

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE

FACHARTIKEL

Helme mit oder ohne Mips –
wo liegt der Unterschied?
Wir klären auf.

IM PORTRÄT

Ein Mal keinen Velohelm getragen –
ein Leben lang die Konsequenzen spüren:
Stefanie F. erzählt ihre Geschichte.



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Jana Bauer

ehem. Leiterin Kommunikation, Marketing
und Fundraising, FRAGILE Suisse

Über FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse ist die schweizerische Patienten- und Behindertenorganisation für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Wir unterstützen Betroffene nach einer Hirnverletzung (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma und andere) mit vielseitigen Dienstleistungen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben und fördern die Wiedereingliederung.

«Gemeinsam für Menschen mit Hirnverletzung»

Als spendenfinanzierte Organisation sind wir auf die Unterstützung unserer Spender:innen angewiesen. Mit einer Spende tragen Sie dazu bei, dass Betroffene und Angehörige von unserem Angebot Gebrauch machen können und ihnen nach einer Hirnverletzung langfristig geholfen wird. Herzlichen Dank für diesen wertvollen Beitrag!

Bankverbindung

PC 80-10132-0

IBAN CH 77 0900 0000 8001 0132 0

Impressum

ISSN 2813-8104

Auflage 32'755 Ex., 4x im Jahr

Herausgeber FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696,

8048 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch

Gestaltung Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil, www.stutz-medien.ch

Umsetzung Krömer Design, www.kroemer-design.com

Druck Walter Schmid Production & Graphic AG, Neugutstrasse 66,
8600 Dübendorf, www.wsag-production.ch

Redaktion Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon, Megan Baiutti

Inserateverkauf FRAGILE Suisse, Jana Bauer, bauer@fragile.ch

Übersetzung Joëlle Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 20.- pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag
inbegriffen

Titelbild Markus Hässig, Sinus



gedruckt in der
schweiz

Ein Helm kann Leben retten – nicht nur auf der Skipiste, wo er bereits zum Standard gehört, sondern auch auf dem Velo. Trotzdem sehe ich immer wieder Menschen ohne Helm fahren. Vielleicht weil sie denken: «Mir passiert schon nichts.» Doch Statistiken zeigen, dass viele Unfallopfer unverschuldet involviert werden. Genau deshalb ist Prävention für mich ein zentrales Anliegen – auch aus meiner Arbeit bei FRAGILE heraus. Denn wer selbst keine Hirnverletzung hat oder eine betroffene Person kennt, möchte sich mit diesem Thema lieber nicht befassen.

Mit unserer Präventionskampagne möchten wir das ändern. Unser Ziel ist es, nicht nur betroffene Familien zu erreichen, sondern die breite Öffentlichkeit zu sensibilisieren, Leben zu retten und schwerwiegende Folgen möglichst zu verhindern. Gleichzeitig setzen wir uns für mehr Inklusion und Lebensqualität von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.

In dieser Ausgabe steht das Thema Helm im Fokus. Stefanie F. berichtet von ihrem schweren Velounfall – ohne Helm. Eine einzige Entscheidung, die ihr Leben nachhaltig verändert hat. Zudem beleuchten wir aktuelle Helmtechnologien sowie Projekte von FRAGILE Suisse. Mit einfachen Tipps und kleinen Massnahmen möchten wir einen möglichst grossen Beitrag zur Hirngesundheit in der Schweiz leisten. Indem Sie mit Ihrem Umfeld darüber sprechen, helfen Sie mit, einen echten Unterschied zu machen.

Wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, bin ich bereits in meine volle berufliche Selbstständigkeit gestartet und habe meine Funktion bei FRAGILE Suisse an Viviane Kauflin-Lyoth übergeben. Deshalb möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um mich für Ihre Unterstützung in den letzten Jahren, die vielen tollen Begegnungen und inspirierenden Gespräche zu bedanken! Ich freue mich sehr, FRAGILE Suisse weiterhin zu begleiten, und auf zukünftige Begegnungen mit Ihnen.

Herzlich

Führungswechsel in der Kommunikation

Bei FRAGILE Suisse kommt es zu einem Wechsel in der Kommunikationsleitung: Jana Bauer, Leiterin Kommunikation, Marketing und Fundraising seit April 2022, hat sich entschieden, 2026 den Schritt von einer Teil- in die volle Selbstständigkeit zu wagen. Geplant ist, dass sie FRAGILE weiterhin in einem kleinen Pensum von rund 20 Prozent unterstützt. Für ihre bisherige Leitungsfunktion reicht dieses Pensum jedoch nicht mehr aus.

Seit dem 1. Januar 2026 hat **Viviane Kauflin-Lyoth** die Leitung Kommunikation, Marketing und Fundraising übernommen und ist neues Mitglied der Geschäftsleitung. Die eidgenössisch diplomierte Kommunikationsleiterin bringt über 15 Jahre Erfahrung im Non-Profit-Bereich mit. Ihr beruflicher Fokus liegt auf integrierter Kommunikation und wirkungsorientiertem Fundraising.



Mit FRAGILE Suisse verbindet Viviane Kauflin-Lyoth auch eine persönliche Geschichte: Ihr Ehemann kann dank einer erfolgreichen Gehirnoperation heute ein uneingeschränktes Leben führen. Diese Erfahrung prägt ihr Engagement für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen.

«Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dem Team die Marken-, Kommunikations- und Fundraisingarbeit weiterzuentwickeln und die wichtige Aufgabe von FRAGILE Suisse nachhaltig zu stärken», sagt sie.

Kennen Sie unsere Newsletter schon?

Mit unseren E-Mail-Newslettern bleiben Sie informiert. Regelmässig berichten wir darin über Aktuelles von FRAGILE Suisse, Angebote der Regionen, Veranstaltungen und weitere spannende Themen.

JETZT ANMELDEN



Melden Sie sich jetzt kostenlos an:
www.fragile.ch/newsletter

Fokusthema

Das Tragen eines Helms ist eine wichtige Massnahme zur Prävention von Hirnverletzungen und deren schwerwiegenden Folgen. Beim Sport, im Strassenverkehr oder auf der Baustelle kann es jederzeit zu einem Unfall kommen – egal, wie vorsichtig man ist, wie gut man die Strecke kennt oder wie kurz der Weg ist. In solchen Fällen macht ein Helm den entscheidenden Unterschied. Im Fokusthema erfahren Sie, warum sich Helmtreten lohnt, was einen guten Velohelm ausmacht sowie weitere spannende Artikel zum Thema.



Mehr dazu:

www.fragile.ch/fokus-praevention-helm



PORTRÄT

Sie ist angekommen im neuen Leben

Wenn **Stefanie F.** heute sagt: «Mir geht es gut», ist das ein Satz, den sie sich über Jahre erarbeitet hat. Fünf Jahre nach ihrer Hirnverletzung durch einen Velounfall kann sie sagen: «Ich bin endlich angekommen. Angekommen in meinem neuen Leben.»

Text: Carole Bolliger, Fotos: sinus

Das Datum, an dem ihr «altes Leben» endete, kennt sie genau: 9. Mai 2021, Muttertag. Wie jedes Jahr traf sich die Familie bei der Schwester zum Brunch. Gleichzeitig war da diese neue Liebe «am Anbahnen», wie Stefanie sagt. Nach dem Brunch noch aufs Velo, gemeinsam unterwegs sein mit ihrem Date. Ohne Helm. Ausnahmsweise. «Eigentlich trage ich beim Velofahren immer einen Helm. An diesem Tag nicht. Ich hatte eine schöne Frisur gemacht», erzählt die junge Frau. Sie schüttelt den Kopf. An den Unfall selbst hat Stefanie keine Erinnerung. «Ich weiss bis heute nichts mehr.» Ihre letzten Bilder: der Abschied nach dem Brunch, der Aufbruch. Dann – Leere.

Das Erste, was sie wieder bewusst wahrnimmt, ist ein Zimmer voller Geräusche. «Es piepste rundherum.» Stefanie liegt da, in einem Spitalbett, umgeben von Technik. Ihre Mutter schaut sie an. Mit einem Blick, der viel sagt und doch nichts erklärt. Stefanie fragt, was passiert ist. Und fragt wieder. Und wieder. «Am Anfang hatte ich Mühe mit Gefühlen. Ich konnte nichts einordnen.» Der Velounfall bleibt für sie eine Geschichte, die andere ihr berichtet haben. «Für mich war es von Anfang an, wie wenn ich in der Zeitung lese, dass etwas Schlimmes passiert ist.»

Zu laut, zu hell, zu blöd

Dass es knapp war, erfährt sie erst später. «Ich wäre fast gestorben.» Kein sofort verfügbarer Helikopter, ein Sonntag mit vielen Einsätzen, Verzögerungen, bevor die Rega schliesslich kommt. Stefanie war ansprechbar, wollte sogar aufstehen und mit dem Velo heimfahren. Dann kippt die Situation im Regionalspital abrupt: Übelkeit, Erbrechen, Zeichen einer Blutung im Hirn. Von da an geht es schnell, noch einmal Rega, Inselspital, direkt in den Operationssaal. Eine Notoperation entlastet den Druck. Stefanie überlebt.

Und dann beginnt das, was nach aussen oft unsichtbar ist: die Zeit danach. Zehn Tage Inselspital, dann Neuro-Reha in Riggisberg. Stefanie beschreibt die erste Zeit mit einem Gefühl, das viele nach einer Hirnverletzung kennen: Reizüberflutung. «Es war mir zu laut, zu hell,

zu blöd.» In einem Viererzimmer mit Besuchsverkehr, Stimmen und Bewegung wird aus jeder Minute eine Herausforderung. Dass niemand den Satz sagt, der manchmal entlastet – «das ist typisch nach einer Hirnverletzung» –, das war für sie frustrierend. «Aber mir hat man nichts angesehen. Ich bin normal gelaufen, ich habe ziemlich normal gesprochen.» Genau darin liegt das Dilemma: Wer «normal» wirkt, bekommt oft nicht die Erklärung, die er braucht.

«Das Kleinste, das vorher gegangen ist, geht nicht mehr.»

Aus «Ich will nicht» wird ein «Ich kann nicht»

Heute erzählt Stefanie weniger von dem, was alles nicht passte – und mehr von dem, was sie sich in fünf Jahren aneignen und erarbeiten musste, weil es ihr niemand einfach so mitgeben konnte: zu sich selbst schauen und Grenzen setzen. Das klingt schlicht. Aber es ist radikal, wenn man zuvor ein Leben geführt hat, in dem Tempo und Leistung selbstverständlich waren. Zu Hause, in der eigenen Wohnung, wird ihr das Ausmass erst richtig bewusst. Termine wahrnehmen, Therapien absolvieren – das ging. Aber Alltag, Struktur, Antrieb: plötzlich nicht mehr. «Ich war komplett überfordert.» Stefanie beschreibt den Moment, in dem aus «Ich will nicht» ein «Ich kann nicht» wird. Und wie schwer es ist, das nicht als persönliches Versagen zu deuten. «Ich wurde verrückt, weil ich es nicht konnte. Und auch traurig, weil ich sagen musste: Das Kleinste, das vorher gegangen ist, geht nicht mehr.»

Auf ihrem Weg kommen weitere Stolpersteine dazu: Ein Jahr nach dem Schädel-Hirn-Trauma mit Hirnblutung bricht sie sich den Fuss – ein dreifacher Sprunggelenksbruch, lange Schmerzen, ein weiterer Stillstand.

Beruflich sucht sie lange nach einem Platz, der zu ihrem neuen Energiehaushalt passt. Gastronomie – früher Leidenschaft – wird schwierig, weil sie Verlässlichkeit braucht: feste Zeiten, klare Absprachen, Plan-



barkeit. «Ich brauche die Struktur.» In verschiedenen Arbeitsversuchen merkt sie immer wieder: Es geht eine Zeitlang – bis etwas Unvorhergesehenes kommt, bis Flexibilität verlangt wird, bis das System wieder auf «mehr» schaltet.

Kein Karriereziel, sondern einfach das Leben geniessen und darauf vertrauen, dass kommt, was richtig ist.

Sozialberatung bei FRAGILE Suisse

«Manchmal muss einen das Leben bremsen», sagt sie nachdenklich. Mit der Erkenntnis, dass Grenzen nicht verhandelbar sind. Stefanies neue Stärke liegt darin, diese Grenzen nicht als Niederlage zu sehen, sondern als Anleitung für ein Leben, das anders organisiert werden muss. Aus dem Kampf, wieder «wie früher» zu funktionieren, entsteht langsam eine Akzeptanz ihrem «neuen Leben» gegenüber.

Dabei helfen ihr auch Menschen und Orte, die nicht auf Tests und Defizite schauen, sondern auf Orientierung. Bei FRAGILE Suisse nutzt Stefanie die Sozialberatung, die sie als «reflektierend» und «auf Sachebene» beschreibt – ein Gegenüber, das beim Sortieren hilft, beim Brainstormen, beim nächsten Schritt.

Heute hat Stefanie eine Arbeitsstelle im Büro eines familiären Land- und Kommunaltechnikbetriebs gefunden, der ihren Bedürfnissen entspricht. «Endlich bin ich angekommen», sagt sie. In einer anderen Branche mit neuen Aufgaben und vor allem genügend Verständnis und Zeit. Stefanie spricht von Zufriedenheit. Sie lässt sich vom Leben leiten und setzt neue Ziele. Kein

Karriereziel, sondern einfach das Leben geniessen und darauf vertrauen, dass kommt, was richtig ist.

Nie ohne Helm

Sie will berühren, nicht belehren. Gerne möchte sie künftig etwas zurückgeben: als Peer, als Besucherin auf einer Neuroabteilung, als jemand, der sagen kann: *Ich kenne das. Es dauert. Gib dir Zeit.* «Wenn mir jemand in dieser Situation gesagt hätte, dass es fünf Jahre dauert ... ich glaube, es hätte mir trotzdem gutgetan.»

Stefanie ist nicht «geheilt» im klassischen Sinn. Aber sie ist angekommen – in einem Leben, das nicht mehr auf 200 Prozent setzt. In einem Leben, in dem Ressourcenmanagement nicht ein Trendwort ist, sondern Überlebenskunst. In einem Leben, das langsamer geworden ist und dennoch tiefer.

Und wenn Stefanie am Schluss über Velosicherheit spricht – Helm, Sichtbarkeit, Lichtweste –, dann klingt das nicht nach Kampagne, sondern nach gelebter Konsequenz. Es wirkt anders, wenn es von jemandem kommt, «der etwas erlebt hat damit. Und die Konsequenzen trägt». Stefanie trägt diese Konsequenzen. Aber sie trägt sie aufrecht. Und sie hat gelernt, das Entscheidende nicht im Rückwärtsblick zu suchen, sondern im Vorwärtsgehen – in kleinen, klaren Schritten, die wieder ihr gehören.

Stefanie unterstützt unsere Präventionskampagne und stand für unsere Inserate zur Verfügung. Vielen Dank!

Mehr Infos:

www.fragile.ch/schuetzedeinhirn



«Ich würde alles dafür geben, wieder auf dem Bau arbeiten zu können»

Mit diesen emotionalen Worten endete der Vortrag von Peter B., der infolge eines Arbeitsunfalls einen Schädel-Trümmerbruch sowie ein schweres Schädel-Hirn-Trauma erlitten hat. Gemeinsam mit FRAGILE Suisse stand er an einem Weiterbildungstag für Arbeitssicherheit als Koreferent im Einsatz und berichtete von seinen persönlichen Erfahrungen. Dieser Anlass war der Startschuss einer hoffentlich zukunftsweisenden Zusammenarbeit mit dem Schweizer Baumeisterverband und Mips – einem schwedischen Unternehmen –, das sich auf die Sicherheit von Helmen sowie den Schutz des Gehirns spezialisiert hat.

Neben weiteren Präventionsanlässen ist 2026 eine schweizweite Helmkampagne geplant. Alle Baumeister, die ihre Prüfung frisch ablegen, sollen mit einem Helm ausgerüstet werden, der über ein integriertes Hirnschutzsystem (Mips) verfügt. Ein Novum im Schweizer Baugewerbe. Damit möchten wir nicht nur

die Sicherheit der Bauarbeiter erhöhen, sondern auch grossflächig für das Thema Hirnverletzung und deren Folgen sensibilisieren. Denn ein Grossteil der Kopfverletzungen passiert genau in diesem Sektor – ein Teil davon könnte durch präventive Massnahmen jedoch verhindert werden. Dazu zählt insbesondere das korrekte Tragen eines Helms und das Verschliessen des Kinnriemens.

Ab Februar kommt mit BMS (Building Materials Suisse) ein weiterer Partner hinzu. In insgesamt 110 Filialen, unter anderem von Baubedarf und Gétaz Miauton, wird ein Musterhelm mit einem Hirnschutzsystem und Informationen zu FRAGILE Suisse ausgestellt. Diese Massnahme wird durch weitere Informationsveranstaltungen in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz sowie mit Kommunikations- und Marketingaktivitäten abgerundet, um grossflächig für die Hirngesundheit im Bauwesen zu sensibilisieren.



INSERAT



Carela

www.carela.ch

Pflegen Sie eine angehörige Person mit einer Hirnverletzung?

In den meisten Kantonen ohne Pflegekurs möglich.

Als pflegende Angehörige erhalten Sie bei Carela:

- persönliche Begleitung und Tipps
- einen Stundenlohn von CHF 35.30
- Zeit für das, was wirklich zählt - Ihre Liebsten

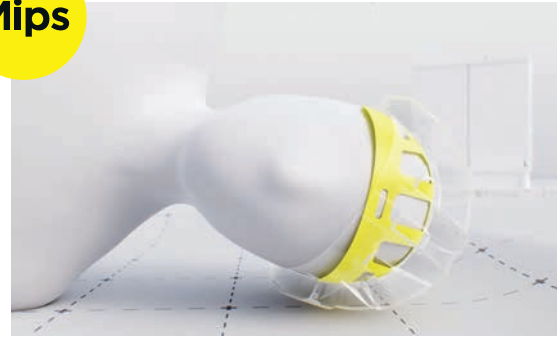


Jetzt beraten lassen:

044 322 28 28 oder www.carela.ch



Schutzhelme und der «Mips-Unterschied»



Auf dem Motorrad, beim Radfahren, auf der Baustelle – es gibt viele Situationen in Freizeit und Beruf, in denen unser Kopf Gefahren ausgesetzt ist. Je nachdem, welche Risiken unsere Aktivitäten mit sich bringen, sollte es deshalb zu unserer eigenen Sicherheit heissen: Helm auf!

Genau hier kommt das innovative schwedische Unternehmen Mips ins Spiel, das den Ursachen für schwere Kopfverletzungen und Schädel-Hirn-Traumata, wie sie bei Unfällen mit Kopfbeteiligung häufig auftreten, auf den Grund gegangen ist. Das Unternehmen hat eine Vision: Kopfverletzungen zu reduzieren und mehr Leben zu retten. Und hier kommt auch das Mips® Sicherheitssystem zum Zug. Ganz gleich, ob Sie auf zwei Rädern unterwegs sind, eine Skipiste hinunterfahren oder auf einer Baustelle arbeiten: Das Mips® Sicherheitssystem wurde entwickelt, um bei bestimmten Unfällen zusätzliche Sicherheit zu bieten. Aktuell arbeitet Mips mit mehr als 150 Markenherstellern von Helmen zusammen. Seit seiner Einführung wurde das Mips® Sicherheitssystem weltweit in mehr als 1000 Helmmodelle eingebaut.

Ganz gleich zu welchem Zweck: Alle, die einen Helm tragen, vertrauen wahrscheinlich darauf, dass dieser sie bei einem Unfall vor Kopfverletzungen schützt. Aber Helme sind nicht alle gleich gebaut. Obwohl alle auf dem europäischen Markt erhältlichen Modelle bestimmten Normen entsprechen müssen, definieren Normen lediglich die Mindestanforderungen, die ein Helm erfüllen muss, um den Zertifizierungstest zu bestehen und im Handel angeboten werden zu dürfen. Heutzutage werden die meisten Schutzhelme für gerade Stösse entwickelt und getestet und schützen vor Verletzungen wie Schädelbrüchen. Sie sind jedoch oft nicht für Rotationsbewegungen ausgelegt, die bei einem schrägen Aufprall entstehen. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn auf Rotationsbewegungen durch schräge Stösse empfindlicher reagiert als auf lineare Bewegungen durch gerade Stösse.

Mips® Sicherheitssystem – was ist das?

Das Mips® Sicherheitssystem für Helme besteht aus einer reibungsarmen Schale, die in die Helme integriert wird. Das System ist dem natürlichen Schutzsystem unseres Gehirns nachempfunden, der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit, die es dem Gehirn ermöglicht, sich relativ zum Schädel zu bewegen.

Entsprechend wurde das Mips® Sicherheitssystem entwickelt, um bei bestimmten schrägen Stössen eine multidirektionale Bewegung von 10–15 mm zu ermöglichen. Bei einem Unfall und einem Stoss auf den Kopf soll das Mips® Sicherheitssystem dazu beitragen, Rotationsbewegungen umzulenken, die ansonsten durch bestimmte Stösse auf den Kopf übertragen werden könnten. Diese Umlenkung soll wiederum dazu beitragen, das Risiko von Hirnverletzungen zu verringern.

Wer sich für einen Helm mit Mips-Technologie interessiert, erkennt die mit dem Sicherheitssystem ausgestatteten Modelle an dem typischen gelben Punkt hinten links auf der Helmschale.

Mehr als 25 Jahre Forschung, Tests, Rückschläge und revolutionäre Innovationen haben zum Mips® Sicherheitssystem geführt, einer weltweit führenden Technologie zur Rotationsminderung. Aber die Forschungsreise endete damit nicht – das Testzentrum von Mips wurde kontinuierlich erweitert und umfasst heute auch ein hochmodernes virtuelles Testlabor. Die virtuelle Umgebung ermöglicht es, Unfallszenarien detailliert zu simulieren und Materialeigenschaften präzise zu analysieren. Damit lassen sich wichtige Designfragen angehen und neue Lösungen für mehr Sicherheit bei Helmen entwickeln.

Mips AB



Weitere Informationen unter:
www.mipsprotection.com

Tipps unserer Leserschaft

Tauschen Sie sich aus und erhalten Sie in jeder Ausgabe hilfreiche Tipps und Erfahrungsberichte von anderen Betroffenen und Angehörigen. Dieses Mal zum Thema Helm.

Helm schränkt nicht ein

Es ist für mich unverständlich, dass auch heute noch viele Menschen – sogar Kinder – ohne Velohelm unterwegs sind. Ausreden wie Hitze greifen längst nicht mehr, da heutige Fahrradhelme sehr gut belüftet sind. Nach tausenden Kilometern im Sattel mit Helm und eigener gesundheitlicher Vorgeschichte bin ich überzeugt: Ein Helm schränkt nicht ein, sondern schützt – und kann entscheidend sein.

Guy L., Betroffener



Umfeld sensibilisieren

Bei einem selbstverschuldeten E-Bike-Unfall erlitt ich einen schweren Sturz, bei dem ich dank Helm vor gravierenden Kopfverletzungen bewahrt blieb – der Helm wurde dabei sogar gespalten. Obwohl es «nur» eine Gehirnerschütterung war, dauerte es mehrere Wochen, bis ich wieder voll arbeitsfähig war. Seither setze ich mich stark für das konsequente Tragen von Helmen ein und versuche, mein Umfeld dafür zu sensibilisieren.

Isabelle Z., Betroffene



Hier erhalten Sie
weitere Tipps:
www.fragile.ch/lesertipps



Erholung dauert lange

Bei einem Unfall auf der Skipiste erlitt ich trotz getragenen Helm ein Schädel-Hirn-Trauma zweiten Grades mit Hirnblutung. Nach nur vier Tagen im Spital konnte ich dank glücklichem Verlauf ohne Intervention nach Hause. Der Helm hat mich vor deutlich schwereren Verletzungen bewahrt – ohne ihn wäre mein Leben heute wohl ein anderes. Auch wenn die Erholung lange dauert und bis heute mit Einschränkungen verbunden ist, kann ich dank des Helms arbeiten, meine Ausbildung abschliessen und mein Leben aktiv weiterführen.

Corina L., Betroffene

Zecken ernst nehmen –

Ihre Tipps zur Zeckenprävention sind gefragt

Ein Zeckenstich kann schwerwiegende Folgen haben wie etwa eine Hirnhautentzündung. Für Menschen, die bereits mit einer Hirnverletzung leben, ist das Thema Prävention und Schutz besonders wichtig. Wie schützen Sie sich vor Zecken, wenn Sie draussen unterwegs sind? Haben Sie feste Rituale nach dem Spaziergang im Wald oder in der Natur? Worauf achten Sie beim Absuchen des Körpers? Und welche Erfahrungen haben Sie gemacht, wenn es trotz Vorsicht zu einem Zeckenstich gekommen ist – auch im Zusammenhang mit einer Borreliose-Erkrankung?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Tipps mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Zecken» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 15. April 2026.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

Ab sofort neu bei uns erhältlich:

ENGAGEMENT

Das praktische Vorsorgedokument «Anordnungen für den Todesfall»

Es gibt Themen, die wir lieber auf irgendwann verschieben, obwohl sie unseren Angehörigen später viel Last abnehmen können. In diesem Dokument halten Sie einerseits Ihre persönlichen Wünsche zur Bestattung und zur Trauerfeier klar fest. Also beispielsweise, ob Sie eine traditionelle Beerdigung wollen oder eine Einäscherung bevorzugen. Andererseits gibt es viele administrative Punkte, die Sie für Ihre Liebsten festhalten, um sie in emotional schwierigen Zeiten zu entlasten. Wo befinden sich zum Beispiel die Versicherungsunterlagen? Welche Bankkonten oder Kreditkarten haben Sie? Was oft übersehen wird, ist der Zugriff auf die Online-Konten. Wo sind Ihre Passwörter für das E-Banking, für Ihr E-Mail-Konto, für Facebook usw. zu finden? Und nicht zuletzt: Hier bestimmen Sie, wer sich im Ernstfall um Ihr Haustier kümmern soll.

Priska Fritsche, Geschäftsleiterin von FRAGILE Suisse, drückt es so aus:

«Als unsere Mutter gestorben ist, ist unser Vater völlig zusammengebrochen und war nicht in der Lage, uns bei all den organisatorischen Fragen zu helfen. Meine Schwester und ich waren ziemlich hilflos und überfordert mit all den Entscheidungen, die innert kürzester Zeit getroffen werden mussten. Es hätte uns definitiv geholfen, wenn unsere Mutter das Dokument «Anordnungen für den Todesfall» ausgefüllt hätte.»

Das praktische Vorsorgedokument «Anordnungen für den Todesfall» stellen wir Ihnen kostenlos zur Verfügung. Sie können es per E-Mail an info@fragile.ch bestellen oder direkt auf unserer Website unter www.fragile.ch > Shop und Broschüren herunterladen.

Möchten Sie mehr über Vorsorgeplanung und unsere drei weiteren wichtigen Dokumente wie den Testament-Ratgeber, die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag erfahren? Dann laden wir Sie herzlich ein, an unserem kostenlosen Anlass teilzunehmen:



«Vorsorgeplanung und Erbrecht»

Wann: Mittwoch, 25. März, 17.00 – 19.30 Uhr, danach Apéro

Wo: Zurich Versicherungs-Gesellschaft AG, Hagenholzstrasse 60, 8050 Zürich-Oerlikon

Informationen und Anmeldung über unsere Website www.fragile.ch/anlass/vorsorge oder per E-Mail an: lamari@fragile.ch.

GEWINNSPIEL

Helm gewinnen – mitmachen und geschützt bleiben!



Sicherheit geht vor: Gemeinsam mit dem schwedischen Unternehmen **Mips** verlost FRAGILE Suisse **3 Velohelme und 3 Arbeitshelme**. Die Helme sind mit modernster Mips® Sicherheitstechnologie ausgestattet und bieten optimalen Schutz im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit.

Mitmachen lohnt sich: Nehmen Sie an unserer Verlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück einen hochwertigen Helm, zur Verfügung gestellt von **Mips** und **Guardio** – herzlichen Dank!

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Velohelm» oder «Verlosung Arbeitshelm» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 30. April 2026.

NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Zentralschweiz

Persönliche Begegnungen, die bleiben

Rund 40 Organisationen präsentieren und informieren über ihre Angebote aus dem Bereich Freiwilligenarbeit am Marktplatz 60plus in Luzern. Interessierte können sich unverbindlich und in direktem Gespräch informieren. Seit vier Jahren nimmt FRAGILE Zentralschweiz daran teil. Diese Plattform für die ältere Bevölkerung findet jeweils jährlich im Mai statt.

Unsere freiwilligen FRAGILE-Helferinnen und -Helfer sind das Herzstück unserer Arbeit. Mit viel Engagement tragen sie dazu bei, dass unser Stand nicht nur ein Ort der Information, sondern auch ein Raum für Austausch und Unterstützung wird. Ihre Bereitschaft, Zeit und Energie zu investieren, um Prävention zu betreiben, zu netzwerken und die Arbeit unserer Organisation bekannt zu machen, ist unermesslich wertvoll.



Die Freiwilligen gehen auf Menschen zu – und oft entstehen dabei Gespräche, die berühren. Genau hier wird der wahre Wert der Freiwilligenarbeit spürbar: im Zuhören, im offenen Dialog. Es sind nicht nur die Informationen, die weitergegeben werden – es sind auch die persönlichen Begegnungen, die bleiben. Und für all das sind wir unendlich dankbar. Ein grosser Dank geht an all unsere Freiwilligen, die uns so tatkräftig unterstützen!

Save the Date

Der nächste Marktplatz 60plus findet statt am **Samstag, 2. Mai 2026, 9 Uhr** in der Kornschütte in Luzern (5 Min. ab Bahnhof).

Mehr Informationen: www.luzern60plus.ch/marktplatz-60plus/marktplatz

FRAGILE Zürich

Unterstützungsangebote von grosser Bedeutung

Hirnverletzungen können das Leben eines Menschen von einem Moment auf den anderen grundlegend verändern. Sie entstehen häufig durch Unfälle im Strassenverkehr, beim Sport oder im Alltag, etwa durch Stürze. Ein besonders wirksamer Schutz ist das Tragen eines Helms. Ob beim Fahrrad-, Ski- oder Motorradfahren oder bei bestimmten Arbeits- und Freizeitaktivitäten – ein Helm kann schwere Hirnverletzungen verhindern oder deren Ausmass deutlich reduzieren. Das Tragen eines Helms als Prävention ist daher ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit und sollte bereits im Kindesalter selbstverständlich sein.

Für Menschen, die bereits eine Hirnverletzung erlitten haben, sind gezielte Unterstützungsangebote von grosser Bedeutung. Kursangebote wie Gedächtnis- oder Konzentrationstrainings, Bewegungskurse oder kreative Aktiv-Treffs helfen dabei, Fähigkeiten zu fördern und den Alltag besser zu bewältigen. Ebenso



wichtig sind spezielle Ferienangebote für Betroffene. Diese ermöglichen Erholung, soziale Teilhabe und neue Erfahrungen in einem geschützten Rahmen, angepasst an die individuellen Bedürfnisse.

Solche Angebote tragen nicht nur zur Rehabilitation bei, sondern stärken auch das Selbstvertrauen und die Lebensqualität der betroffenen Menschen. Gleichzeitig sensibilisieren sie die Gesellschaft für das Thema Hirnverletzung.

Auskünfte zu Aktivitäten im Kanton Zürich und zu begleiteten Ferien in der Schweiz erhalten Sie bei **FRAGILE Zürich**:
044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch

Unsere Standorte



FRAGILE Basel

Vergesslichkeit und eine kurze Konzentrationsspanne gehören auch zu den möglichen Folgen einer Hirnverletzung. Um hier eine Verbesserung erzielen zu können, bieten wir unseren Mitgliedern den neuen Kurs «Gedächtnistraining» an: Ab April führt uns eine zertifizierte SVGT-Gedächtnistrainerin in die Geheimnisse eines optimalen Fitnessprogramms fürs Gehirn ein.

Mehr Infos und Anmeldung:
www.fragile.ch/basel



FRAGILE Bern Espace Mittelland

Aufgrund einer Mitgliederbefragung erweitern wir 2026 unser Freizeitangebot. Neu entstehen Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Gehirnt raining und Kultur, darunter ein Lauffreife, Museumsführungen, Qigong, Life-Kinetik sowie ein Wander-Yoga-Wochenende im Jura. Bestehende Angebote werden ergänzt, zudem startet erstmals eine fachlich geleitete Angehörigengruppe in Bern.

Mehr Infos:
www.fragile.ch/bern



FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Der Blumengarten Sommerwind in Suhr ist ein naturnaher Begegnungsort, der Naturerlebnis und Teilhabe verbindet. Gestaltung und Pflege übernehmen Menschen mit Hirnverletzung. Der Garten ist gehirnförmig angelegt, fördert Biodiversität und stärkt durch gemeinsames Gärtnern die Sinne und das Miteinander. Bald geht die Frühlingssaison los.

Mehr Infos:
www.fragile.ch/aargau-solothurn



Mehr aus den Regionen und alle ausführlichen Berichte:
www.fragile.ch/regio-news

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

📍 Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg
☎ 056 442 02 60
✉ aargau@fragile.ch
🌐 www.fragile-aargau.ch

FRAGILE Basel

📍 Bachlettenstrasse 12
4054 Basel
☎ 061 271 15 70
✉ basel@fragile.ch
🌐 www.fragile-basel.ch

FRAGILE Ostschweiz

📍 Kirchstrasse 34
9430 St. Margrethen
☎ 071 740 13 00
✉ ostschweiz@fragile.ch
🌐 www.fragile-ostschweiz.ch

FRAGILE Zentralschweiz

📍 Spitalstrasse 45
6004 Luzern
☎ 041 260 78 61
✉ zentralschweiz@fragile.ch
🌐 www.fragile-zentralschweiz.ch

FRAGILE Bern Espace Mittelland

📍 Mattenhofstrasse 5
3007 Bern
☎ 031 376 21 02
✉ bern@fragile.ch
🌐 www.fragile-bern.ch

FRAGILE Zürich

📍 Alderstrasse 40
8008 Zürich
☎ 044 262 61 13
✉ zuerich@fragile.ch
🌐 www.fragile-zuerich.ch



Nie die Hoffnung aufgeben! Es ist nicht einfach, aber es gibt ein Leben nach einem Schädel-Hirn-Trauma.

Yannik Brazzola,
Schädel-Hirn-Trauma
im Jahr 2004



FRAGILE Suisse ist grösstenteils durch Spenden
finanziert. Gemeinsam mit Ihnen setzen wir uns für
Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige ein.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



FRAGILE SUISSSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

