

Liebe Mitglieder, Interessierte und Freunde von FRAGILE BERN Espace Mittelland

Wir freuen uns, Ihnen / Dir ein attraktives Programm dieser Diskussionsrunden vorzustellen, zusammengestellt von den Moderatorinnen Michèle Plattner und Claudia Furer.

Bei den «Themen zum Samstag» treffen sich Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige, um offen über ein spezifisches Thema zu diskutieren. Dabei kommen Sorgen, positive und ermutigende Erfahrungen zur Sprache, die Atmosphäre ist geprägt durch gegenseitiges Verständnis und Verbundenheit. Die Teilnehmenden gehen stets mit neuen Impulsen für die eigene Lebensgestaltung nach Hause. Nebst dieser Bereicherung werden die Themenanlässe geschätzt als Möglichkeit für neue Kontakte und Begegnungen.

«Ig weiss es nüme»

10. Februar 2024 9.30-12.15h

Moderation: Claudia Furer

Etwas vergessen, kann ja jedem passieren. Richtig! Das Hirn ist richtig wählerisch geworden und erinnert sich nur sehr selektiv an Dinge. Manchmal merke ich sogar, dass ich es weiss, aber es kommt mir einfach nicht in den Sinn oder es bringt ganz andere Dinge hervor, die im Moment gar nichts zur Sache tun.

Wenn das uns im Alltag passiert, dann sind tröstende Worte und Ratschläge oft schnell gegeben. «Das passiert mir auch.» Nur, was lösen sie in uns aus? Ich könnte jeweils einfach darauf pfeifen und denke ja, ja.

Warum kann sich das Hirn dann aber gewisse Ereignisse, Wörter oder Namen merken und andere überhaupt nicht? Hast du für dich schon Techniken gefunden, wie du das Erinnerungsvermögen oder die Merkfähigkeit verbessern kannst? Oder auch warum du dich an das erinnerst und an anders nicht, obwohl es dir wichtig erscheint?

«Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss»

20. April 2024 9.30-12.15h

Moderation: Michèle Plattner

Dieses Titelwort deutet an, dass Nicht-Wissen uns vor 'heissen', sprich unangenehmen Gefühlen schützt. Im Zusammenhang mit Symptomen und den dazugehörigen Diagnosen möchten und müssen wir meist gerne wissen, womit wir es zu tun haben. Oft aber werden wir mit Informationen überschüttet und wissen am Ende mehr, als uns lieb ist. Die Rede ist hier von medizinischem Wissen und von fremdem Erfahrungswissen. Dieses Wissen überdeckt im ungünstigen Fall unsere eigene, sehr wertvolle Erfahrung.

Auch nach einer Hirnverletzung stellt sich die Frage, ob das Wissen rund um Ursache und Auswirkung uns immer dient. Wissen kann sehr hilfreich und nützlich sein. Ebenso kann es uns überfordern, verunsichern oder sogar übermässig verängstigen.

Dann gibt es noch die gegenteilige Tendenz: möglichst nichts wissen zu wollen. Das wäre dann: «Was ich nicht weiss, macht mich» Wann wäre das angebracht?

«Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt»

8. Juni 2024 9.30-12.15h

Moderation: Claudia Furer

Grosse Vorfreude, heute steht ein Ausflug mit Freunden auf dem Plan. Die Wettervorhersagen könnten nicht besser sein und die Sonne lacht vom wolkenlosen Himmel. Doch schon bei Aufstehen ist mir schon schwindlig, ich kann keinen klaren Gedanken fassen und es ist einfach nur «Sturm im Kopf». Es nützt nichts, ich muss absagen. Wieder andere Menschen enttäuschen und sich selber auch.

Das ist aber nur eine Facette der Geschichte, ein andere kann sein, dass wir seit der Hirnverletzung einfach dünnhäutiger geworden sind und sich das in unserer Laune niederschlägt.

Ausserdem beobachten wir bei uns vielleicht Stimmungsschwankungen, die wir nicht unbedingt erklären können. Vielleicht haben sie mit Ungeduld oder Müdigkeit zu tun.

«Krankheitsgewinn»

10. August 2024 9.30-12.15h

Moderation: Michèle Plattner

Der Begriff 'Krankheitsgewinn' ist negativ gefärbt. Gemeint ist der Vorteil, den der betroffene Mensch aus seiner Krankheit oder seiner Einschränkung zieht. Zum Beispiel schonend behandelt werden, von gewissen Alltagspflichten entbunden werden, und vieles mehr. Also Vorteile, die auch ausgenutzt werden könnten, indem 'der Kranke' sein Umfeld zu manipulieren beginnt oder Hilfe beansprucht, wenn sie nicht wirklich nötig wäre. Diese Form von Gewinn aus dem eigenen Leid ist auf Dauer keine gesunde Sache - weder für die Beziehung zu den Nächsten, noch für das eigene Selbstwertgefühl. Dann wäre aber die andere Frage:

Gibt es auch den echten, den wahrhaft positiven Krankheitsgewinn?

Den Gewinn, den ich tatsächlich dank des gesundheitlichen Ereignisses habe?

«Wie bleiben wir in Bewegung im Leben»

12. Oktober 2024 9.30-12.15h

Moderation: Regula Wittwer und Tom Schmidt Wittwer

Was bedeutet Bewegung für Dich, in Be-weg-ung sein? Ist es immer auch ein Weg? Meint es eine Entdeckungsreise mit einfachen, harmonischen, vielleicht manchmal genüsslichen oder aber auch schmerzenden Bewegungen, oder eine gezielte und geplante sportliche Betätigung?

Nach dem Austausch darüber, besteht im zweiten Teil die Möglichkeit bei ein paar sehr einfachen Kreistänzen zu stimmungsvoller Musik in ein gemeinsames bewegen zu kommen. Im Kreis mit Handfassung, einfühlsam und sorgfältig angeleitet, neue (beschwingte) Schritte wagen? Was für Körper und Seele erleben? Oder einfach gemütlich etwas zusehen und sich von der Musik innerlich bewegen lassen? Wie auch immer, es ist alles willkommen.

«Werde ich je wieder gesund sein»

7. Dezember 2024 9.30-12.15h

Moderation: Claudia Furer + Michèle Plattner

Medikamenten-Dosierer, IV-Rente, Unfallrente, Therapietermine usw..

Einiges deutet daraufhin, dass sich etwas sich in unserem Leben verändert hat. Die Gesellschaft definiert uns wahrscheinlich als «Invalide, Kranke, erwerbsunfähig oder nur noch teilweise erwerbsfähig». Das alles ist sehr negativ formuliert, und es entspricht auch gewissen Tatsachen. Aber in diesem Mangelstrudel können wir uns fragen: wann bin ich gesund, wann bin ich krank? Wo bleibt der eigentliche gesunde Mensch in mir?

Was bedeutet gesund für uns? Dieser Frage werden wir nachgehen.

Denn gemäss unserer eigenen Definition von Gesundheit haben wir eine Chance, eines Tages wieder gesund zu sein.

Wo: Johanneskirche, Kirchgemeindehaus Saal 1.OG, siehe Info EG, Wylstrasse 5, Bern

Kosten: für Mitglieder kostenlos Nichtmitglieder 10.- Ehepaare 15.-

BUS: Bus 20 Haltestelle LORRAINE, zu Fuss → Johanneskirche.

ZUG: HB Bern oder SBB-Station Wankdorf, →BUS 20 →LORRAINE.

AUTO: sehr wenige Parkplätze direkt vor der Kirche, blaue Zone Quartier.



Ihre Spende in
guten Händen.



FRAGILE BERN Espace Mittelland
für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige
Mattenhofstrasse 5, 3007 Bern, Telefon 031 376 21 02
www.fragile-bern.ch bern@fragile.ch



SPENDEN: IBAN CH08 0900 0000 3071 8251 2