

Der Ort

Im Zentrum Karl der Grosse

Kirchgasse 14
8001 Zürich

Tag: Jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: Für Mitglieder kostenlos
Für Nicht-Mitglieder CHF 15.– pro
Treffen. Bitte vor Ort bezahlen.

Leitung und Begleitung

Barbara Leu, lic. phil., eidg. anerkannte
Psychotherapeutin. Sie bringt grosses
Fachwissen in der Psychotherapie und
Psychoonkologie mit. Zudem hat sie sich
auf die Unterstützung von Angehörigen in
Übergangsprozessen spezialisiert.

Wegbeschreibung

Vom Bahnhof Stadelhofen mit Tram Nr. 15
Richtung Bucheggplatz oder mit Tram
Nr. 4 Richtung Bahnhof Altstetten und an
der Haltestelle Helmhaus aussteigen.

Unterstützung

**Wir freuen uns über Ihre
Mitgliedschaft.**

Die Kosten für diesen Austausch 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



Kurze Auszeit vom Alltag

**Wertvoller Austausch für Angehörige
von Menschen mit Hirnverletzung**



Zusammen eine kurze Auszeit nehmen

Eine Hirnverletzung nach einem Unfall, ein Schlaganfall, eine Hirnblutung oder die Diagnose Hirntumor: Plötzlich ist nichts mehr wie vorher und man wird mit schwierigen Situationen konfrontiert.

Das gilt nicht nur für die Betroffenen. Auch für Sie, die Angehörigen und Zugehörigen, ist es eine grosse Herausforderung. Manchmal werden Sie bis an die Grenzen des Erträglichen geführt. Das Zusammenleben, die Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten, die Freizeitaktivitäten: Es gilt, den gesamten Alltag neu anzupassen. Alternativen sind rar, häufig gar nicht vorhanden. Und die Entlastung in der Betreuung ist oft nur schwer zu finden.

Wenn Sie in diesem einschneidenden Lebensabschnitt Orientierung suchen, sind Sie bei unseren Treffen richtig. Hier finden Sie Antworten und vor allem Verständnis für Ihre Lage.

Das bringt es Ihnen

Diese Treffen bewirken viel Gutes:

- Sie können sich aussprechen
- Sie sind mit Ihren Anliegen nicht allein
- Sie befinden sich an einem geschützten Ort
- Sie stossen auf Verständnis
- Sie können Erfahrungen austauschen
- Sie lassen Ihren Gefühlen freien Lauf
- Sie erarbeiten gemeinsam neue Verhaltensweisen
- Sie finden Kraft und Vertrauen
- Sie lernen Gleichbetroffene kennen

Sie bekommen an diesen Abenden viel Wertschätzung und Halt. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf einen erkenntnisreichen Abend.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne teilen wir Ihnen die Daten der nächsten Treffen mit.

Kontakt

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch

Die Teilnehmenden

Eingeladen sind alle Angehörigen von Menschen mit Hirnverletzung. Auch weitere Zugehörige, die Betroffene begleiten oder betreuen, sind herzlich willkommen.

Diese Treffen sind sehr wertvoll, um sich unter Gleichbetroffenen auszutauschen, Fragen zu stellen und vertiefte Informationen zu erhalten. Obendrein finden Sie hier einen Ort, wo Sie sich aufgehoben und verstanden fühlen, weil andere Ähnliches durchmachen. Das verleiht Ihnen Kraft und Mut für den Alltag.



*«Ich fühle mich getragen und verstanden,
kann mich oft mit dem Erzählten identifizieren
und denke manchmal, genauso geht es mir
und meinem Partner.»*

Ursula Z., Teilnehmerin

