

FRAGILE

IM INTERVIEW

Psychologin Christine Jayet-Ryser
darüber, wie Betroffene lernen,
mit den Folgen zu leben.

IM PORTRÄT

Mike Berchtolds Leben änderte
sich mit der Hirnverletzung
seiner Frau auch schlagartig.



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Tamara Müller
Verantwortliche Kurse
«Betroffene und Angehörige»

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



gedruckt in der
schweiz

Die aktuelle Lage auf der Welt fordert uns alle. Verlässliches verändert sich, der Ton ist rauer und die Unsicherheit erscheint allgegenwärtig. In solchen Zeiten ist es besonders wichtig, sich auf die eigene Widerstandskraft zu besinnen. Gerade nach einem einschneidenden Ereignis wie einer Hirnverletzung scheint es ein gewaltiger Kraftakt zu sein, sich den schönen Seiten des Lebens wieder aktiv zuzuwenden und das Glas statt halb leer halb voll zu sehen. Diese Fähigkeit, eine schwierige Lebenssituation zu überstehen und zu versuchen, daraus das Beste zu machen, wird auch Resilienz genannt.

Die Kurse von FRAGILE Suisse und ihren Regionalvereinigungen fordern und fördern die Resilienz. Es braucht Mut, sich für einen Kurs anzumelden. Vielleicht läuft zu Beginn das Malen, Spielen, Klettern oder Jodeln nicht sofort nach den persönlichen Erwartungen. Dann dranzubleiben und sich in Geduld und Zuversicht zu üben, zahlt sich oft aus und fördert die Widerstandskraft. Die Lust, etwas Neues auszuprobieren oder gezielt etwas zu trainieren, kann im Alltag zu kleinen Erfolgserlebnissen führen. Auch kann der Austausch mit anderen inspirierend sein, zu erfahren wie sie mit den Herausforderungen umgehen, welche Lösungen sie selbst erprobt und so ein Stück Selbstbestimmung (wieder-)gewonnen haben.

Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, welche Entwicklungen möglich sind und wie sich die Erfolge bei den Betroffenen zeigen oder das Vertrauen in sich selbst positiv auswirkt. So berichten sie uns am Telefon oder in direkten Gesprächen, wie es im Klettern nun besser läuft, sie dank dem Tipp einer anderen Kursteilnehmerin Geld sparen konnten oder dass es einfach Freude macht, den Kurs zu besuchen.

Mir macht es grossen Spass, im Team des Ressorts Bildung attraktive Kurse zu organisieren, damit neue und alte Stärken von Menschen mit einer Hirnverletzung und von ihren Angehörigen entdeckt und gefördert werden können.

Herzlich 

AKTUELL

Laufen auch Sie für und mit Menschen mit Hirnverletzung!

Am 23. August 2025 organisiert FRAGILE Suisse mit Unterstützung von FRAGILE Zentralschweiz ihren zweiten Spendenlauf in Rotkreuz. 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 der Sportpark Rotkreuz 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 Suisse und FRAGILE Zentralschweiz.

... oder unterstützen Sie unsere Läuferin!

Heidi V. erlitt als Kind ein schweres Schädel-Hirn-Trauma und kämpft noch heute mit den Folgen. Sie ist Mitglied bei FRAGILE Zentralschweiz und freut sich schon darauf, ihre Runden für einen guten Zweck zu drehen. Möchten Sie ihr Vorhaben unterstützen? Über folgenden Link können Sie Heidi einen Beitrag Ihrer Wahl als pauschale Spende oder pro Runde zusichern:

www.fragile.ch/spendenlauf2025/heidi



«Der Kopf ist verletzt, der Körper nicht ideal, doch für den Spendenlauf reicht es allemal.»

Heidi V.

Wir freuen uns über Ihr Engagement und danken Ihnen herzlich!



Erfahren Sie mehr zum Event und melden Sie sich an:

www.fragile.ch/spendenlauf2025



Fokusthema

Stärke und Resilienz zu beweisen, liegt bei Betroffenen und Angehörigen an der Tagesordnung. Das Erlebte zehrt an den Kräften und erfordert gleichzeitig, diese zu stärken und die Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Jede Person entwickelt sich auf ihre eigene Art weiter, schöpft Kraft aus anderen Quellen. Im Fokusthema sammeln wir solche Quellen, Angebote und Erfahrungsberichte, die Sie auf Ihrem persönlichen und ganz individuellen Weg unterstützen können.

Mehr dazu:

www.fragile.ch/fokus-staerken-resilienz

«Wenn etwas nicht geht, machen wir's eben anders»



Für Mike Berchtold beginnt nach der Hirnverletzung seiner Frau eine schwere Zeit voller Zweifel, Hoffnung und Liebe. Fünf Jahre später blickt er zurück – auf einen Weg, der zwar anders verläuft als geplant, aber zu einem neuen Miteinander geführt hat.

Text: Carole Bolliger, Fotos: Markus Hässig

Als Sabine Peitsch am 29. April 2020 bei der Arbeit über Rückenschmerzen klagte und ihren Mann, Mike Berchtold, bat, sie abzuholen, ahnte niemand, dass dieser Tag alles verändern würde. Keine Stunde später lag sie bewusstlos auf dem Boden, ihr Herz hatte aufgehört zu schlagen. Mike handelte instinktiv. Er zog sie aus dem engen Büro, begann mit der Herzdruckmassage. 25 Minuten lang kämpfte er gegen die Stille, gegen die Angst, gegen das Gefühl, sie zu verlieren. Die Reanimation war erfolgreich – zumindest medizinisch. Doch zurück blieb die grosse Ungewissheit: Wie viel von der alten Sabine würde bleiben? Die Antwort: genug, um neu anfangen zu können. Aber nicht genug, um da weiterzumachen, wo sie aufgehört hatten.

«Nicht nur Sabine hat damals ein neues Leben begonnen. Auch ich.»

Heute, fünf Jahre später, sagt Mike: «Nicht nur Sabine hat damals ein neues Leben begonnen. Auch ich.» 36 Tage lag Sabine im Koma. Mike durfte sie wegen der Corona-Massnahmen nur jeden zweiten Tag besuchen. Er sass an ihrem Bett, hielt ihre Hand, sprach mit ihr, obwohl keine Reaktion kam. Die Ärzte waren skeptisch. Manche sprachen davon, dass keine Hirnaktivität mehr messbar sei, dass Sabine nicht mehr lebensfähig sein werde. «Das war eine zermürbende Zeit. Ich fühlte mich oft allein gelassen, als wäre ich der Einzige, der noch Hoffnung hatte.»

Veränderungen im Alltag und Umfeld

Dann, am 37. Tag in der Rehaklinik Bellikon, die Wendung: Die Tür öffnete sich automatisch, Sabine sass im Rollstuhl, sah Mike an und sagte: «Hoi!» – einfach so. Für Mike war es wie ein Wunder. «Ich bin auf die Knie gefallen und habe sie umarmt. Sie war wieder da.» Aber das Happy End war damit nicht erreicht – sondern erst der Anfang eines mühsamen, langsamen, fordernden Weges.

Sabines Hirnschädigung veränderte vieles. Sie musste Sprache, Motorik und alltägliche Abläufe neu erlernen. Eine der ersten Übungen: Tierbilder benennen. Ein Elefant lag vor ihr – das Wort wollte nicht kommen. Diese Erfahrung kratzte an ihrem Selbstwertgefühl. «Das hat sie sehr verletzt», erinnert sich Mike.

Nach fünf Monaten in der Reha wollte sie zurück an ihren alten Arbeitsplatz, als Leiterin der Wäscherei in der Stiftung Schloss Biberstein. Drei Tage lang probierte sie es – danach war klar: Es geht nicht mehr. Die Belastung war zu hoch, der Druck zu gross. Die Arbeit, die einst Routine war, wurde zur Überforderung.

Mit dem Verlust ihres Berufs verlor Sabine auch ihr soziales Umfeld. Freunde zogen sich zurück. «Für viele ist es schwer zu verstehen, dass Sabine nicht mehr die alte ist – obwohl sie so aussieht wie früher», sagt Mike. «Zu viert an einem Tisch sitzen? Für sie extrem anstrengend. Gespräche parallel mitzuverfolgen, das schafft sie nicht mehr.»

Der Alltag in neuem Tempo

Mike übernimmt heute vieles, was Sabine nicht mehr kann – administrative Aufgaben, Termine, auch die Struktur des Alltags. «Sie braucht einen klaren Ablauf. Ich koche, wie schon immer, aber jetzt ist es wichtig, dass das Essen pünktlich bereitsteht.» Er spricht nicht mit Resignation darüber, sondern mit Wärme. Überhaupt ist Mike jemand, der Verantwortung mit grosser Würde trägt. «Sabine ist langsamer geworden – also bin ich es auch.» In seinem Beruf hat er das Pensum reduziert, die Prioritäten verschoben.

Am Abend parkt er das Auto bewusst einen Kilometer unterhalb ihres Hauses, das er am Waldrand selbst gebaut hat. Den Weg nach Hause geht er zu Fuss – nicht aus Pflicht, sondern aus Überzeugung. «So lasse ich den Arbeitstag hinter mir und stelle mich wieder auf Sabines Tempo ein.» Vor dem Herzinfarkt war das



Leben von Mike und Sabine geprägt von Arbeit und Routine. «Wir haben zwar Dinge zusammen unternommen, zum Beispiel Bogenschiessen – sogar an Schweizer Meisterschaften – aber der Alltag war eher ein Nebeneinander.»

Heute ist vieles anders. Nähe ist nicht mehr selbstverständlich, sondern bewusst gewählt. Gespräche sind intensiver, das Vertrauen tiefer. «Ich weiss nicht, ob wir heute noch zusammen wären, wenn das nicht passiert wäre. Aber jetzt hören wir einander zu, gehen mehr aufeinander ein», so Mike. Sabines Lieblingspruch: «Wenn etwas nicht geht, machen wir's eben anders.» Ein Satz, der mittlerweile ihr gemeinsames Mantra geworden ist.

«Man darf sich selber nicht vergessen», sagt er. Das sei eine seiner wichtigsten Erkenntnisse.

Achtsamkeit, auch mit sich selbst

In dieser neuen Rolle als Angehöriger hat Mike viel über sich selbst gelernt. «Man darf sich selber nicht vergessen», sagt er. Das sei eine seiner wichtigsten Erkenntnisse. Er erinnert sich an einen Arzt, der ihm riet, fünf Tage lang nicht ins Spital zu kommen, um wieder zu sich zu finden. «Ich bin damals mit einem Freund weg – das war das Beste, was ich tun konnte.» Heute gibt Mike seine Erfahrungen an andere weiter,

in einer von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost organisierten Selbsthilfegruppe für Angehörige. «Viele stehen noch ganz am Anfang. Ich will ihnen sagen: Ihr seid nicht allein.» Er betont, wie wichtig es sei, Hilfe anzunehmen. Und wie entlastend es sein kann, nicht immer alles allein schaffen zu wollen.

Sabine wird wohl nie mehr ganz so sein wie früher – aber sie ist da. Und sie lebt. Auch Mike lebt. Bewusster, langsamer, ehrlicher. Sie basteln, spazieren, lachen, streiten auch mal. Sie haben das Leben nicht zurückgewonnen. Sie haben sich ein neues geschaffen. «Wenn ich sehe, wie sie heute mit kleinen Dingen glücklich ist, dann weiss ich: Das Leben ist nicht vorbei – es hat einfach eine neue Richtung eingeschlagen.»

Möchten auch Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen?

In den Selbsthilfegruppen für Betroffene und/oder Angehörige, die von den elf Regionalvereinigungen durchgeführt werden, steht dieser Austausch im Zentrum. Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer, teilen Sie Ihre Geschichte und knüpfen Sie neue Kontakte. Sie sind nicht allein! Mehr dazu unter:

www.fragile.ch/regionen



1. Mai bis 31. Oktober 2025

AKTUELL

Fotoausstellung eines Betroffenen «Über die Stille»

Paul Christener arbeitete als diplomierter Marketingleiter, sein Kopf war voller Ideen und Tatendrang. Nach seiner Hirnverletzung musste er erst einmal «einen Gang zurückschalten», wie er sagt. «In dieser Zeit lernte ich den Wert stiller Momente in einer Welt kennen, die immer lauter wird. Ich erkannte mein tiefes Bedürfnis nach Stille und begann, nach solchen Momenten zu suchen und sie mit der Kamera festzuhalten.»

Die Stimmungsbilder von Paul Christener entstehen mit einer analogen Kamera und Schwarz-Weiss-Filmen, die er in der Dunkelkammer entwickelt. Durch die Reduktion auf Licht, Schatten und wenige Elemente schafft er Bilder, die den Betrachter zur Ruhe einladen.

Die Werke von Paul Christener wurden in Städten wie New York, San Francisco, Tokio, London, Paris usw. ausgestellt und unter anderem dreimal mit Gold bei der Arctic Exhibition in Norwegen und einmal mit



«Galerie» von Paul Christener.

Silber bei den MUSE Photography Awards in den USA ausgezeichnet.

Nun präsentiert er seine Bilder vom 1. Mai bis 31. Oktober 2025 in der Mörsburg, an prächtiger Aussichtslage im Nordosten von Winterthur.

Anfahrt und weitere Infos finden Sie hier:
www.fragile.ch/moersburg

Besuchen Sie einen unserer Kurse



Auch im zweiten Halbjahr 2025 finden Sie wieder in verschiedenen Regionen interessante Kurse, organisiert von FRAGILE Suisse oder einer unserer Regionalvereinigungen.

Unsere Kurse geben Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich vertieft mit einem Thema zu

befassen. Die Rahmenbedingungen sind den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Unsere kompetenten Kursleitenden wissen, welche sichtbaren und unsichtbaren Einschränkungen Hirnverletzungen mit sich bringen können. In unseren Kursen lernen Sie Neues, trainieren Ihre Resilienz und können Kontakte knüpfen.

Das aktuelle Programm ist ausführlich mit ausdrückbarem Kursbeschrieb online zu finden. Auf Wunsch senden wir Ihnen auch gerne gedruckte Informationen zu oder unterstützen Sie am Telefon, um einen passenden Kurs für Sie zu finden. Rufen Sie uns an (044 360 26 91) oder schreiben Sie eine E-Mail an bildung@fragile.ch.



Mit dem QR-Code kommen Sie direkt zu unserem Kursprogramm:
www.fragile.ch/kursprogramm



«Was zählt, sind die kleinen alltäglichen Handlungen»



Nach einer Hirnverletzung müssen die Betroffenen lernen, mit den Folgen zu leben. Und dazu müssen sie neue Strategien und Resilienz entwickeln. Ein Gespräch mit **Christine Jayet-Ryser**, Psychologin, Dozentin des Kurses «Développer sa résilience après une lésion cérébrale» (dt: «Entwicklung von Resilienz nach einer Hirnverletzung») und Sozialberaterin bei FRAGILE Suisse. Interview: Megan Baiutti

Was bedeutet Resilienz bei Menschen mit einer Hirnverletzung?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich nach einem schwierigen Ereignis im Leben wieder aufzurappeln und weiterzumachen. Dieses Ereignis kann eine Hirnverletzung oder eine Krankheit sein, aber auch das Nichtbestehen einer Prüfung oder das Scheitern einer Liebesbeziehung. Resilienz zeigt sich darin, dass man mit dem Erlebten umgehen lernt, ohne es aber zu vergessen. Für die Betroffenen bedeutet dies, dass sie es schaffen, weiterzumachen und ausgehend von ihrer neuen Situation wieder Pläne zu schmieden.

Menschen mit einer Hirnverletzung sind sich oft nicht bewusst, dass sie im Alltag Resilienz beweisen. Viele von ihnen sagen, sie würden nichts tun und hätten keine Ressourcen. Dabei zeigen gezielte Fragen, dass sie Verschiedenes geschafft haben: Die Wiederaufnahme einer körperlichen Aktivität, die Rückkehr nach Hause nach einem Spitalaufenthalt ... Alles Dinge, die von den Betroffenen als banal betrachtet werden. Aber es geht gar nicht darum, etwas Aussergewöhnliches zu leisten: Was zählt, sind die kleinen alltäglichen Handlungen.

Wie stärkt man die eigene Resilienz?

Man kann sie stärken, indem man auf die eigene psychische Gesundheit achtet, sich mit einem guten Umfeld umgibt und versucht, optimistisch zu sein. Mit einer positiven Lebenseinstellung ist es einfacher, Resilienz zu beweisen. Deshalb fordere ich Betroffene dazu auf, abends darüber nachzudenken, was an ihrem Tag positiv war. Diese Übung hilft, sich darauf zu konzentrieren, was im Leben gut läuft.

Für Menschen mit einer Hirnverletzung ist es ganz wichtig zu erkennen, wozu sie noch fähig sind. Meist sehen sie nur die verlorenen Fähigkeiten, weil sich während des Spitalaufenthalts nach der Verletzung alles darauf konzentriert, was nicht mehr funktioniert. Aber wenn wir neue Orientierungspunkte setzen und Zukunftspläne schmieden wollen, müssen wir wissen, was noch funktioniert.

Haben Sie einen Rat für Betroffene?

Ich rate ihnen, sich nicht schuldig zu fühlen, wenn es ihnen nicht gelingt, sich spontan und ohne Hilfe wieder zu fangen. Ein Stimmungstief nach einer Hirnverletzung ist normal. Man sollte aber darauf achten, dass diese Phase nicht allzu lange andauert. Man kann selbst Resilienzfähigkeit entwickeln, aber manchmal ist die Situation ganz einfach zu komplex. Deshalb sollte man nicht zögern, eine Therapeutin oder einen Berater von FRAGILE Suisse um Hilfe zu bitten. Die Teilnahme an Gesprächsgruppen ist ebenfalls sehr hilfreich: Hier kann man sich mit Menschen austauschen, die in der gleichen Situation sind, und sehen, was sie umgesetzt und erreicht haben. Das macht Mut.

Ein weiterer Tipp ist, zu versuchen, sich den gesamten Werdegang seit der Hirnverletzung vor Augen zu führen. Sich die Zeit zu nehmen, über alles nachzudenken, was seit der Verletzung erreicht wurde. So kann man erkennen, welchen Weg man bereits zurückgelegt hat. Das motiviert zum Weitermachen.

31. Oktober 2025

Vertiefungskurs Aggression

«Achtsamer Umgang mit heftigen Gefühlen»

Aggressives Verhalten und heftige Emotionen sind für viele Fachpersonen ein wichtiges Thema. Schwierige Situationen gehen unter die Haut – bei Betroffenen und bei Fachpersonen. Klare Grenzen zu zeigen, ohne die Beziehung zu gefährden, ist nicht einfach. Gerade im Umgang mit Personen mit Hirnverletzung braucht es feinfühliges Mittel, damit eine Intervention nicht zur Eskalation führt, sondern zur Entspannung, und so auch die Resilienz beider Personen stärkt.

Infos: www.fragile.ch/vertiefungskurse

> Unterpunkt Aggression

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 Stärke und Resilienz.



Schlaf und Kalender

Montag und Freitag sind meine Tage, die ich mir freihalte, um meine Energien wieder aufzuladen. Das Wichtigste ist der Schlaf. Und auch ein wichtiges Tool für mich ist mein Kalender. Wenn dort eine Aufgabe drinsteht, dann mache ich sie auch.

Michele Z., Betroffener

Sprache mit Musik wiedergefunden

Nach einer schweren Hirnblutung im Alter von 24 Jahren, die zu einer Halbseitenlähmung und Sprachstörungen führte, gelang es mir mithilfe von Musik – insbesondere Frank Sinatras Liedern – und einem engagierten Logopäden, meine Sprache wiederzufinden. Über viele Jahre hinweg absolvierte ich eine intensive Rehabilitation und konnte mich dadurch Stück für Stück ins Leben zurückkämpfen. Ich lebe heute mit einer positiven Einstellung und dem Motto «Ich mach einfach alles mit links».

Florian B., Betroffener



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

Spaziergänge und Gespräche

Ich sammle Kraft durch Spaziergänge mit meinem Hund. Das lenkt mich ab und lässt mich meine Krankheit und meine Handicaps für ein paar Minuten vergessen. Auch spreche ich oft mit meiner Familie über mein Leben und meine Probleme, das tut mir gut und gibt mir Stärke.

Fabio B., Betroffener



Ihre Geschichte zählt

Ob IV-Anmeldung, Taggeld, Hilflosenentschädigung oder Wiedereingliederung – der Weg durch den Sozialversicherungsdschungel kann oft komplex und emotional herausfordernd sein. Haben Sie als Betroffene:r oder Angehörige:r Erfahrungen gemacht, die anderen Mut machen oder weiterhelfen könnten? Dann erzählen Sie uns davon. Für unsere Rubrik «Erfahrungsaustausch» im nächsten Magazin zum Fokusthema Sozialversicherungen suchen wir persönliche Geschichten, Erlebnisse, Hürden und Tipps aus dem Alltag. Ihre Worte können andere inspirieren – und zeigen, dass niemand allein ist.

Schicken Sie Ihre Geschichte mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Sozialversicherungen» bis zum 10. Juli an: kommunikation@fragile.ch
Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!



ENGAGEMENT

«Etwas zurückgeben – aus tiefster Überzeugung»

Kevin Lötscher war ein vielversprechender Eishockeyprofi, als ein schweres Schädel-Hirn-Trauma seine sportliche Karriere jäh beendete. Heute ist er Botschafter für FRAGILE Suisse und setzt sich mit viel Herzblut für Menschen mit Hirnverletzungen und deren Angehörige ein.

«Ich hatte grosses Glück», sagt Kevin Lötscher rückblickend. Nach seinem Unfall wurde er von seiner Familie und seinem damaligen Verein, dem SC Bern, intensiv unterstützt – Hilfe, auf die nicht alle Betroffenen zählen können. «Umso wichtiger ist es mir heute, etwas zurückzugeben und eine Botschaft zu verbreiten.»

«Ich möchte den Menschen Hoffnung geben – und zeigen, dass man trotz Einschränkungen ein erfülltes Leben führen kann.»

Diese Botschaft ist klar: Das Leben geht weiter – auch nach einer Hirnverletzung. Kevin engagiert sich als Botschafter von FRAGILE Suisse, tritt bei Events auf, nimmt an Podiumsgesprächen teil und spendet pro verkauftem Exemplar seines Buchs «EISZEIT» einen Franken an FRAGILE Suisse. Ursprünglich schrieb er

das Buch, um das Verarbeitete loszulassen. Heute sieht er es auch als Mutmacher für andere.

Was ihn antreibt? «Ich möchte den Menschen Hoffnung geben – und zeigen, dass man trotz Einschränkungen ein erfülltes Leben führen kann.» Besonders schätzt er die Begegnungen mit anderen Betroffenen: «Jeder bringt seine Geschichte mit. Diese Gespräche sind auch für mich sehr wertvoll.» Sein Engagement ist für ihn mehr als ein Projekt – es ist eine Herzensangelegenheit. «Ich habe durch meine eigene Geschichte viel gelernt: über mich selbst, über das Leben, über die Kraft, die in uns allen steckt. Heute weiss ich, wie wichtig es ist, sich selbst Sorge zu tragen – ‚Deich dra, Sorg ha!‘»

Für die Zukunft wünscht sich Kevin mehr Verständnis im Umgang mit Menschen mit Hirnverletzungen. «Wenn jemand etwas länger braucht oder langsamer ist – na und? Wichtig ist, dass man dieser Person mit Empathie und Respekt begegnet.» Sein Rat für alle, die sich gerade in einer schwierigen Lebensphase befinden: «Das Leben ist nicht immer einfach – und genau das bringt uns weiter. Es geht darum, Situationen anzunehmen und das Beste daraus zu machen.»

GEWINNSPIEL

Mitmachen
& gewinnen!

Werden Sie mental fit und gesund



Möchten Sie Ihre Denkfähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösung verbessern?

Das wissenschaftlich fundierte Gehirntraining von Hirncoach stimuliert das Gehirn ganzheitlich und verhilft auch Ihnen zu einer besseren mentalen Fitness und Gesundheit. Das Programm von Hirncoach basiert auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und ist sowohl als Reha-Kurs für Betroffene zur Wiedererlangung von Fähigkeiten als auch als Präventionskurs für Nicht-Betroffene erhältlich. Damit zu arbeiten bringt viele Vorteile: Erhöhung Ihrer Denk-, Merk- und Lernleistung, Steigerung der Kreativität, bessere Konzentration sowie flexibleres Denken. Ausserdem steigert es Ihr Wohlbefinden und Sie profitieren von Kontakt und Austausch mit anderen.

FRAGILE Suisse verlost ein «Gehirntraining im Abo Silber» für ein Jahr im Wert von 270 Franken.

Zur Verfügung gestellt von Hirncoach. Herzlichen Dank! Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Hirncoach» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2025.

NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Basel

Mein neues Zauberwort

Das märchenhafte Leben vor meinem Ereignis, als ich fit und munter Jurastudium, Teilzeitstelle als Sekretärin, soziale Kontakte und mehrere Sportarten meisterte, ist in der Realität danach um einiges verblasst. Vor allem mein tief gefallener Energielevel. Alles wurde zu einem wahren Kraftakt. Eine halbe Stunde Kleider im Schrank versorgen und ich war erschöpft. Gewisse Aufgaben erschienen mir so unüberwindbar, dass ich mich gar nicht erst traute, sie anzugehen ... Frustriert und am Rande der Verzweiflung wusste ich nicht, in welche Richtung ich gehen musste. Je mehr ich mich gegen diese Hilflosigkeit wehrte, desto schwächer wurde ich. Es war reine Energieverschwendung, weil ich meine (extrem) verringerte Leistungsfähigkeit partout nicht wahrhaben wollte.

Irgendwann fand ich aus diesem dunklen Labyrinth heraus. Dank guter Feen, die mir praktische Tipps

Wunsch- oder
Albtraumliste ...?



gaben und aufzeigten, wie viel ich geschafft hatte und schaffte. Als ich selber anfing, daran

zu glauben, sah und spürte ich das Licht der Erkenntnis: Akzeptanz. Die Wirkung folgte bald. Vor jeder gefühlten Mammutaufgabe wiederholte ich den Satz: «Ich schaffe das!» Und ich schaffte es. Ich lernte Resilienz kennen, meine neue Wegbegleiterin, die mich zu meinem aktuellen Zauberwort führte: Stärke. Stärke, um meine Schwächen anzunehmen, mit mir selber geduldiger zu sein und mich auf mein neues Energielevel einzustellen. Anstatt mich selber fertigzumachen, dass ich an einem Tag eine, vielleicht zwei, aber nicht fünf Aufgaben erledigen kann, bin ich stolz darauf, dass ich ÜBERHAUPT etwas vollbringe. Und wenn es «nur» eine WOHLVERDIENTE Pause ist.

Rosella Giacomini, Betroffene

FRAGILE Zürich

Gestärkt in den Alltag mit schönen Erinnerungen, Reisebericht und Foto-Stick

Unsere Ferienwochen bieten Ihnen Raum für Erholung, Spass, Spiel und Geselligkeit. Wir unternehmen Ausflüge – je nach Gruppe mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Car. Daneben haben Sie freie Zeit für sich selber. Ob Shopping, Austausch oder Entspannen, das liegt ganz bei Ihnen. Die Ferienumgebung tut Ihnen bestimmt gut, und auch Ihre Angehörigen geniessen eine Woche für sich.

Eingeladen sind Menschen aus der ganzen Schweiz, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Das Zusammensein während einer Woche ist sehr wertvoll, weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fördert den offenen Austausch und stärkt das Selbstvertrauen. Die Ferienwoche mit den bewusst erlebten Aktivitäten gibt Kraft, Mut und eine verbesserte Widerstandsfähigkeit für den Alltag.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung und die zuverlässigen Betreuungspersonen sorgen für eine unvergessliche Woche. Sie werden wertgeschätzt, wo nötig unterstützt und auch motiviert, Neues zu wagen. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen. Nach



den Ferien erhalten Sie einen Reisebericht und Fotos, die Ihnen und Ihren Angehörigen aufzeigen, was Sie alles unternommen haben.

Die Ferienwochen 2025 finden wie folgt statt: Für Gehende vom 7.–14. Juni in Weggis und vom 18.–25. Oktober in Ponte Tresa. Für Rollstuhlfahrende vom 5.–12. Juli in Sarnen und vom 4.–11. Oktober in Magliaso.

Weitere Auskünfte und das Anmeldeformular erhalten Sie bei FRAGILE Zürich: 044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch. Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Standorte



Mitgliedern zu verbringen. Nicht zuletzt sorgte der kleine Hund Merlin eines Mitgliedes für Schmunzeln und Freude bei den Teilnehmenden.

Die Möglichkeit, die erste Hemmschwelle als Neumitglied zu überwinden, sich gegenseitig kennenzulernen und auszutauschen, wurde sehr geschätzt. Damit wurde ein wichtiger Grundstein für die Integration in die Gemeinschaft von FRAGILE gelegt. Es war für uns als Organisatoren bewegend, die Dankbarkeit von Mitgliedern zu erfahren, die unsere Dienste bereits in Anspruch genommen haben, und wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Durchführung Anfang 2026.

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Der Neumitgliederanlass, den wir dieses Jahr zum ersten Mal durchgeführt haben, war ein überwältigender Erfolg. Knapp die Hälfte aller im letzten Jahr neu Eingetretenen ist unserer Einladung zum Pizzaplausch in Aarau gefolgt.

In einer lockeren Atmosphäre wurden unsere verschiedenen Unterstützungs- und Vernetzungsangebote durch unseren

Präsidenten Daniel sowie die Geschäftsstellenleiterin Marianne vorgestellt; Vorstandsmitglied Ineke berichtete über die Peerberatung und Karin stellte den Blumengarten vor. Mit einem Samenpäckli «Blumenwiese» konnten anschliessend alle ein kleines Stück Blumengarten mit nach Hause nehmen. Auch unser Vorstandsmitglied Miro hatte es sich trotz seines dichten Terminkalenders als Grossrat nicht nehmen lassen, Zeit mit unseren



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



Kreativität und ungewöhnliche Lösungen beim experimentellen Malen bringen auch eine neue Sichtweise in den Alltag. Dabei hilft es auch, mit Nichtbetroffenen im Austausch zu stehen.

Cäcilia Wameling Richon,
Kursleiterin
«Experimentelles Gestalten»
bei FRAGILE Suisse



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

