

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE



IM INTERVIEW

Wie können Tiere
nach einer Hirnverletzung
helfen?

IM PORTRÄT

Mit seinem Blindenführhund
Bailey ist Tobias C.
jeden Tag unterwegs.



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Elisabeth Tribaldos

Präsidentin von 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

Auflage 40 650 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 Prowema GmbH, 8418 Schlatt ZH, www.prowema.ch

klimaneutral gedruckt

Redaktion Carole Bolliger, Sophie Roulin-Correvon

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

Übersetzung Dominique Naegeli-Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 10.- pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag

inbegriffen.

Titelbild sinus / Markus J. Hässig

gedruckt in der
schweiz



Es ist mir eine grosse Freude, Sie heute als neu gewählte Präsidentin von FRAGILE Suisse begrüßen zu dürfen, und ich danke Ihnen allen für das Vertrauen, das mir mit der Wahl entgegengebracht wurde.

Mit FRAGILE Suisse kam ich vor etwas mehr als zehn Jahren in Kontakt. Als Anwältin suchte ich nach Möglichkeiten, meinen von einer Hirnverletzung betroffenen Klient:innen noch auf andere Weise helfen zu können als mit den nötigen Versicherungsleistungen. Die gute Nachricht war und ist, dass sich das Gehirn ein Leben lang verändert und darum auch noch Jahre nach einer Verletzung Besserung möglich ist.

Die neurologische Forschung zeigt auch deutlich, dass sich zum Beispiel durch soziale Interaktion nicht nur neue Nervenzellen bilden, sondern dass dies auch dazu führt, dass sich diese Nervenzellen mit den alten besser verknüpfen. Bewegung hat einen ähnlichen Effekt, denn gemäss Experten wie Manfred Spitzer ist unser Gehirn vor allem auf zwei Dinge ausgerichtet: auf Bewegung im Raum und sozialen Austausch. Praktisch wird dies bei FRAGILE Suisse durch die vielen Kurse, Treffpunkte und Gesprächsgruppen umgesetzt, die von den Regionalvereinigungen und vom Dachverband angeboten werden.

Im neuen Magazin von FRAGILE Suisse stellen wir Ihnen einige (Therapie-)Möglichkeiten vor, die zeigen, wie regelmässige körperliche Bewegung in der Natur und eine tiergestützte Therapie wichtige Impulse liefern, um die Folgen einer Hirnverletzung zu verbessern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Elisabeth Tribaldos



Tiere und Natur

Es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und die kleinen Dinge im Leben zu geniessen: Ein gemütlicher Spaziergang in der Natur, eine schöne Landschaft betrachten, eine Katze streicheln – all das sind Dinge, die uns und unserem Gehirn guttun. Beiträge zu diesem Thema finden Sie sowohl in der vorliegenden Ausgabe als auch unter:

www.fragile.ch/tiere-natur

Ein Engagement, das Wirkung zeigt

Bereits zum zweiten Mal überreichte uns Sandro Meyer, Head of Life bei der Zurich Schweiz, eine grosszügige Spende. Pro abgeschlossener Lebensversicherung erhält FRAGILE Suisse CHF 5, um Menschen mit einer Hirnverletzung zu unterstützen. Somit durften wir im Frühjahr einen Check in Höhe von CHF 76'700 entgegennehmen. Das Engagement von Zurich Schweiz geht aber weit über diese finanzielle Unterstützung hinaus – wie das jüngste Ergebnis dieser sehr geschätzten Zusammenarbeit zeigt: Zurich Schweiz produzierte einen Schulungsfilm für FRAGILE Suisse und wird diesen zukünftig zur Schulung ihrer Kundenberater:innen einsetzen. Dadurch erhält unsere Patientenorganisation viel Aufmerksamkeit und sowohl die Mitarbeitenden als auch die Kund:innen der Versicherung werden für die wichtigen Themen Hirnverletzung und Vorsorge sensibilisiert. An dieser Stelle ein herzliches DANKESCHÖN an alle Beteiligten und für eure wertvolle Arbeit, Zurich Schweiz!

Rücktritt von Mark Mäder als Präsident

Nach 11-jähriger aktiver Vorstandsarbeit tritt Mark Mäder als Präsident von FRAGILE Suisse von seinem Amt zurück.



Er übernahm das Präsidium vor zehn Jahren von seinem Vorgänger Dominik Zehntner. Seine Amtsführung war dabei

stets gekennzeichnet durch ein grosses persönliches und erfolgreiches Engagement. Mark Mäder war zuvor während 23 Jahren Chefarzt des REHAB Basel, wo er gleich zu Beginn das bisherige Paraplegikerzentrum mit der Rehabilitation von Menschen mit Hirnverletzung erweiterte. Er führte dort auch eine erfolgreiche Wachkoma-Station mit der sehr frühen Neurorehabilitation von schwer betroffenen Patient:innen ein. Mark Mäder engagierte sich zudem in und ausserhalb der Schweiz mit Vorträgen für die bestmögliche Rehabilitation und Betreuung von Menschen mit Hirnverletzung und ihren Angehörigen. Wichtig war ihm dabei immer auch die Förderung des Verständnisses der typischen Langsamkeit nach Hirnverletzungen.

Während seiner Amtszeit konnte auch das engagierte Team von FRAGILE Suisse unter der Geschäftsleitung von Martin D. Rosenfeld stabilisiert werden. Das hatte zur Folge, dass zahlreiche Verbesserungen bei der Betreuung der direkt und indirekt Betroffenen umgesetzt werden konnten. In der letzten Zeit stand dabei die Entwicklung unseres Pilotprojekts LOTSE, zusammen mit dem REHAB Basel, im Vordergrund. Mark Mäder setzt sich seit Jahrzehnten für Menschen mit einer Hirnläsion und ihre Angehörigen ein. Für seinen grossen Einsatz möchte ich ihm herzlich danken. Er wird noch für eine gewisse Zeit als «Past President» im Vorstand verbleiben und FRAGILE Suisse mit seiner grossen Erfahrung mit Rat und Tat unterstützen. Ich wünsche ihm weiterhin alles Gute und viel Befriedigung und Erfolg mit seinen Projekten.

[Peter Zangger, Gründungsmitglied und ehemaliger Präsident von FRAGILE Suisse](#)

« Ich laufe täglich 10 Kilometer. Einfach, weil ich es wieder kann. »



Tobias C. ist heute 29 Jahre alt und wahrscheinlich der jüngste Rentner der Schweiz. Seit seiner Hirnblutung vor sechs Jahren ist seine Sehkraft nur noch bei 5% und aufgrund seines schlechten Kurzzeitgedächtnisses und seiner Aufmerksamkeitsstörung kann er nicht mehr arbeiten. Doch langweilig wird ihm nie. Er ist jeden Tag stundenlang mit seinem Blindenführhund Bailey unterwegs.

Text: Carole Bolliger

«Ab heute wohne ich auch hier», steht auf einem Zettel geschrieben, der an der Wohnungstür hängt. Bailey, der Labrador-Retriever, begrüsst einen auch gleich freudig, sobald die Tür aufgeht. Hinter ihm steht Tobias C. Der junge Mann ist von Kopf bis Fuss in Weiss gekleidet. Genauso wie seine gesamte Wohnungseinrichtung, mit Ausnahme eines schönen, braunen Holztisches. Als ob er meine Gedanken erahnen würde, erklärt er: «Auf Weiss sehe ich die Flecken besser und ich muss die Wäsche nicht nach Farbe trennen.» Weshalb das für ihn wichtig ist, wird auf den ersten Blick nicht klar. Lediglich eine etwas besondere Brille mit gelben Gläsern deutet an, dass der 29-Jährige ein Handicap hat. «Wenn du mir draussen begegnet wärst, dann wäre der Fall klar», sagt er. Und meint damit, dass man sofort sieht, dass er fast blind ist. Denn draussen ist er immer mit seinem Blindenstock unterwegs. Und seit einem Jahr auch mit Bailey. Er ist ein Blindenführhund und treuer Begleiter und Freund für Tobias C. geworden. «Wir sind ein unzertrennliches Team», sagt er und streichelt ihm liebevoll übers schwarze Fell.

Dass der junge Mann heute selbstständig leben kann und wieder so glücklich ist – bis dahin war es ein langer und steiniger Weg. Mit 23 Jahren hatte er nach seiner Erstausbildung zum Landwirt seine militärische Karriere als durchdienender Lastwagenfahrer soeben abgeschlossen und arbeitete als Werttransportfahrer bei der Post. Ein Job, den er liebte «und den ich am liebsten mein Leben lang gemacht hätte». Dann kam der 8. September 2017, der sein Leben komplett veränderte. Der junge Mann erlitt eine Hirnblutung. «Am Morgen erwachte ich und hatte extrem starke Kopfschmerzen, ich dachte, mein Kopf explodiert», erzählt

er. Er konnte noch selbst den Notruf wählen, dann brach er im Badezimmer zusammen und blieb bewusstlos liegen. Seither fehlen mehrere Wochen seines Lebens in seiner Erinnerung.

Mut und Kampfwille kehrten zurück

Tobias C. wurde ins Unispital Zürich gebracht, dort am Hirn operiert und lag danach vier Tage im künstlichen Koma und einen Monat auf der Intensivstation. Das alles weiss er nur aus Erzählungen. Die Folgen seiner Hirnverletzung: Er konnte nicht mehr laufen, sein Kurzzeitgedächtnis und seine Konzentrationsfähigkeiten sind stark eingeschränkt und seine Sehkraft beträgt nur noch 5%. «Wie durch ein Milchglas», ergänzt er sogleich, als ob er schon wieder meine Gedanken lesen könnte. Eine lange Zeit der Reha folgte. Zuerst in der Reha Rheinfelden, wo er innert drei Wochen 15 Kilo abnahm. Als Folge seiner Hirnverletzung war ihm ständig übel und er musste sich immer wieder übergeben. «Ich war nach drei Wochen so verzweifelt, dass ich versuchte, mir mit den Fingernägeln meine Pulsadern aufzukratzen. So richtig bewusst war es mir aber nicht, was ich da tat», erzählt Tobias C. Er wurde in eine geschlossene Anstalt in Winterthur überwiesen. Dort stellte man allerdings fest, dass das ständige Erbrechen ein medizinisches und kein psychisches Problem war und der damals 23-Jährige wurde nach einem Monat in die Reha Bellikon verlegt. Laufen konnte er immer noch nicht, er sass im Rollstuhl. «Da habe ich zum ersten Mal so richtig realisiert, dass mein Leben nie mehr so sein wird, wie es war.» Ein schwieriger Moment für den jungen Mann, der noch vor ein paar Wochen mitten im Leben stand und viele Pläne hatte. Ein Moment, der ihn so umhaute, dass er sich beim klinikinternen Psychologen über Sterbehilfe in-

formierte. Wieder kam er in die Psychiatrie. «Eine schlimme Erfahrung», sagt Tobias C. nur knapp. Weiter möchte er über diese Zeit nicht reden.

Irgendwann fand er den Mut und seinen Kampfwillen wieder. Sicherlich auch dank seiner Familie, die ihn während der ganzen Zeit immer bedingungslos unterstützte und dies auch heute noch tut. «Eines Tages sagte ich mir: und jetzt lernst du wieder zu laufen», erzählt er. Gesagt, getan. «Meine ersten kleinen Schritte werde ich nie vergessen», sagt er nachdenklich. Heute läuft er jeden Tag 10 Kilometer. «Einfach, weil ich es wieder kann und so dankbar dafür bin.» Die Reha in Bellikon war nach einigen Monaten abgeschlossen. Tobias C. konnte wieder laufen. Aber die Sehkraft kam nicht mehr zurück. «Die Sehnerve sind kaputt, das wird nicht wieder», erklärt er. Wut oder Trauer darüber ist ihm nicht anzumerken. Er hat sein Schicksal längstens akzeptiert und ist zufrieden mit seinem Leben.

«Heute weiss ich das Leben mehr zu schätzen und ich bin dankbar für alles, was ich wieder alleine machen kann.»

Unterstützung von FRAGILE Suisse

Der junge Mann wohnte nach der Reha ein Jahr in einem Heim für begleitetes Wohnen. Seit einigen Jahren aber lebt er alleine. Er managt seinen Alltag selbstständig. Obwohl er durch die Hirnblutung kein Hungergefühl mehr kennt, hat er das Kochen für sich entdeckt. Tobias C.'s Alltag ist ausgefüllt und erfüllt ihn. Nebst seinem täglichen 10-Kilometer-Marsch mit Bailey geht er regelmässig schwimmen, er spielt Klavier, macht Fitness und trifft Freunde. Auch bei FRAGILE Suisse findet er grosse Unterstützung. Anfangs kam wöchentlich eine Wohnbegleiterin vorbei, um ihn vor allem in administrativen Angelegenheiten zu unterstützen. Heute nur noch zwei Mal jährlich oder bei Bedarf. Tobias C. besucht die Selbsthilfegruppe in Aarau und geht alle zwei Wochen mit anderen Betroffenen in den Nordic-Walking-Kurs von Daniel S., der ebenfalls betroffen ist. Auch joggt er wöchentlich in Begleitung von Bailey mit anderen Menschen, die ähnliche Schicksalsschläge erlitten haben. «Der Austausch mit anderen Betroffenen tut mir gut. Es gibt so viele verschiedene Geschichten.» Weiter besucht er den Juuz-Kurs von FRAGILE Suisse. «Den liebe ich. Ich singe so gern und es ist toll, dass es keinen Text gibt, denn den könnte ich ja gar nicht sehen», sagt er mit einem selbstironischen Lachen und ergänzt: «Und merken könnte ich ihn mir auch nicht gut, weil mein Kurzzeitgedächtnis betroffen ist.» Um dieses auf Trab zu halten, macht er jeden Tag mindestens 30 Minuten Gehirntaining. Das hilft ihm.



Mit seinem Blindenführhund Bailey ist Tobias C. täglich unterwegs.

Arbeiten kann Tobias C. aufgrund seiner Hirnverletzung und den Folgen daraus nicht mehr. «Mit 25 Jahren wurde ich offiziell pensioniert und bin wahrscheinlich der jüngste Rentner in der Schweiz», erzählt er und zeigt den Brief seiner Pensionskasse. Auch wenn er das Autofahren vermisst, schlimm findet er es nicht. «Würde ich noch arbeiten, hätte ich gar keine Zeit, das alles zu machen, was ich mache», sagt er mit einem Augenzwinkern. Und wie auf Befehl stupst Bailey ihn mit seiner Nase an. Zeit, rauszugehen. Tobias C. zieht seine weisse Jacke und seine weissen Schuhe an, nimmt seinen Langstock in die eine und Bailey an der Leine in die andere Hand und verabschiedet sich.

Nächster Kurs:
21. September 2023

AKTUELL

Für eine inklusive Schweiz



Die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen gehört auf die Prioritätenliste der Schweizer Politik. Rund 1.7 Millionen Menschen mit Behinderungen leben in der Schweiz. Obwohl es seit 23 Jahren in unserer Verfassung ein Verbot der Diskriminierung aufgrund von Behinderung gibt, haben Menschen mit Behinderungen nicht denselben Zugang zu Menschenrechten wie Menschen ohne Behinderungen. Dies soll sich nun endlich ändern. Die Inklusions-Initiative fordert ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderungen und setzt die Politik unter Druck, damit das Parlament und der Bundesrat vorwärtskommen und die Schweiz ihren Verpflichtungen nachkommt.

Die Initiative macht den Weg frei für einen Paradigmenwechsel: Alle sollen an der Gesellschaft teilhaben können, frei von Diskriminierung – sei es in der Ausbildung, im Beruf, bei der ÖV-Nutzung oder beim Theater- oder Kinobesuch. Die Inklusions-Initiative wird von den beiden Dachverbänden Inclusion Handicap und AGILE.ch lanciert und von diversen Organisationen mitgetragen. Auch FRAGILE Suisse unterstützt die Initiative.

Unterstützen auch Sie die Inklusions-Initiative und unterschreiben Sie noch heute:

www.inklusions-initiative.ch/

Jetzt Förder:in werden und profitieren

Möchten Sie Betroffenen nachhaltig helfen? Dann werden Sie Förder:in von FRAGILE Suisse. Mit einer jährlichen Spende ab CHF 120 stellen Sie langfristige Hilfe sicher. Als Dankeschön schenken wir Ihnen eine kostenlose Teilnahme an einem Gedächtniskurs von FRAGILE Suisse. Informationen und Anmeldung auf: www.fragile.ch/foerderschaft

INSERAT



Selbständig und selbstbestimmt arbeiten und wohnen

Für Menschen mit körperlicher Behinderung oder einer Mehrfachbehinderung:

- **Verschiedene Wohnformen und Leistungen**
- **Begleitete Arbeit**
- **Betreute Tagesgestaltung**



**Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte**
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77



INSERAT

Blutdruckmessgerät mit Schlaganfallrisiko-Erkennung

Microlife Blutdruckmessgerät BP B3 AFIB* erkennt Vorhofflimmern bei der Blutdruckmessung zu Hause.

- Erkennung von Vorhofflimmern zur Schlaganfallprävention
- Automatische 3-fach Messung
- Ausgezeichneter Algorithmus
- Höchster Tragekomfort
- 5 Jahre Garantie + 1 Gratiskontrolle

Mit Code
«Fragile» auf
microlife-shop.ch
von 30% Rabatt
profitieren.



microlife[®]

A partner for people. For life.

www.microlife.ch

*Microlife AFIB Technologie erkennt Vorhofflimmern mit höchster Genauigkeit, was in mehreren, mit EKG vergleichbaren Studien, nachgewiesen wurde (Sensitivität 98%, Spezifität 92%). Microlife BP B3 AFIB kann deshalb verlässlich zur Früherkennung von Vorhofflimmern eingesetzt werden. Das Blutdruckgerät macht jedoch keine Diagnose, stellt dem Arzt aber wichtige Informationen zur Verfügung. Validiert für den Einsatz bei Kindern (12+), Patienten mit Diabetes, Nierenerkrankungen, Schwangerschaft/Präeklampsie und Adipositas.

Arbeit mit Pferden aktiviert Augenmotorik



Tiere sind schon seit eh und je des Menschen bester Freund. Doch können sie Menschen, die eine Hirnverletzung erlitten haben, besonders helfen? Gabriela Pernter Volpe ist tiergestützte Therapeutin und arbeitet mit Menschen mit Hirnverletzung. Interview: Carole Bolliger

Gabriela Pernter Volpe, wie kann tiergestützte Therapie nach einer Hirnverletzung helfen?

Nach einer Hirnverletzung ist die ganze Welt anders. Hinzu kommt, dass sich die Persönlichkeit verändern kann. Es folgen dann häufig die unterschiedlichsten Therapien. Die Patient:innen gelangen auf Umwegen zu uns, da eine tiergestützte Intervention nicht im Vordergrund steht. Wenn sie dann bei uns ankommen, führen wir als Erstes ein Anamnesegespräch mit ihnen, sodass wir die geeigneten Übungen planen können. Wo liegt das Entwicklungspotenzial? Braucht es mehr Koordination, Konzentration oder innere Festigung? Die therapeutische Dual-Aktivierungstherapie ist eine kognitive, anregende pferdegestützte Therapie, welche über die Augenmotorik aktiviert wird. Betroffene einer Hirnverletzung können mit dem Pferd sehr einfache Übungen durchführen und werden dabei kognitiv angeregt. Diese Art der Übungen ist für das menschliche Gehirn stimulierend und aktiviert die wichtigen Botenstoffe zur Regeneration.

Eignet sich diese Therapie für alle Betroffenen?

Alle Betroffenen, unabhängig von der Art ihrer Hirnverletzung, dürfen zu uns kommen. Im Falle einer Halbseitenlähmung (Hemiparese) können wir auch im Rollstuhl mit ihnen arbeiten. Wir machen alle Übungen mehrheitlich vom Boden aus, geritten wird am Anfang noch nicht. Die Therapie ist sehr vielseitig und abwechslungsreich entwickelt worden. Bei Patient:innen mit einer Hirnverletzung legen wir besonderen Wert auf einen strukturierten Ablauf, da es am Anfang einer Hirnverletzung enorm wichtig ist, dass wir klare Einheiten reinbringen.

Wie läuft eine solche Therapiesitzung ab?

Beim Anamnesegespräch lernen sich Therapeut:in und Patient:in kennen, wobei das Sammeln von Informationen zum Krankheitsbild und den Zielvorstellungen im Vordergrund steht. Danach plant der oder die Therapeut:in die erste Sitzung. Diese ist sehr vielseitig. In der ersten Sitzung suchen sich die Patient:innen immer zuerst das Pferd aus. Danach geht es um das Kennenlernen, Berühren, die Pflege und das langsame

Herantasten an das Pferd. Ein wichtiger Punkt ist auch die Pferdeerfahrung. Wenn jemand gar keine Erfahrung hat, arbeiten wir zuerst mit Ponys. So haben die Betroffenen weniger Respektangst, wenn dann plötzlich ein so grosses Pferd vor ihnen steht. Wir bringen die Leute immer sachte an ihre Fähigkeiten heran. Danach folgen die Bodenarbeiten, bei denen wir zum Beispiel blaue und gelbe Pylonen auf den Boden stellen und die Patient:innen mit einer gelben Fahne in der

«Diese Therapie hat mich wortwörtlich zurück in den Sattel und ins Leben geführt.»

Rosella G., 49 Jahre, Schädel-Hirn-Trauma durch Reitunfall mit 25 Jahren

Hand mit dem Pferd laufen sollen. Dabei bewegen sie die Fahne auf- und abwärts und treten durch die Pylonen rechts und links in Schlangenlinienformen ein und aus.

Welchen Nutzen können Betroffene aus der Arbeit mit den Pferden ziehen?

Aufgrund dieser Arbeit fangen die Patient:innen an, im Gehirn Koordination und Konzentration zu aktivieren. Dies, weil die Augenmotorik aktiviert wird. Sie müssen auf mehrere Sachen schauen, gleichzeitig aber auch motorische Bewegungen ausführen und dabei noch das Pferd oder Pony führen. Diese Aktivität ist so vielseitig aufgebaut, dass sich Betroffene nach einer Therapiestunde erschöpft und gleichermassen glücklich fühlen. Dies, weil gewisse Botenstoffe im Gehirn, die Neurotransmitter, aktiviert werden und dazu führen, dass sich die Person entspannt und sich wohl fühlt. Die Sitzungen werden langsam aufgebaut. Nach sieben Wochen ziehen wir eine Bilanz in einem Abschlussbericht und können diesen auch an die Institutionen, Psychologen, Hausärzte und Neurologen schicken.



Lesen Sie das ganze Interview:
www.fragile.ch/fachinterview/tiertherapie

Tipps unserer Leserschaft

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



Man ist nie allein

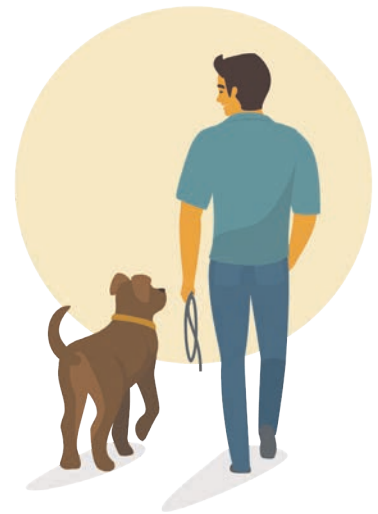
Meine Hündin ist für mich und meine Familie eine sehr wichtige Begleiterin. Nach der Hirnblutung überlasteten mich Spaziergänge mit anderen Personen oft kognitiv. Bignia hingegen ist eine genügsame Gesprächspartnerin und die Spaziergänge mit ihr geben mir Kraft. Ihre Pflege ist aber auch anspruchsvoll.

David K., Betroffener

Wohltuendes Reiten

Damit ich nach der Operation mehr nach draussen kam, sattelte mein Lebenspartner unsere Freiburgerstute «Gina». Ich setzte mich dann jeweils auf das gutmütige und liebevolle Pferd und ritt, während mein Partner nebenherlief. Bis heute erinnere ich mich an ihren warmen Rücken und ihre Gangart, die ich körperlich und geistig als äusserst wohltuend empfand.

Cornelia P., Betroffene



Freude an der Natur

Ich musste nach meinem Unfall nicht in ein Heim und durfte in meinem bisherigen Zuhause, einem Bauernhof, aufwachsen. Ich verbrachte viel Zeit in der Natur. Das bereitete mir Freude. Die Natur bedeutet mir noch heute viel. Ich spaziere oft im Wald über Stock und Stein.

Heidi V., Betroffene



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

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

In unserem nächsten Magazin beschäftigen wir uns mit dem Thema «Inklusion und Barrieren». Hatten Sie nach Ihrer Hirnverletzung mit Barrieren zu kämpfen oder fehlt Ihnen die Inklusion? Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit uns und unserer Leserschaft und senden Sie uns Ihren Tipp für Personen in einer ähnlichen Situation an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2023. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT

Laufen auch Sie für und mit Menschen mit Hirnverletzung!

Am 23. September 2023 organisieren FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und FRAGILE Suisse gemeinsam einen Spendenlauf in Aarau. Engagieren auch Sie sich für diesen tollen Event und laufen Sie mit oder unterstützen Sie unsere Teilnehmer:innen.

Laufen Sie mit ...

Ob gross oder klein, alle sind herzlich willkommen. Joggen, spazieren, mit dem Rollstuhl fahren – alles ist möglich, denn das Leichtathletikstadion Schachen ist barrierefrei. Melden Sie sich für den Event an und bitten Sie Ihre Familie, Freund:innen und Bekannten, Ihren sportlichen Einsatz mit einer pauschalen Spende oder einem Beitrag pro geschaffte Runde (400 Meter) zu unterstützen. Die dadurch erzeugten Einnahmen fliessen alle in die Angebote und Projekte von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und FRAGILE Suisse.

... oder unterstützen Sie unsere Läuferin!

Magali P. (Jahrgang 2004, Rasmussen-Enzephalitis) ist Mitglied bei FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und freut sich schon darauf, ihre Runden für einen guten Zweck zu drehen. Möchten Sie ihr Vorhaben unterstützen? Über folgenden Link können Sie Magali einen Beitrag Ihrer Wahl als pauschale Spende oder pro Runde zu sichern:

www.fragile.ch/spendenlauf2023/magali



«Es ist schade, dass ich nicht mehr selber rennen kann, aber dank dem Fragile-Spendenlauf kann ich im Rollstuhl doch wieder an einem Event teilnehmen.»

Magali P.



Wir freuen uns über Ihr Engagement und danken Ihnen herzlich!

Erfahren Sie mehr zum Event und melden Sie sich an: www.fragile.ch/spendenlauf2023

GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie Zeit im Reich der Tiere

Nashörner in Kenia, Orang-Utans auf Sumatra, Pingvine in der Antarktis: Das neue Naturschutzzentrum im Zoo Zürich versetzt Sie mitten in die Szenerie. Doch auch ganz viele andere Tierarten können Sie im Zoo Zürich aus nächster Nähe erleben und beobachten. Ein toller Ausflug für die ganze Familie.

FRAGILE Suisse und der Zoo Zürich verlosen gemeinsam 3 x 2 Zoo-Eintritte.

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Zoo Zürich» bis am 31. Juli 2023 an kommunikation@fragile.ch.



Rücktritt unserer Präsidentin



Über 20 Jahre lang war Marlies Heini Präsidentin von FRAGILE Zentralschweiz, nun wurde sie an der 20. Mitgliederversammlung verabschiedet.

Schon bei der Gründung 2002 war sie dabei und sie übte das Amt mit kleinen Unterbrüchen bis heute aus. Eine lange und unbezahlbare Arbeit in all den Jahren: rund 175 Vorstandssitzungen leitete sie oder nahm daran

teil, um nur einen kleinen Teil zu nennen. Das Engagement von Marlies ging aber weit über das Präsidentinnenamt hinaus: Sie leitet die Selbsthilfegruppe für Betroffene Luzern, ist Ansprechperson verschiedener anderer Gruppen, fungiert als Verbindungsperson

zu Spitälern und Therapiestationen. Auch springt sie immer mal wieder im Sekretariat von FRAGILE Zentralschweiz ein, nimmt an diversen Veranstaltungen teil und vieles mehr.

Ausser des Präsidiums wird Marlies Heini alle Aufgaben bei FRAGILE Zentralschweiz weiterführen, was für die Organisation wegen ihrer äusserst grossen Vernetzung und ihrer allseitigen Beliebtheit sehr wertvoll und natürlich sehr willkommen ist.

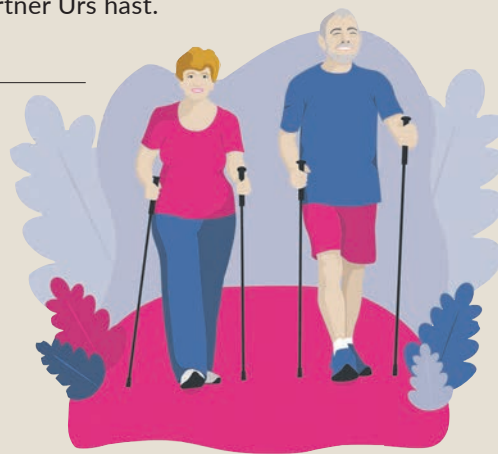
Wir von FRAGILE Zentralschweiz bedanken uns von Herzen für dein unermüdliches Schaffen zum Wohle des Vereins und vieler, vieler Betroffener während den letzten 21 Jahren. Wir hoffen, dass du nun etwas mehr Zeit für dein Harfenspiel, für Philosophievorträge an der Seniorenuniversität Luzern, fürs Reisen oder einfach für mehr freie Mussestunden mit deinem Partner Urs hast.

FRAGILE Aarau/Solothurn Ost Gemeinsam aktiv sein

Soziale Kontakte knüpfen, sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen austauschen und dabei körperlich aktiv sein – das bieten die Nordic-Walking-Treffen von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost. Geleitet werden die Gruppen von Daniel Stämpfli, der selber betroffen ist.



Daniel Stämpfli war ein begeisterter und erfolgreicher Läufer: Bahn, Cross und Halbmarathon waren seine Disziplinen. Bis er vor 37 Jahren durch einen Unfall ein schweres Schädel-Hirn-Trauma erlitt. Rennen kann er nicht mehr seit dem Unfall. Dafür hat er Nordic Walking entdeckt und seine Freude daran teilt er gerne mit anderen. Seit vier Jahren leitet er zwei Nordic-Walking Gruppen bei FRAGILE



Aargau/Solothurn Ost, eine in Aarau, die andere in Olten. Dies tut er mit viel Leidenschaft und Engagement. «Dabei geht es nicht um den Wettkampf, sondern um das Zusammensein und darum, sich gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen», sagt der begeisterte Gruppenleiter. Durch Daniel Stämpflis grosse Erfahrung im sportlichen Training eignet sich das Angebot auch bestens für Nordic-Walking-Anfänger:innen. Die Treffen finden jeden zweiten Dienstag in Aarau und jeden zweiten Donnerstag in Olten statt.

Interessiert? Aktuelle Daten, Informationen und Anmeldung unter: www.fragile-aargau.ch, aargau@fragile.ch oder direkt beim Gruppenleiter, Daniel Stämpfli, 076 424 00 08.

Unsere Standorte



FRAGILE Zürich

Einmal die Woche trifft sich in Winterthur eine kleine Gruppe betroffener Menschen und trainiert in geselligem Rahmen das Gehirn: die motorischen Fähigkeiten, also die Bewegungstätigkeiten, den Tast- und den Sehsinn sowie die Kognition. Draussen wird gewerkt, miteinander gespielt, geübt und gelacht. Immer wieder mal ist der Therapiehund Django mit in der Gruppe. Auskünfte und weitere Informationen erhalten Sie bei FRAGILE Zürich: 044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch.

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Die Regionalvereinigung FRAGILE Aargau/Solothurn Ost feiert dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. Eine Arbeitsgruppe erstellt eine Jubiläumsschrift mit Mitgliederporträts, Texten von bekannten Persönlichkeiten sowie Fachartikeln. Damit sollen unsere betroffenen Mitglieder und ihre Angehörigen eine Stimme in der Öffentlichkeit erhalten und gleichzeitig FRAGILE zu mehr Bekanntheit verholfen werden.



FRAGILE Basel

Wir waren an der Brain Week am Unispital Basel mit einem Stand vertreten. Der Event ist nicht nur aufgrund der interessanten Vorträge spannend und wichtig, sondern auch eine perfekte Möglichkeit für unsere Öffentlichkeitsarbeit. Je bekannter wir werden, desto mehr Betroffenen können wir helfen. Ein Gewinn für alle.



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

📍 Pilatusstrasse 30
6003 Luzern
☎ 041 260 78 61
✉ zentralschweiz@fragile.ch
🌐 www.fragile-zentralschweiz.ch

FRAGILE Bern Espace Mittelland

📍 Mattenhofstrasse 12
3007 Bern
☎ 031 376 21 02
✉ bern@fragile.ch
🌐 www.fragile-bern.ch

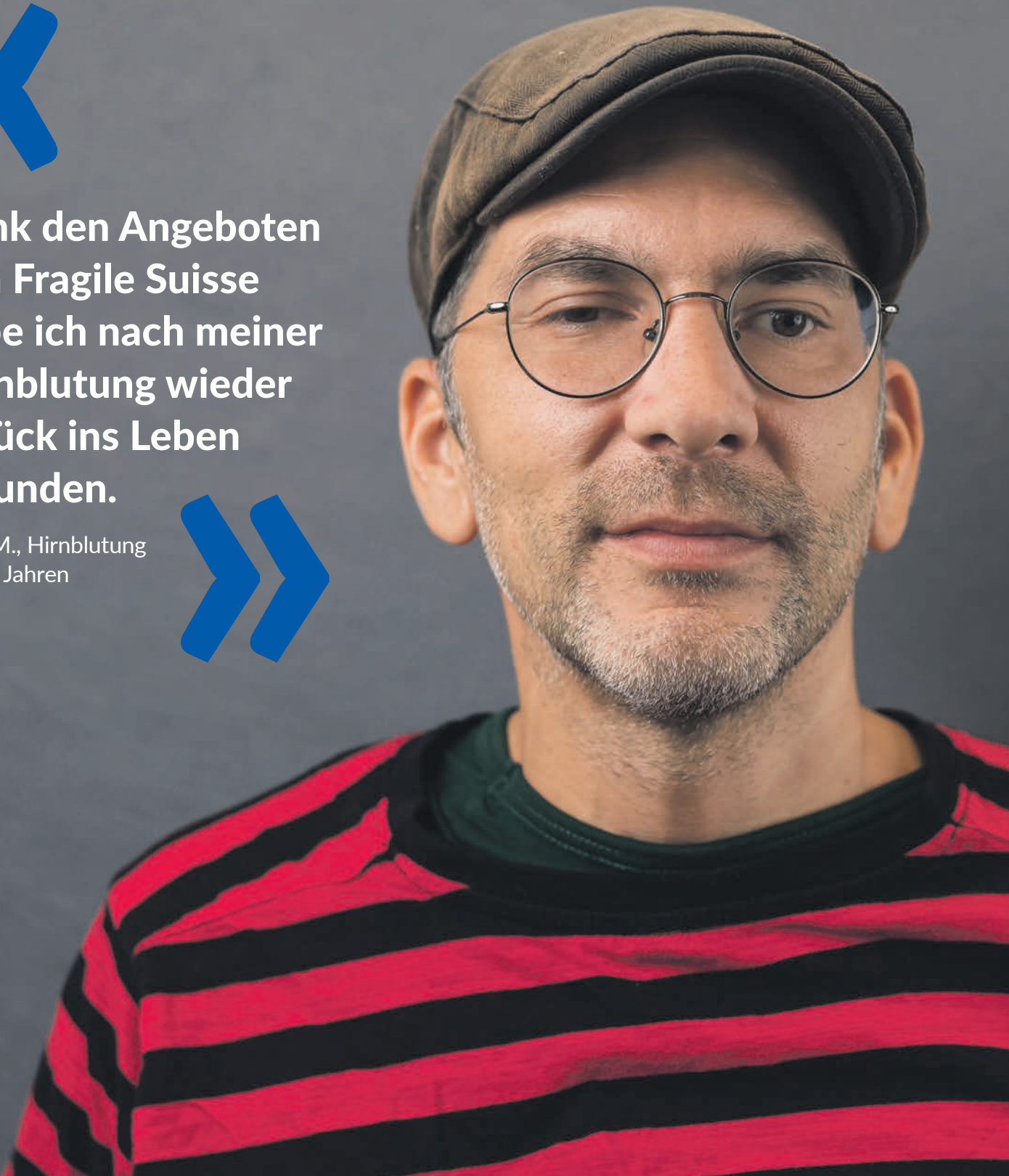
FRAGILE Zürich

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



**Dank den Angeboten
von Fragile Suisse
habe ich nach meiner
Hirnblutung wieder
zurück ins Leben
gefunden.**

Antti M., Hirnblutung
mit 24 Jahren



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 SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

