



Jahresbericht 2023

FRAGILE Zürich

Jahresbericht des Präsidenten

Liebe Vereinsmitglieder
Liebe Freiwillige, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Liebe Gönnerinnen und Gönner

Die soziale Teilhabe von Menschen mit Hirnverletzung bleibt ein zentrales Anliegen unseres Vereins. Wir waren auch im letzten Jahr bemüht, unser Wirken auf dieses Ziel auszurichten. Dabei standen drei Projekte im Vordergrund: Die Durchführung eines Anlasses am Tag der Betreuenden Angehörigen, die Aufrechterhaltung und Erweiterung des Kursangebotes und die Neugestaltung der Angebots-Flyer.

Um den Bedürfnissen unserer Mitglieder gerecht zu werden, haben wir zwei neue Angebote eingeführt. Zum ersten Mal fand ein Computerkurs statt und boten wir auch psychologische Beratungen an. Das Handy und das Internet sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Buchen des ÖV-Billets, Bezahlen im Restaurant, Bestellen neuer Kleider, Lesen der Tageszeitung; alles wird mit dem Handy abgewickelt. Umso wichtiger ist es, sich damit zurechtzufinden. Gerade Menschen mit Hirnverletzung sind besonders gefährdet, den Anschluss zu verlieren, wenn die gewohnte Nutzung nicht mehr möglich ist. Im Computerkurs lernen die Teilnehmenden die notwendigen Grundlagen, um sich im digitalen Alltag zurechtzufinden.

Die psychologischen Beratungen sollen eine erste niederschwellige Anlaufstelle sein nach einer Hirnverletzung. Sie dienen dazu, allgemeine, persönliche Fragen zu klären oder erst einmal herauszufinden, ob und welche Art der Unterstützung man benötigt. Die Beratungen führt Barbara Leu, eine erfahrene Psychotherapeutin. Sie begleitet bereits die Treffen der Angehörigen. Die psychologischen Beratungen sind auf ein sehr hohes Interesse gestossen. Deswegen sind wir bemüht, das Angebot auch im neuen Jahr anzubieten.

Zum ersten Mal organisierten wir eine Podiumsdiskussion am Tag der Betreuenden Angehörigen. Thema war der «Umgang mit dem Schicksal Hirnverletzung. Woher nehme ich als Angehörige:r die Kraft? Wo erhalte ich Unterstützung?». Der Anlass fand im Stadtspital Waid statt und wurde zahlreich besucht. Durch den Abend führte die bekannte Puls-Moderatorin Daniela Lager. Etwas ernüchternd war allerdings die Diskussion. Sie zeigte einmal mehr, dass Menschen mit Hirnverletzung und Ihre Angehörigen im Nachgang zur stationären Behandlung oft allein gelassen werden und sich ihre Hilfe selbst suchen müssen. Auch war der Frust einiger Teilnehmenden über die Ohnmacht und Orientierungslosigkeit im Verfahren der Sozialversicherungen deutlich spürbar. Für FRAGILE Zürich ist dies ein Grund mehr, sich weiterhin für diese Themen zu engagieren.

Um unsere Angebote auch Nicht-Mitgliedern schmackhaft zu machen, haben wir unsere Flyer neu designt und gestaltet. Ein professioneller Auftritt ist heutzutage unerlässlich, um auf sich aufmerksam zu machen. Der neue Flyer macht der Geschäftsleitung und mir auch persönlich Freude. Vielen Dank an die Geschäftsleitung für die erfolgreiche Umsetzung dieses Projektes.

Auch im letzten Jahr durfte ich viele inspirierende Menschen kennenlernen und bestehende Freundschaften vertiefen. Ich bin dankbar für das Engagement und die Offenheit aller Beteiligten.

Abschließend möchte ich allen danken, die sich im vergangenen Jahr für den Verein engagiert haben. Ihr Einsatz trägt maßgeblich dazu bei, dass wir unsere Ziele erreichen können.

Ich freue mich auf ein weiteres erfolgreiches Jahr mit Ihnen allen.

Mit herzlichen Grüßen

Markus Loher, Präsident FRAGILE Zürich



Foto Deckblatt: Neuer FRAGILE Zürich Computerkurs für max. 3 Personen

Organisationszweck

FRAGILE Zürich steht Menschen mit einer Hirnverletzung und ihren Angehörigen sowie Fachpersonen mit einem spezialisierten und breiten Dienstleistungsangebot zur Seite. Wir bieten Beratung, Selbsthilfegruppen, begleitete Ferien, Freizeitangebote wie Aktiv Treffs und Kurse. Mit Broschüren und Fachinformationen orientiert die regionale Organisation kompetent über das Thema Hirnverletzung. Als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Zürich ist FRAGILE Zürich politisch unabhängig und konfessionell neutral.

Mitgliederzahl

1045 Einzel-, Paar / Familien- und Kollektivmitglieder

Vorstand und Geschäftsstelle

- Markus Loher, Rechtsanwalt, Zürich, Präsident (seit 2022)
- Nadine Tresch, Kilchberg (seit 2002) B
- François Leimgruber, Schlieren (seit 2009) B
- Denise Scotoni-Rüegg, Hettlingen (seit 2015) A
- Céline Gächter, Dr. med. FMH Neurologie, Zürich (seit 2020)
- Jutta Küst, Dr. phil. Neuropsychologin, Zürich (seit 2022)

B = Betroffene / A = Angehörige

Geschäftsstelle

Regina Buff, Leitung
Heidi Sutter, Assistenz

Mitarbeitende

Andrea Beutler, Aktiv Treff in Winterthur
Andrea Violi, Aktiv Treff in Zürich
Amanda Ferrari, Aktiv Treff in Zürich
Marietta Rohrbach, Aktiv Treff in Zürich
Irene Hasler, Begleitete Ferienwochen in der Schweiz
Werner Oberholzer, Kochkurse in Zürich
Mariana Scvortova, Malkurse in Zürich
Tanja Lenger Mascarenhas, Yogakurse in Zürich
Simone Blöchlinger, Yogakurs in Winterthur
Sylvia Schär, Computerkurs in Zürich
Dr. Christina Ochsner-Grimm, Paar- und Angehörigenkurse in Zürich
Barbara Leu, Begleitete Gruppe der Angehörigen, Psychologische Beratungen in Zürich

Revisionsstelle

Aeberli Treuhand AG Zürich, Marcel Widler, dipl. Wirtschaftsprüfer

Nahestehende Organisationen

Zwischen FRAGILE Zürich und FRAGILE Suisse besteht ein Unterleistungsvertrag, der die Beiträge regelt, die der regionalen Vereinigung gestützt auf den Leistungsvertrag zwischen dem Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) und FRAGILE Suisse zustehen.

Jahresziele

Der Vorstand von FRAGILE Zürich hat für das Jahr 2023 folgende Ziele definiert:

- Aufrechterhaltung, Pflege und Bekanntmachung des Angebots
- Inhaltliche und optische Neugestaltung aller Angebots-Flyer
- Organisation und Durchführung eines Anlasses am Tag der betreuenden Angehörigen

Projekte in den Aktiv Treffs „Fachleute zeigen, wie es geht“

Jede Woche finden in Zürich und Winterthur insgesamt vier Aktiv Treffs statt. Während je drei Stunden bieten die Ergotherapeutinnen den Teilnehmenden spielerisch attraktive, angepasste Aktivitäten an. Sie tragen dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten und Kompetenzen für die Alltagsbewältigung und -gestaltung wiederaufzubauen. Mit diesen Massnahmen soll die Selbstständigkeit und das Vertrauen in das eigene Können gefördert werden.

Das Projekt 'Fachleute zeigen, wie es geht' wurde lanciert, um mitzuhelfen, die regelmässig stattfindenden Aktiv Treffs vielfältig und abwechslungsreich zu gestalten. In unterschiedlichen Projekten, die von Fachleuten begleitet werden, wird Neues ausprobiert. Bei den Teilnehmenden kommen zum Teil noch nicht entdeckte Fähigkeiten ans Licht. Das Neue macht vor allem Freude, erweitert den Horizont und beschwingt die Teilnehmenden in ihrem Alltag.



Im Jahr 2023 wurden alle vier Aktiv Treff-Gruppen von Lisbeth Suppiger-Geissler besucht. Als Fachperson für Modellieren und Raku-Brand stand sie den Teilnehmenden während je zwei Aktiv Treffs mit Rat, Tat und viel Fachwissen zur Verfügung.

Raku ist eine spezielle Brenntechnik keramischer Massen, die in Japan entwickelt wurde. Beim herkömmlichen Verfahren, Keramik zu brennen, werden die Gegenstände im Ofen langsam hochgeheizt und kühlen im geschlossenen Ofen ab. Beim Rakubrand werden die rohgebrannten und glasierten Gefässe im mit Holz beheizten Ofen innerhalb von ca. 30 Minuten hochgeheizt und dann glühend entnommen. Wegen der starken Rauchentwicklung wird im Freien gebrannt.

Bei diesem Niedrigbrand werden die rotglühenden Gefässe einzeln mit einer langen Zange, bei Temperaturen um 1000 Grad Celsius, dem Ofen entnommen und in einem Behälter mit Hobelspänen luftdicht eingebettet. Die Glasuroberfläche reißt beim Abkühlen, wodurch das typische Krakelee, das Rissnetz, entsteht. Deshalb ist jedes Stück ein Unikat.

Am ersten Projekttag modellierten die Teilnehmenden mit Ton einfache Schalen oder Deko-Objekte. Diese Gefässe wurden von Frau Suppiger-Geissler mitgenommen und roh gebrannt. Am zweiten Projekttag brachte sie nebst den gebrannten Gegenständen auch Glasuren, zwei Öfen, eine Kiste voller Sägespäne, zwei Kisten für Wasser, Säcke voller Sägespäne und viele Holzscheite mit.

Es war ein einmaliges Erlebnis, vor Ort zu brennen und mitzuerleben, wie die selbst geformten und glasierten Stücke sich veränderten. Jede teilnehmende Person hat stolz ihr/sein selbst hergestelltes Teil mit Freuden nach Hause getragen. Herzlichen Dank, Lisbeth!

Im Herbst besuchte Frau Renate Rubin, Poesiepädagogin, alle vier Aktiv Treff-Gruppen. Thema diesmal war Shared Reading / Miteinander Lesen. Nach einer kurzen Begrüssung und Erklärung hat Frau Rubin von einem ca. achtseitigen Text eine erste Sequenz vorgelesen. Fragen wie, was gehört wurde, woran uns dies erinnert, ob wir eine solche Situation kennen, etc. wurden diskutiert, bevor die Gruppen eine zweite Sequenz zu hören bekamen. Mit abwechselnd Lesen und Reden wurde der gesamte Text durchgenommen. Als Dessert hörten die Gruppen jeweils ein kurzes Gedicht.

Alle sind im Kreis am Tisch gesessen – dies bei Getränken, Guetzli und angenehmer Atmosphäre. Die Länge des Beisammenseins wie auch das Gehörte oder Gelesene zu verstehen erforderte grosse Aufmerksamkeit und Konzentration, was für einige Teilnehmende eine enorme Herausforderung war und verschiedene Gefühle auslöste. Niemand musste sich weder an den Anfang der Geschichte erinnern noch aus dem Gehörten etwas Gescheites herausfiltern.

Beim Shared Reading geht es ums Zuhören und Beobachten, was das Gehörte mit einem macht. Auch um den gemeinsamen Austausch, um vielleicht eine Anregung zu erhalten oder eine Erinnerung mitzuteilen. Um gemeinsam eine schöne, entspannte Zeit mit Literatur zu verbringen. Vielen Dank, Renate Rubin, für die einfühlsame Lesung und Begleitung.

Gelesen wurden Texte von

- Doris Lessing «Und sie fliegen davon» aus: Worum es wirklich geht. Stories, Ebersbach & Simon 2019
- Mitra Devi «Ehrliche Menschen» aus: Kleiner Mord zwischendurch. Stories. Unionsverlag 2016

«Das Alter ist für mich kein Kerker, sondern ein Balkon, von dem man weiter und zugleich genauer sieht.»

Marie-Louise Kaschnitz



Begleitete Ferienwochen mit und ohne Rollstuhl

In diesem Jahr reisten erneut drei Gruppen von Gästen und Betreuenden in schöne Hotels in der Schweiz. Nebst den gemeinsamen Ausflügen bleibt auch immer Zeit für individuelle Interessen und Ruhepausen. In familiärer Atmosphäre geniessen die Teilnehmenden – unsere betroffenen Gäste wie auch die Betreuenden – unbeschwerte Tage.

Die erste Ferienwoche führte die Reisefreudigen im Juni ins überraschend warme und sehr sonnige Zürich. Im Hotel ibis Budget im Aussersihl Quartier bezogen 10 Gäste und 5 Betreuungspersonen ihre Zimmer. Doch wo ist der Schrank? Das «Budget» in der Hotelbezeichnung bedeutet also kein Schrank! Die Zimmer sind zwar alle modern und funktional eingerichtet, doch wo werden die mitgebrachten Kleider verräumt? Zum Glück gibt's das zweite Bett im Zimmer, das nun kurzerhand als Auslegefläche benutzt wurde und sogar eine gute Übersicht bot. Bei schönstem Wetter genoss die Gruppe eine interessante Flughafenrundfahrt mit Führung, den grossen Naturpark Friedhof Witikon mit dem Geheimtipp-Restaurant, eine Schifffahrt nach Rapperswil, die Aussicht vom Prime Tower, ein gutes Essen in der Brasserie Federal, eine lebendige Führung im Hauptbahnhof, den weitläufigen Zoo wie einen Besuch im Zirkus Knie. Alle kehrten müde und voller Eindrücke in ihren Alltag zurück.

Ende August dann fanden sich unsere 12 Gäste im Rollstuhl mit den 12 Betreuenden auf dem Carparkplatz in Zürich ein. Die verregnete Reise führte nach Delémont im Jura. Vom Hotel Centre Saint François aus sind viele Ausflüge möglich: Uhrenmuseum in La Chaux-de-Fonds, die bekannte Drei-Seen-Schifffahrt von Murten nach La Neuveville, eine Stadtführung in Delémont, die schönste Flussschifffahrt auf der Aare von Solothurn nach Biel, Porrentruy mit dem alten botanischen Garten, die Schaukäserei und das Kloster in Bellelay. Eine mit vielen Erinnerungen volle Woche ging glücklich zu Ende.

Die Reise nach Appenzell im Oktober traten 19 Gäste mit 8 Betreuungspersonen an. Im Hotel Löwen eingezogen, erlebten die Teilnehmenden einen traditionsreichen Ort, im Hotel Säntis exquisites Essen und überall überaus freundliches Personal. Auf dem gemeinsam erstellten Programm standen diese Woche eine Besichtigung des modernen Produktionsbetriebs der Appenzeller Alpenbitter AG, eine bitterkalte Führung durch Appenzell, gutes Essen an der Sonne in Geissbad, der mystische Sagenweg, einen Ausflug auf den Hohen Kasten bei schönem Wetter und guter Sicht, das gepflegte Hallenbad, Besuch des lustigen Säulirennens an der Olma mit Spaziergang bei den drei Weihern, informative Führung durch Gais, der Kronberg, eine Führung in der modernen Brauerei Locher, das Quartier Ried und das Restaurant Freudenberg mit traditionellen Appenzeller Menu Siedwurst, Käsehörnli und Apfelmus. Eine erlebnisreiche Woche wird Gäste und Betreuende sicherlich lange erfüllen.



Aus Dankesbriefen der Angehörigen nach den begleiteten Ferienwochen für Betroffene

«Ein ganz, ganz grosses Herzens-Dankeschön an Euch alle!
Euer unermüdliches Engagement, Euer grosser Enthusiasmus, Euer Ideenreichtum bei den Ausflügen, die spürbare Freude machen diese Ferien für alle Beteiligten zu einem unvergesslichen Erlebnis.»

«So viele tolle Fotos und einen ausführlichen Reisebericht habt ihr B. geschickt. Er findet immer wieder etwas Interessantes oder erinnert sich an etwas Lustiges, dann muss er lachen. Vielen herzlichen Dank für Eure Arbeit.»

Erbrachte Leistungen

Hirnverletzungen beeinflussen den ganzen Menschen. Unser spezifisches Angebot an Kursen und Aktiv Treffs ist ganz gezielt auf das beeinflusste Lernverhalten ausgerichtet. Unsere Aktiv Treff- und Kursleitenden begleiten die betroffenen Menschen individuell, schaffen an die jeweilige Person angepasste Lernzugänge, arbeiten mit Wiederholungen, bieten Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten und schliessen bei allem Humor und Freude mit ein.

Die Leistungsfähigkeit trainieren wir in den Aktiv Treffs mit gezielten Übungen. Sensorische Informationen sollen bewusst und gezielt wahrgenommen und verarbeitet werden. In den Yogakursen wirken einfache, an jede Person angepasste Übungen auf das ganze System: der Körper wird gestärkt, der Atem tiefer und ruhiger, die Gedanken entspannter. Die Malkurse helfen Gefühle, Emotionen und Gedanken in anderer Form auszudrücken sowie konzentriert zu arbeiten. Die Kochkurse unterstützen Kreativität sowie Motorik und erlauben ein gemeinschaftliches, gemütliches Miteinander. Der neue Computerkurs in der Kleinstgruppe von maximum 3 Personen hilft ganz individuell bei allen Fragestellungen rund um das Digitale.

Körperliche und weitere Einschränkungen stellen kein Hindernis dar. Im Gegenteil – die Inhalte der Angebote werden den Teilnehmenden angepasst und nicht umgekehrt. So werden Hilfsmittel gezielt eingesetzt und individuelle Bedürfnisse damit unterstützt.

In den Kursen für Angehörige informiert ein Team von Neuropsycholog:innen über mögliche Auswirkungen einer Hirnverletzung mit ihren Folgen und Konsequenzen im Alltag. Dabei sprechen sie über anstehende Themen und sind mit Gleichgesinnten im Austausch. Der Kurs für Paare soll helfen, einen gemeinsamen Weg zu finden, wo Trauer um den Verlust des gewohnten Alltags, aber auch Freude am Miteinander eine neue Beziehungsbasis entstehen lassen können. Beide Kurse werden mit max. 6 Personen durchgeführt.

Die neuen psychologischen Beratungen bieten Mitgliedern eine niederschwellige und kostengünstige Möglichkeit, eine erste Anlaufstelle für ihre persönlichen Fragen zu haben wie auch herauszufinden, welche Art von weiterer Unterstützung sie benötigen.



Der Aktiv Treff am Freitag beim Tisch-Wasserfussball

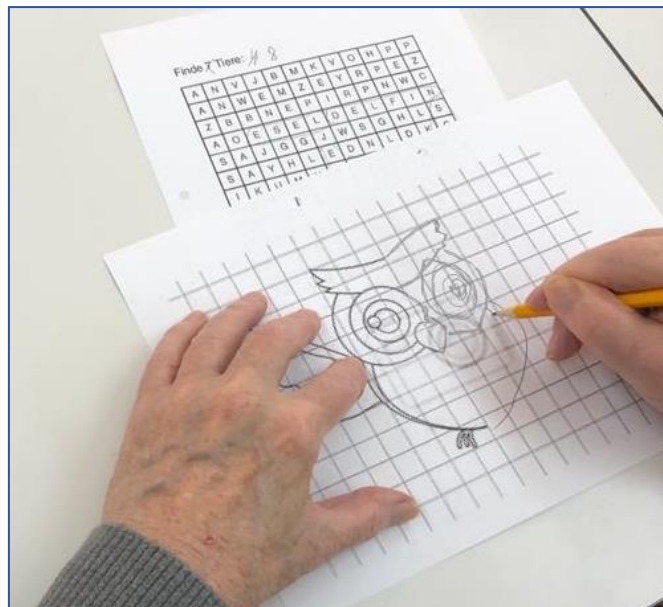
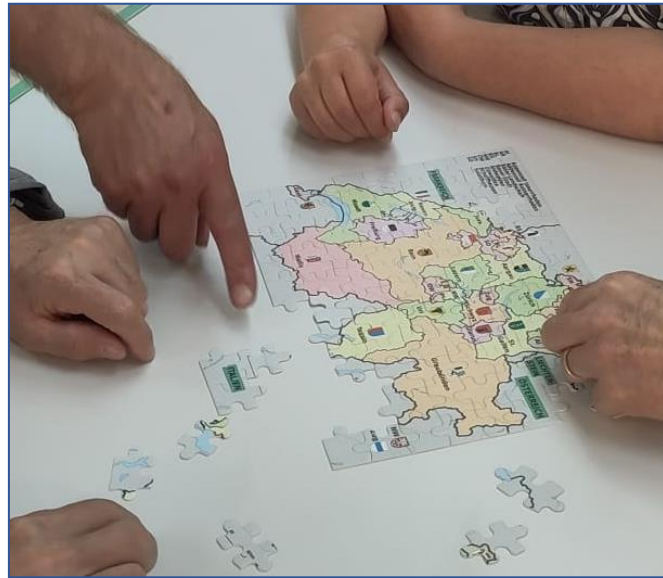
Aktiv Treff, Kurse, begleitete Ferienwochen und Freizeitangebote

Angebot	Ort / Beschreibung	Kennzahlen
Aktiv Treff mit ergotherapeutischer Leitung, wöchentlich	Winterthur, Quartiertreff Wildbach (Mo) Zürich, GZ Schindlergut (Di) Zürich, GZ Oerlikon (Do-Mittag) Zürich, GZ Schindlergut (Fr)	9 Teilnehmende 8 Teilnehmende 6 Teilnehmende 7 Teilnehmende
Kursangebote mit fachspezifischer Leitung	Kochen, 2 Kurse, 1 x / Monat Malen, 2 Kurse, 14-tägig YOGA, 3 Kurse, wöchentlich Computer, 2 x 1 Kurs, je 10x	14 Teilnehmende 16 Teilnehmende 21 Teilnehmende 6 Teilnehmende
Kursangebote mit neuropsychologischer Leitung	Ich als Partner:in, 2 Kurse, je 3 Abende Die Belastungen in der Partnerschaft, 1 Kurs, 4 Abende	8 Teilnehmende 4 Teilnehmende
Ferienangebote mit fachspezifischer Leitung	Drei Ferienwochen: eine Woche ohne Rollstuhl im Juni eine Woche mit Rollstuhl im August eine Woche ohne Rollstuhl im Oktober	10 Teilnehmende 12 Teilnehmende 19 Teilnehmende
Freizeitangebote	Zirkusvorstellung Knie Projekt Fachleute in den Aktiv Treffs Besuch diverse Museen Ausflug Zoo Ausflug Hönggerberg, Bocciaturnier Zürichsee - Schifffahrt Ausflug in die Winti Alm Besuch Sing Café, 2x Stadtspaziergänge, Kinobesuch Grillplausch Kochen im Gondeli beim Lake Side	54 Teilnehmende 72 Teilnehmende 40 Teilnehmende 19 Teilnehmende 8 Teilnehmende 27 Teilnehmende 11 Teilnehmende 18 Teilnehmende 21 Teilnehmende 10 Teilnehmende 9 Teilnehmende
Vereinsangebote	Brunch Weihnachtsessen	81 Teilnehmende 89 Teilnehmende



Der Aktiv Treff am Montag beim Ausflug ins Naturmuseum Winterthur

Einblicke in die FRAGILE Zürich Angebote



Aktiv Treffs in Zürich und Winterthur



Malkurse in Zürich



Yogakurs in Winterthur



Yogakurse in Zürich

Selbsthilfegruppen / Begleitete Gruppen / Beratungen

Gruppe	Beschreibung und Kontaktperson	Teilnehmende
Selbsthilfegruppe in Zürich Höngg	Im Gemeinschaftszentrum Höngg in Zürich treffen sich jeden dritten Donnerstag im Monat Betroffene, in der ersten Stunde begleitet von Fachperson Barbara Leu. 146 Teilnahmen	10 – 16
Selbsthilfegruppe Monatshöck in Zürich Oerlikon	Im Restaurant Concerto in Zürich Oerlikon treffen sich jeden letzten Dienstag im Monat Betroffene, begleitet von Nadine Tresch. 69 Teilnahmen	5 - 8
Selbsthilfegruppe in Winterthur	Im Kulturzentrum Alte Kaserne in Winterthur treffen sich jeden ersten Donnerstag im Monat Betroffene, begleitet und unterstützt von Nadine Tresch und Fredi Breiter. 48 Teilnahmen	2 - 9
Selbsthilfegruppe U65	An drei verschiedenen Orten (Zürich, Schlieren, Kloten) treffen sich Betroffene. Kontaktperson Nadine Tresch. 18 Teilnahmen	1 - 5
Selbsthilfegruppe Aphasie in Zürich	Im Altersheim Klus Park treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat Betroffene. Kontaktperson Xaver Schröter	6 – 8
Begleitete Gruppe für Angehörige	Im Zentrum Karl der Grosse in Zürich Niederdorf besteht ein niederschwelliges Angebot für Angehörige, jeden ersten Mittwoch im Monat, fachlich unterstützt und begleitet von Barbara Leu, Psychotherapeutin. 99 Teilnahmen April: Vortrag und Fragerunde mit Rechtsanwalt Markus Loher. November: Vortrag und Fragerunde mit Neurologin Céline Gächter	6 – 12
Psychologische Beratungen	Auf der Geschäftsstelle im Zürcher Seefeld finden Einzel- und Paarberatungen statt. Barbara Leu, Psychotherapeutin, begleitet Betroffene und Angehörige. 44 Beratungen	50

Wortmeldung aus der Selbsthilfegruppe:

«Die Selbsthilfegruppe gibt mir immer Kraft. Ich weiss, ich schaffe das.»

Veranstaltungen, Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit

Mitgliederversammlung

Die 28. Mitgliederversammlung führten wir turnusgemäss im Frühling durch. Sie fand in den Räumlichkeiten der Kirchgemeinde Neumünster in Zürich statt.

Vereinspräsident Markus Loher begrüsst die zahlreich erschienenen Personen wie auch die eingeladenen Gäste. Der neu formierte Vorstand von FRAGILE Zürich hat freudig und kompetent durch den offiziellen Teil geführt. Alle Traktanden wurden dankend und mit grossem Mehr verabschiedet. Regina Buff, Geschäftsleiterin FRAGILE Zürich, übernimmt das Wort für einen Jahresrückblick. Sie beleuchtet die durchgeführten Angebote, Infoveranstaltungen und Vereinsaktivitäten des letzten Jahres und erinnert mit einigen Fotos an die schönen Erlebnisse.

Nach dem statutarischen Teil begrüsst Rechtsanwältin Nathalie Tuor die Anwesenden. Sie zeigt eine breite Palette von Aspekten zum Thema „Invalidität und Pension“ auf. Insbesondere thematisierte sie die Auswirkungen der Pensionierung auf die Sozialversicherungen AHV/IV und die Pensionskasse. Die engagiert gestellten Fragen konnte sie – einfach erklärt – gut beantworten. Die Anwesenden hatten die Möglichkeit, die Präsentation von Nathalie Tuor im Anschluss an die Veranstaltung zu bestellen. Davon wurde rege Gebrauch gemacht, was unter anderem auf das grosse Interesse am Thema hinweist.

Das Mitglied Dorothee überrascht alle Anwesenden mit einer humorvollen, abenteuerlichen Geschichte in Form eines Gedichts, das sie in voller Länge auswendig vorführt. Sie dankt Regina Buff für die geleisteten Arbeiten und hängt ihr kurzerhand eine „Goldmedaille“ um.

Für das leibliche Wohl sorgte diesmal das Tibits Catering und heisser Fleischkäse der Metzgerei Angst. Unsere treuen Helferinnen Marianne Horber, Susanna Sprockereef und auch Heidi Sutter richteten das Buffet wunderschön her und unterstützten bei der Essenausgabe, wo nötig. Herzlichen Dank an alle für ihren Beitrag zu einem bewegenden Abend!



Vorträge

Wir freuen uns immer wieder über Anfragen von Vereinen und Organisationen, bei denen wir FRAGILE Zürich mit einem Referat vorstellen können.

Standaktionen und Öffentlichkeitsarbeit

Die Standaktionen sind eine Möglichkeit, die Öffentlichkeit auf unseren Verein und unsere Angebote aufmerksam zu machen. Besuchende haben dabei die Gelegenheit, einige Menschen hinter FRAGILE Zürich kennen zu lernen und ihre Erlebnisse auszutauschen. Im Gespräch geben wir Flyer ab, die unsere Dienstleistungen und Angebote beschreiben. Gerne schmücken wir unseren Tisch mit handgefertigten Artikeln, welche in den Aktiv Treffs hergestellt werden. Wir sind bei diesen Anlässen auf die Mitarbeit von freiwilligen Personen angewiesen.

Datum	Anlass	Kontakte
11. Mai	28. Mitgliederversammlung	61 Personen
Februar	Öffentlichkeitsarbeit, Versand Unterlagen Vortrag Tageszentrum andante, Winterthur Marktstand an der BrainFair, Zürich Behindertensession, Bern Öffentlichkeitsarbeit, Versand Unterlagen Standaktion am Seefeldmarkt, Zürich Öffentlichkeitsarbeit, Versand Einladungen Öffentlichkeitsarbeit, Neugestaltung Flyer Podiumsdiskussion, Zürich Öffentlichkeitsarbeit, Artikel KONTACT	ca. 300 Privatpersonen
11. März		ca. 50 Interessierte
13. März		ca. 20 Interessierte
24. März		ca. 200 Anwesende
Juni		ca. 1500 Adressen
01. Juli		ca. 50 Interessierte
August		ca. 1500 Adressen
Oktober	alle Angebote	ca. 120 Interessierte
30. Oktober		ca. 1500 Lesende
November		

Arbeitsgruppen

FRAGILE Zürich ist in folgenden Arbeitsgruppen aktiv dabei

- Partizipationskonferenz mit Kanton Zürich, Sozialamt, Koordinationsstelle Behindertenrechte und Vertreter:innen von Zürcher Gemeindeverwaltungen



Neugestaltung aller Angebots-Flyer

Beispiel Kochkurse



Der Ort

Gemeinschaftszentrum Oerlikon


Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kurs A: Am zweiten Montag im Monat
Kurs B: Am letzten Donnerstag im Monat
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: CHF 28.- für Mitglieder (inklusive Essen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung und Begleitung
Werner Oberholzer, eidg. dipl. Koch. Er bringt ein grosses Fachwissen rund ums Kochen mit. Zudem hat er Erfahrung mit Menschen mit Hirnverletzungen und körperlichen Einschränkungen.

Wegbeschreibung
Vom Bahnhof Oerlikon ist das Gemeinschaftszentrum in zirka 10 Fussminuten zu erreichen. Vom Hauptbahnhof Zürich Tram Nr. 14 Richtung Seebach und bei der Haltestelle Sallersteig aussteigen. Von dort sind es zirka 5 Fussminuten.



Unterstützung

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft.


Die Kurskosten decken unseren Aufwand nicht. Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen und Projekte. Dann können wir auch in Zukunft Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg begleiten. Herzlichen Dank.


Jährlicher Mitgliederbeitrag
Einzelperson CHF 50.-
Paar/Familie CHF 80.-

FRAGILE ZÜRICH
Alderstrasse 40
8008 Zürich

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch

Jetzt spenden
IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8







Kochen

in Zürich

Begleitet kochen und essen für Menschen mit Hirnverletzung



Zusammen geniessen

Gemeinsam macht das viel mehr Spass: Wir schnippeln, rusten, braten und kochen. Wir plaudern, lachen und lassen den Alltag hinter uns. Während uns Werner Oberholzer Tipps für leckere, gesunde Menüs gibt.

Beim Essen sprechen wir über unsere Wünsche und entscheiden, was wir beim nächsten Mal kochen sollen. Sie erhalten alle Rezepte. Dann können Sie diese zu Hause einfach nachkochen.

Aus diesen monatlichen Treffen entstehen wertvolle Kontakte. Unter Menschen, die von Hirnverletzungen betroffen sind. Das gemeinsame Kochen und Essen stärkt unseren Magen und unser Gemüt.

Das bringt es Ihnen

Die Kochabende bewirken viel Gutes:

- Sie verbessern Ihre Fähigkeiten
- Sie lernen Neues
- Sie erhalten Kochtipps für zu Hause
- Sie beschäftigen sich sinnvoll
- Sie geniessen gesellige Stunden
- Sie lernen andere Betroffene kennen
- Sie treffen auf Gleichgesinnte

Neben dem Kochen erfahren Sie viel Nützliches über andere alltägliche Herausforderungen. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne organisieren wir für Sie einen Schnupper-Abend im Kochkurs in Zürich Oerlikon.

Kontakt
044 262 61 13
zuerich@fragile.ch

Die Teilnehmenden

Engeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Sei es nach einem Unfall, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnblutung.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung trägt dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten wiederaufzubauen. So auch das Kochen. Sie erhalten Unterstützung, Tipps und lernen in aller Ruhe und in Ihrem Tempo Neues dazu. Sie tauschen sich mit den anderen über Herausforderungen oder Erfahrungen aus. Wenn Sie dies möchten. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen.

Dieses Zusammensein ist sehr wertvoll. Weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fordert den Austausch. Stärkt das Selbstvertrauen. Gibt Kraft und Mut für den Alltag.



«Zusammen kochen und lachen macht es einfacher.»

Andreas Z., Teilnehmer



Podiumsdiskussion am Tag der Betreuenden Angehörigen

Über 100 Personen hatten sich im Kongressforum im Stadtspital Waid eingefunden und folgten dem Thema: «Umgang mit dem Schicksal Hirnverletzung. Woher nehme ich als Angehörige:r die Kraft? Wo erhalte ich Unterstützung?»

Rund 130'000 Personen in der Schweiz leben mit einer Hirnverletzung. Jährlich kommen mehr als 26'000 Hirnverletzungen dazu. Nach solch einem Ereignis ändert sich das Leben schlagartig. Was vorher selbstverständlich war, geht plötzlich nicht mehr so leicht oder auf anderem Wege. Alltagsroutine wird zur Alltagsherausforderung. In so einer Situation kann das Leben aus den Fugen geraten. Es tauchen viele Fragen auf, für die Betroffenen wie für die Angehörigen. Es gilt, Antworten zu finden, Kraft zu schöpfen und neue Lebensziele zu entwickeln.

Dazu hat FRAGILE Zürich zu einer Podiumsdiskussion eingeladen. Regina Buff, Geschäftsleiterin der Regionalvereinigung FRAGILE Zürich, begrüßte die Anwesenden herzlich. Mit der Journalistin und Moderatorin Daniela Lager konnte eine gewiefte Medienfrau für den Anlass gewonnen werden. Die Präsentation von *Neuropsychologin* Dr. Jutta Küst leitete fachlich ins Thema ein. Anhand eines Beispiels zeigte sie auf, dass eine Hirnverletzung nicht nur medizinische Folgen hat, sondern sich auch auf alle Teilbereiche des Lebens auswirkt. Das heisst, die Verletzung hat körperliche, psychische wie auch soziale Folgen, dies gemäss dem bio-psycho-sozialen Modell der WHO. Die Teilhabe an der Gesellschaft ist gefährdet.

Die Referierenden Dorothee Felber von *Swiss Carer Zürich* sowie Marion Bosshard vom *Entlastungsdienst* stellten ihre Organisationen vor. Es erstaunte, dass diese im Publikum kaum bekannt waren. So stellte sich die Frage, wie diese Angebote weiter bekannt gemacht werden können. Niklaus Gnädinger, *Vertreter der Angehörigen*, erzählte von seinen Bemühungen um Information während und nach dem Unfall seiner Frau. Auch Anwesende im Publikum gaben zu diesem Thema ihre meist negativen und eindrücklichen Erlebnisse preis. Bei vielen Anwesenden wie auch den Referierenden kam klar die Unzufriedenheit über die menschliche Begleitung und die Informationsweitergabe zum Thema Hirnverletzung und was nach einem Ereignis zu organisieren ist zutage.

Die anwesenden Vertreter:innen ihrer Organisationen haben die Probleme betreffend Fristen, Finanzierung, Zeitaufwand für die Betreuung, Machbarkeit, Verantwortung der Sozialversicherungen erkannt, doch die Lösungen liegen nicht einfach auf dem Tisch. Die Themen dafür sind zu komplex und wurden auch entsprechend emotional und engagiert diskutiert.

Rechte einfordern und Hilfe annehmen

Während der Reha sollen Betroffene wie auch Angehörige einen «runden Tisch» mit allen Involvierten verlangen, empfahl die *Psychotherapeutin* Barbara Leu. Auch soll gezielt Hilfe angenommen werden und nicht verschoben werden mit «Ich melde mich dann.» Markus Loher, *Rechtsanwalt und Vereinspräsident* von FRAGILE Zürich, zeigte auf, dass nichts selbstverständlich ist. Betroffene müssen sich für ihre Rechte wehren; je früher, desto besser.

Sorgen des Publikums wurden abgeholt

Daniela Lager hat die Sorgen, Wut und das Unverständnis beim Publikum abgeholt. Die Angehörigen wie auch die Betroffenen sind vielfach während der Rückkehr nach Hause nicht in der Lage, die vielen erhaltenen Informationen zu sichten; zu gross sind die Sorgen und ist die Unsicherheit. Der Wunsch nach einer persönlichen Unterstützung oder nach einer Checkliste, woran alles zu denken ist, ist daher gut nachvollziehbar.

Umrahmt wurde der Anlass von berührenden und aufwühlenden Texten, welche die *Schauspiellegende* Heidi Diggelmann in mitfühlender-professioneller Manier vorgetragen hat. So konnten die Anwesenden in ihre eigene Gefühlswelt eintauchen und wurden immer wieder abgeholt. Trotz der Schwere des Themas haben die Texte Wohlwollen erzeugt.



Gelungener Anlass

Die Veranstaltung war ein gelungener Anlass in einer würdevollen Atmosphäre. Die vielen Wortmeldungen zeugten von einer grossen Betroffenheit, die Raum brauchte. Die Diskussion zeigte zudem deutlich, dass die Informationsweitergabe und -einholung auf Seiten der Reha und der Betroffenen/Angehörigen verbessert werden muss oder dass einzelne Hilfsorganisationen sichtbarer gemacht werden müssen. Ausserdem ist klar erkannt, dass nebst den von einem Unfall oder einer Krankheit betroffenen Menschen auch die Angehörigen in gleicher Weise betroffen sind.

Erschreckend ist, wie schnell Angehörige das Gefühl erhalten, mit den Herausforderungen allein gelassen zu sein. Durch die genannten Einzelschicksale blieb erfreulicherweise das Gefühl zurück, dass niemand alleine ist, dass es noch andere gibt, die Ähnliches auf die gleiche Weise durchgemacht haben und dass die Sorgen gehört wurden. Diese Erkenntnis gibt Kraft und zeigt, dass es guttut, auf andere Menschen zuzugehen und sich mit ihnen offen auszutauschen.

Der anschliessende Apéro gab die Möglichkeit, weitere Fragen und Anliegen an die anwesenden Fachleute zu stellen, was rege genutzt wurde. FRAGILE Zürich bedankt sich für das grosse Interesse.

Neue FRAGILE Zürich Angebote

Computerkurs in Kleinstgruppe

Zahlungen tätigen, Texte schreiben, Fotos speichern, im Internet surfen. Wir kommen nicht mehr drum herum, digital unterwegs zu sein. Das hat aber auch sein Gutes, weil es vieles im Alltag leichter macht.

Spielerisch und ganz ohne Druck lernen Sie in diesem Kurs Ihr eigenes Gerät kennen und damit umgehen. Zudem üben Sie in den verschiedenen Programmen, was Sie für den Alltag nutzen können und tauchen in die Welt des Internets ein.

Wir freuen uns auf das analoge Zusammentreffen, um Ihnen ein paar digitale Dinge mit auf den Weg zu geben.

Der Computerkurs bewirkt viel Gutes:

- Sie lernen Ihr digitales Gerät kennen
- Sie verbessern Ihre digitalen Fähigkeiten
- Sie erfahren Neues
- Sie können in Ruhe üben
- Sie kommunizieren auf digitalem Weg
- Sie erhalten Anregungen für Ihren Alltag
- Sie treffen auf Gleichbetroffene



Psychologische Beratungen

Nach einer Hirnverletzung ändert sich das Leben schlagartig. Was vorher selbstverständlich war, geht plötzlich nicht mehr so leicht oder auf anderem Wege. Alltagsroutine wird zur Alltagsherausforderung.

In so einer Situation kann das Leben aus den Fugen geraten. Es tauchen viele Fragen auf. Eine davon ist sicher, wie es weitergehen soll. Für die Betroffenen wie für die Angehörigen. Es gilt, Antworten zu finden, Kraft zu schöpfen und neue Lebensziele zu entwickeln.

Genau dafür ist die persönliche Beratung da. Wir unterstützen Sie. Hören zu. Betrachten die Situation aus neutraler Perspektive. Und führen Sie an Gedanken heran, die von Lebensfrust zu Lebenslust führen.

Die psychologische Beratung bewirkt viel Gutes:

- Sie tauschen sich mit einer Fachperson aus
- Sie öffnen sich einer unabhängigen Person
- Sie profitieren von einem leicht zugänglichen Angebot
- Sie können Angehörige entlasten
- Sie erhalten wertvolle Anregungen für den Alltag
- Sie stossen auf grosses Verständnis
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen



Statistik

Arbeitsstunden unentgeltlich pro Jahr

Was	2023	2022	2021
Ehrenamtliche / Vorstand	260	280	520
Freiwilligenarbeit	<u>4215</u>	<u>4342</u>	<u>3461</u>
Total unentgeltliche Einsätze	4475	4622	3981

Alle Vorstandsmitglieder unterstützen und begleiten ehrenamtlich die Vereinstätigkeiten von FRAGILE Zürich. Sie setzen sich ein für die medizinische, soziale und rechtliche Besserstellung von Menschen mit Hirnverletzung und ihren Angehörigen.

Jedes Jahr schenken uns ca. 50 einfühlsame, engagierte freiwillige Personen ihre Zeit. Freiwillige Mitarbeitende sind aus unserer Vereinstätigkeit nicht mehr wegzudenken. In allen Aktiv Treffs und Kursen sind nebst den qualifizierten Fachpersonen immer 1-2 Freiwillige tätig. Während den drei Ferienwochen werden die Gäste unter Anleitung einer erfahrenen Fachperson aus dem Pflegebereich von fürsorglich und respektvoll handelnden freiwilligen Betreuerinnen und Betreuern begleitet. Für die teilnehmenden Menschen mit Hirnverletzung bietet diese Atmosphäre Kompetenz und Sicherheit, so dass Vertrauen aufgebaut werden kann. Für die freiwillig arbeitenden Personen sind die Einsätze sinnstiftende und befriedigende Engagements, bei denen viele neue Erfahrungen gesammelt werden und manchmal auch eine neue Sichtweise aufs Leben entsteht.



Bild von Maja-Lina G., gemalt im FRAGILE Zürich Malkurs bei Mariana Scvortova

Wir bedanken uns herzlich bei

- unseren treuen Mitgliedern
- den vielen Spenderinnen und Spendern
- den Stiftungen
- den kantonalen und staatlichen Stellen
- den Trauerfamilien und Kirchgemeinden für ihre Kollekten
- den Seligen, die FRAGILE Zürich in ihren Testamenten berücksichtigen
- allen Partnern, die uns immer wieder Spezialpreise für ihre Leistungen und Produkte gewähren

Zum Schutz der Privatsphäre verzichten wir darauf, die Namen von privaten Spenderinnen und Spendern aufzuführen. Wir danken allen, ob aufgeführt oder nicht, sowie all unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus den Angeboten und allen interessierten Personen für ihr Vertrauen in unsere Organisation FRAGILE Zürich. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und Ihre Solidarität!

Bund / Kanton / Gemeinden

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Bern
Kanton Zürich Gesundheitsdirektion, Zürich
Gemeinde Kilchberg

Stiftungen

Hedy und Fritz Bender-Stiftung, Meilen
Stiftung Binelli & Ehrensam Zürich, Adliswil
Martha Bock Stiftung, Zürich
Buchmann-Kollbrunner-Stiftung, Winterthur
Stiftung Denk an mich, Zürich
Ebnet-Stiftung, Teufen
Peter & Vesna Esslinger Stiftung, Uhwiesen
Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich, Oberrieden
Max & Erika Gideon Stiftung, Zürich
Ernst Göhner Stiftung, Zug
Hermann Klaus-Stiftung, Zürich
Walter & Ambrosina Oertli-Stiftung, Zürich
Hans & Gertrud Oetiker-Stiftung, Meilen
Dr. Hermann Schmidhauser Stiftung, Winterthur
UBS Mitarbeiter helfen, Zürich
Alfred & Bertha Zangger-Weber Stiftung, Uster
sowie Stiftungen, welche nicht erwähnt werden wollen

Kirchgemeinden

Evang.-ref. Kirchgemeinde Dürnten, Dürnten
Evang.-ref. Kirchgemeinde Eulachtal, Elgg
Röm.-kath. Pfarramt Freienbach, Freienbach

Firmen / Organisationen

Bamix AG, Haushaltwarengeschäft, Mettlen
Bass Livia, Fotografin, Zürich
Botanischer Garten der Universität Zürich, Zürich
Druckatelier Höltschi, Zufikon
Eurobus AG, Windisch
Helidux Academy, Zürich
Kiwanis Club Oerlikon, Zürich
Krankenmobilitätszentrum KML, Dietikon
RUMOX AG, Managed Print Service Spezialist, Zürich
Zürcher Kantonalbank, Zürich

Jahresrechnung 2023

Abschluss nach Swiss GAAP FER 21

BILANZ	31.12.23	31.12.22
Aktiven		
Flüssige Mittel	433'433	489'179
Forderungen aus Lieferungen + Leistungen	0	0
Forderungen gegenüber Nahestehenden 5.1	11'921	0
Sonstige kurzfristige Forderungen	0	0
Aktive Rechnungsabgrenzung 5.2	2'071	1'950
Umlaufvermögen	447'425	489'179
Finanzanlagen	1'000	100
Sachanlagen 5.3	11'698	10'590
Wertberichtigung Sachanlagen	-10'809	-10'588
Anlagevermögen	1'889	102
Total Aktiven	449'314	489'281
Passiven		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen + Leistungen	0	0
Verbindlichkeiten gegenüber Nahestehenden 5.4	0	0
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten 5.5	0	0
Passive Rechnungsabgrenzung 5.6	19'743	11'138
Fremdkapital kurzfristig	19'743	11'138
Fondskapital	201'674	213'566
Fondskapital 5.7	201'674	213'566
Gebundenes Kapital	40'000	40'000
Freies Kapital	187'897	224'577
Organisationskapital 5.8	227'897	264'577
Bilanzsumme	449'314	489'281

BETRIEBSRECHNUNG	2023	2022
Ertrag		
Zweckbestimmte Beiträge/Spenden 6.1	100'520	72'470
Spenden allgemein 6.2	78'121	75'796
Legate	0	0
Mitgliederbeiträge	49'020	46'700
Erhaltene Zuwendungen und Mitgliederbeiträge	227'661	194'966
Beiträge Bundesamt für Sozialversicherung BSV	113'682	113'682
übrige Beiträge öffentliche Hand: Kanton Zürich	20'000	20'000
Beitrag der öffentlichen Hand 6.3	133'682	133'682
Ertrag aus Verkäufen und Direkthilfe	117'146	114'460
Erträge aus Lieferungen und Leistungen	117'146	114'460
Betriebsertrag	478'489	443'107
Aufwand		
Lohnaufwand	265'733	250'707
Sozialversicherungsaufwand	29'579	25'358
Übriger Personalaufwand	2'829	6'846
Personalaufwand 6.4	298'141	282'911
Direkthilfe 6.5	177'197	144'239
Informations- und Sensibilisierungsaufwand 6.6	15'350	18'225
Aufwand Fundraising	0	0
Verwaltungsaufwand 6.7	35'737	34'557
Sachaufwand	228'284	197'021
Abschreibungen	221	0
Abschreibungen	221	0
Betriebsaufwand	526'646	479'933
Betriebsergebnis	-48'157	-36'825

Aus Platzgründen publizieren wir hier die Bilanz und Betriebsrechnung. Die vollständige Jahresrechnung inklusive Revisionsbericht ist auf der Homepage www.fragile-zh.ch hinterlegt oder kann bei uns bezogen werden.

Erinnerung an den Brunch im Restaurant Goldenberg in Winterthur



Spenden an FRAGILE Zürich nehmen wir sehr gerne entgegen

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8

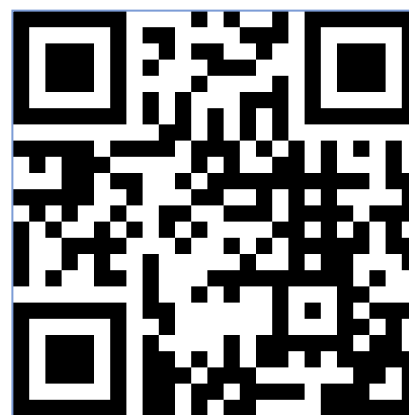
Mitgliederbeiträge

Einzelperson	Fr.	50.-
Paar / Familie	Fr.	80.-
Juristische Personen	Fr.	250.-

Geschäftsstelle

FRAGILE Zürich
Alderstrasse 40
8008 Zürich

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch



Wir sind eine Organisation mit ZEWO Gütesiegel

FRAGILE Zürich trägt das Zewo-Gütesiegel.
Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen
Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.



**Ihre Spende
in guten Händen.**