Französisch und hier versteht ihr mich, DANKE ihr gebt mir wieder Energie. Mein Arzt hat gesagt, dass RESPIRE das richtige Medikament ist »  
- Begünstigte, 25 Jahre

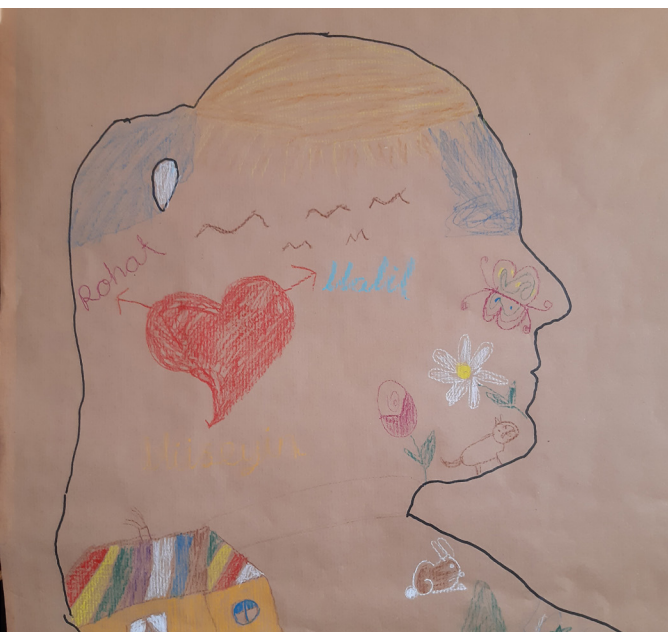




« RESPIRE, c'est vraiment mieux que tous les médicaments qui existent »



« RESPIRE ist wirklich besser als alle Medikamente, die es gibt. »





# Statistiques

## Statistiken

### Nombre de prises en charge

#### Anzahl der Betreuungen

En 2022, l'Association a comptabilisé 1189 prises en charge financées directement par notre réseau de collaboration actuel.

A cela s'ajoute 298 prises en charge, notamment en urgence de jeunes en grande difficulté psychosociale qui ont pu bénéficier de notre prise en charge grâce au soutien de nos donateurs.

.....

Im Jahr 2022 zählte der Verein 1189 Betreuungen, die direkt durch unser derzeitiges Partnershipsnetzwerk finanziert wurden.

Hinzu kommen 298 Betreuungen, insbesondere Notfallbetreuungen von Jugendlichen mit großen psychosozialen Schwierigkeiten, die dank der Unterstützung unserer Sponsoren von unserer Betreuung profitieren konnten.

### Personnes accueillies à RESPIRE en 2022

#### Aufgenommene Personen bei RESPIRE in 2022

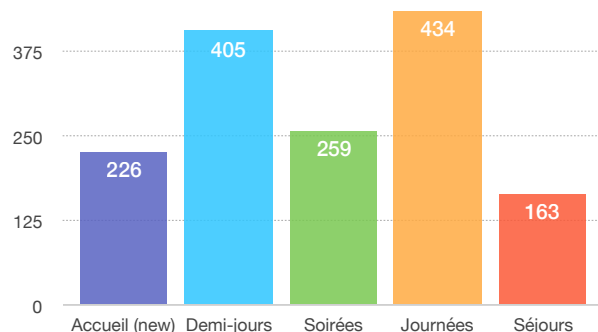
La proportion des demandeurs sans financement diminue à 19% grâce à notre investissement pour un élargissement et le développement de partenaires afin de couvrir tous nos bénéficiaires, même pour le futur dans des cas d'urgence.

Il reste encore cependant différentes situations de personnes venant frapper à notre porte durant nos accueils et différents services, notamment du RFSM, qui nous sollicitent pour prendre en charge des personnes et pour lesquelles nous devons encore œuvrer à mettre en place un partenariat structuré.

.....

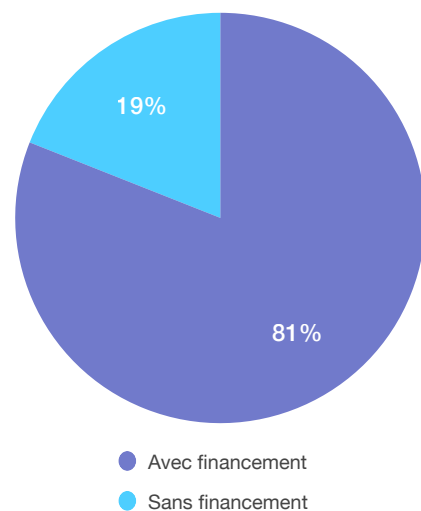
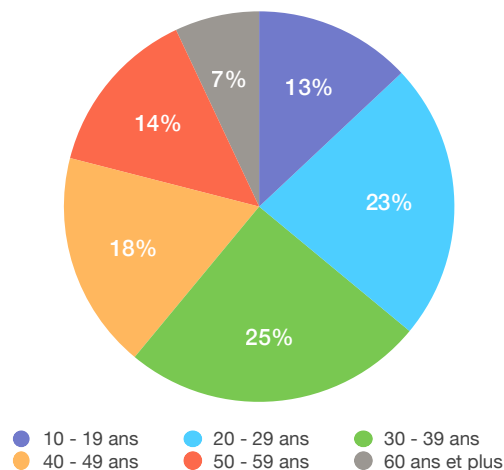
Der Anteil der Antragsteller ohne Finanzierung sinkt auf 19%, da wir in die Erweiterung und Entwicklung von Partnerschaften investiert haben, um alle unsere Empfänger auch in Zukunft in Notfällen abdecken zu können.

Es gibt jedoch immer noch verschiedene Situationen, in denen Menschen während unserer Aufnahme an unsere Tür klopfen, und verschiedene Dienste, insbesondere das FNPG, die uns um die Aufnahme von Personen bitten, für die wir uns noch um den Aufbau einer strukturierten Partnerschaft bemühen müssen.



### Âge des participants

#### Teilnehmeralter







# RESPIRE



The word "RESPIRE" is centered in a light gray, serif font. The letter "E" is stylized with two small evergreen trees on top of its rightmost vertical stroke. The background features two sets of wavy, horizontal lines: orange lines in the upper half and green lines in the lower half, creating a sense of movement and depth.

# Perspectives 2023

## Ausblicke auf 2023

Développer nos prises en charge au chalet, lieu de ressource en nature et aménager les ateliers jardinage, animaux, bois et travaux manuels avec des intervenants spécialisés. Engagement des professionnels nécessaires aux activités spécifiques. Développer les prises en charge au travers de journées et de séjours au chalet RESPIRE.

Développer les partenariats actuellement manquants pour donner suite aux nombreuses demandes de prises en charge par l'association RESPIRE de la part du RFSM. Continuer la procédure avec la Direction des Affaires sociales afin d'établir une relation structurée permettant d'accueillir les nouvelles personnes dans nos prises en charge se présentant chaque semaine lors de nos accueils.

Mais encore continuer à participer grandement à diminuer les coûts de la santé par une baisse des hospitalisations inappropriées, à maintenir l'équilibre de santé des bénéficiaires et à leur permettre de (ré) intégrer sereinement notre environnement.

Ausbau unserer Betreuungen im Chalet, einem Kraftort der Natur, und Einrichtung von Garten-, Tier-, Holz- und Handarbeitswerkstätten mit spezialisierten Betreuenden. Einstellung der für die spezifischen Aktivitäten erforderlichen Fachkräfte. Weiterentwicklung von Betreuungen durch Tage und Aufenthalte im Chalet RESPIRE.

Entwicklung der derzeit fehlenden Partnerschaften, um den zahlreichen Anträgen des FNPG auf Betreuung durch den Verein RESPIRE nachzukommen.

Fortsetzung der Diskussion mit der Direktion für soziale Angelegenheiten, um eine strukturierte Zusammenarbeit zu definieren, welche es uns ermöglicht, neue Personen in unseren Betreuungen aufzunehmen, die sich wöchentlich bei unseren Empfangsstellen melden.

Aber auch weiterhin einen wichtigen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten durch weniger unangemessene Krankenhausaufenthalte zu leisten, das gesundheitliche Gleichgewicht der Begünstigten zu erhalten und ihnen eine unbeschwerte (Wieder-)Eingliederung in unsere Umwelt zu ermöglichen.





# Remerciements

## Danksagungen

- Aux bénéficiaires, toujours plus nombreux,
  - A la Direction de la santé et des affaires sociales du canton de Fribourg
  - Au réseau de collaboration
  - Aux sponsors et financeurs
  - Au comité
  - Aux bénévoles
  - A l'équipe professionnelle
  - A toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, soutiennent l'association RESPIRE
- An die immer grösser werdende Zahl der Begünstigten, für ihr Vertrauen
- An die Direktion für Gesundheit und Soziales des Kantons Freiburg
- An das Zusammenarbeitsnetzwerk
- An die Sponsoren und Geldgeber
- An den Vorstand
- An die ehrenamtlichen Mitarbeitenden
- An das professionelle Team
- An alle, die den Verein RESPIRE auf die eine oder andere Weise unterstützen

*« Un grand MERCI à tous pour votre confiance et votre collaboration tout au long de l'année. »  
Jocelyne Charrière, Directrice de RESPIRE*

*« Ein grosses DANKESCHÖN an die Partner für ihr Vertrauen und ihre Zusammenarbeit während des ganzen Jahres. » Jocelyne Charrière, Direktorin von RESPIRE*





# Conclusion

## Schlusswort

L'Association poursuit sa mission qui permet aux bénéficiaires en situation de difficulté dans leur contexte bio-psycho-social de développer les aptitudes nécessaires favorisant leur mieux-être.

Pour ce faire, elle développe le cadre et l'espace de confiance facile d'accès nécessaire.

Elle propose des activités adaptées aux besoins raison pour laquelle l'association RESPIRE continue d'élargir et de pérenniser ses collaborations et pour le moment, grâce également au soutien de ses généreux donateurs.

L'Association est heureuse de constater les bienfaits sur la santé personnelle et sociale des bénéficiaires. Elle continue d'œuvrer avec bonheur pour pérenniser sa mission.

.....

Der Verein setzt seinen Auftrag fort, Begünstigten, die in ihrem bio-psycho-sozialen Kontext Schwierigkeiten haben, zu ermöglichen, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um ihr Wohlbefinden zu fördern.

Dazu entwickelt er den dazu notwendigen Rahmen und Raum des Vertrauens, der leicht zugänglich ist.

Er bietet bedarfsgerechte Aktivitäten an, weshalb der Verein RESPIRE seine Zusammenarbeit ständig erweitern und festigen muss, derzeit jedoch auch noch dank der Unterstützung unserer großzügigen Sponsorinnen und Sponsoren.

Der Verein ist glücklich, die Vorteile für die persönliche und soziale Gesundheit der Begünstigten zu sehen und wird sich weiterhin mit Freude für die Nachhaltigkeit unserer Mission einsetzen.







*« Si je n'avais pas été à RESPIRE  
ma vie aurait été très difficile.  
Je n'en reviens pas de me sentir  
si bien maintenant, ce n'était  
pas gagné ! »*

Témoignage d'un participant

*« Wenn ich nicht bei RESPIRE  
gewesen wäre, wäre mein Le-  
ben sehr schwierig gewesen.  
Ich kann nicht glauben, dass  
ich mich jetzt so gut fühle, das  
war nicht zu erwarten! »*

Erfahrungsbericht eines Teilnehmers



## Récépissé

Compte / Payable à  
CH43 0076 8300 1462 5540 4  
Association RESPIRE  
route des Arsenaux 24  
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)


Monnaie Montant  
CHF


Point de dépôt



9 89/203 X P

## Section de paiement



Monnaie Montant  
CHF


Compte / Payable à  
CH43 0076 8300 1462 5540 4  
Association RESPIRE  
route des Arsenaux 24  
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)


Association **RESPIRE**  
Route des **Arsenaux 24** - 1700 **Fribourg**

Texte : Jocelyne Charrière  
Traduction : Michael Körsgen  
Images : Jocelyne Charrière  
Création graphique et mise en page : Théo Bossens

Tél : +41 77 520 95 31 | [info@respirefribourg.ch](mailto:info@respirefribourg.ch) | [www.respirefribourg.ch](http://www.respirefribourg.ch)  
IBAN CH43 0076 8300 1462 5540 4