

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE

IM INTERVIEW

Sozialberaterinnen von
FRAGILE Suisse über die Tücken
der Sozialversicherungen

IM PORTRÄT

Chloé Buchmann Sanroma
über ihren Weg zurück ins Leben
nach einem Schlaganfall



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Yvonne Keller

Beratung und Projektleiterin LOTSE

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 Valérie Baeriswyl



gedruckt in der
schweiz

Gesundheit ist eines der kostbarsten Güter, die wir besitzen. Doch genauso entscheidend für unser Wohlbefinden sind finanzielle Sicherheit und Stabilität – vor allem wenn es darum geht, den Alltag auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Bei einer Hirnverletzung oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind wir oft auf die Unterstützung der Sozialversicherungen angewiesen.

Jede Versicherung funktioniert anders, und jede Hirnverletzung ist einzigartig. Es ist eine der grössten Herausforderungen, all diese Faktoren zu vereinen und den bestmöglichen Verlauf für Betroffene und ihre Angehörigen zu gewährleisten. Denn schon die Folgen einer Hirnverletzung können überwältigend sein – und wenn dann noch bürokratische Hürden hinzukommen, wird die Situation für die Betroffenen oft noch belastender.

Genau hier setzen wir von FRAGILE Suisse an: Wir möchten mit unserer Beratung solche Herausforderungen frühzeitig erkennen und möglichst mildern. Durch unsere Expertise können wir auf potenzielle Probleme hinweisen und Lösungen anbieten, um unnötige Hürden zu vermeiden. Dafür benötigen wir ein tiefes Verständnis sowohl für die spezifischen Aspekte der Sozialversicherungen als auch für die komplexen Auswirkungen von Hirnverletzungen. Nur so können wir Schwachstellen aufspüren und rechtzeitig eingreifen.

Die Beratung ist für mich eine echte Herzensangelegenheit. Es erfüllt mich mit Stolz und Freude, diese Aufgabe nun in der Leitung zu übernehmen. Und eines ist mir besonders wichtig: Wir möchten diese Beratung weiterhin kostenlos anbieten, um allen zu helfen, die auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Wenn wir dazu beitragen können, dass Betroffene und ihre Angehörigen nicht mehr auf uns angewiesen sind, dann haben wir unsere Aufgabe erfüllt.

Herzlich

AKTUELL

FRAGILE-Spendenlauf – ein voller Erfolg

Am 23. August 2025 fand in Rotkreuz der zweite Spendenlauf von FRAGILE Suisse statt. Es wurden unglaubliche 492,4 Kilometer und Spenden im Umfang von über 28'000 Franken erlaufen.

55 Läufer:innen versammelten sich im Sportpark Rotkreuz, um Spenden für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen zu sammeln. Der inklusive Lauf wurde von FRAGILE Suisse mit Unterstützung von FRAGILE Zentralschweiz organisiert.

Familien, Paare, Freundesgruppen und Einzelpersonen reisten aus verschiedenen Ecken der Schweiz – unter anderem aus der Zentralschweiz, aus der Region Zürich und sogar aus Bern-Mittelland und der Ostschweiz – nach Rotkreuz, um mit ihrem sportlichen Engagement ein Zeichen für mehr Solidarität und Inklusion von Menschen mit Hirnverletzung zu setzen. Christa A., Angehörige, sagt:

«Den Lauf von Fragile braucht es, weil eine Hirnverletzung jedem passieren kann und weil wir erlebt haben, wie schnell Betroffene aus der Arbeitswelt fallen können. Sie brauchen definitiv Unterstützung.»

Insgesamt wurden an diesem Tag 1'231 Runden zurückgelegt, was unglaublichen 492,4 Kilometern entspricht, und somit Spenden im Umfang von über 28'000 Franken erlaufen.

Nach allen Abzügen fließen die Spenden in die Angebote und Projekte von FRAGILE Suisse und FRAGILE Zentralschweiz. Wir danken allen Beteiligten von Herzen für das Engagement und Interesse!



Herzlichen Dank an unsere Sponsoren:

Raiffeisenbank Hünenberg-Risch, Kanton Zug, Swisslos, Migros-Kulturprozent, Zürich Versicherungs-Gesellschaft AG, Hörgenus



Lesen Sie mehr darüber:

[www.fragile.ch/
spendenlauf2025/rueckblick](http://www.fragile.ch/spendenlauf2025/rueckblick)

INSERAT

RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

100% Begeisterung mit bis zu 50% Rabatt.

Als Raiffeisen-Mitglied besuchen Sie über 1'000 Konzerte und Events zu attraktiven Preisen.

raiffeisen.ch/konzerte

Raiffeisenbank Hünenberg-Risch

Luzernerstrasse 2
6343 Rotkreuz
T 041 798 31 10
huenenberg-risch@raiffeisen.ch
raiffeisen.ch/huenenberg-risch

Fokusthema

Die Sozialversicherungen sind ein Sicherheitsnetz und sollen die Schweizer Bevölkerung bei Unfall, Krankheit und Arbeitslosigkeit unterstützen. Betroffene Personen werden unterstützt, wenn sie die Folgen solcher Ereignisse nicht alleine bewältigen können. Auch Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen benötigen Unterstützung von diesen Versicherungen, sehen sich aber regelmässig mit zahlreichen administrativen Hürden konfrontiert. Im Fokusthema «Sozialversicherungen» finden Sie online Informationen und Erfahrungsberichte zu diesem komplexen Thema.

Mehr dazu:

www.fragile.ch/fokus-sozialversicherungen

«Ich bin im Reinen mit der Person, die ich geworden bin»



Am 25. April 2015 erlitt **Chloé Buchmann Sanroma** im Alter von 38 Jahren einen Schlaganfall: ein Ereignis, welches das Leben der Ehefrau und Mutter zweier Kinder völlig auf den Kopf gestellt hat. Seither lebt sie mit den unsichtbaren Folgen, hat aber auch neue Leidenschaften entdeckt. Text: Megan Baiutti, Fotos: Valérie Baeriswyl

Mit 38 Jahren war Chloé Mutter von zwei kleinen Kindern und hatte gerade ihren Job als Erzieherin gekündigt, weil die Beziehungen im Team schwierig waren und viel Stress und Unzufriedenheit in ihr ausgelöst hatten. Einen Tag nach ihrem letzten Arbeitstag nahm sie am 20KM de Lausanne, einem Lauf über 20 Kilometer, teil. Wieder zu Hause, bekam die Läuferin heftige Kopfschmerzen, und als sie ihre Kontaktlinsen herausnehmen wollte, konnte sie ihre Hand nicht mehr sehen. In diesem Moment war Chloé nicht bewusst, was mit ihr los war. Sie dachte, sie hätte wegen der körperlichen Anstrengung einen Schwächeanfall erlitten. Da sie nicht sonderlich besorgt und überzeugt war, dass die Kopfschmerzen wieder verschwinden würden, wartete sie zwei Tage, bevor sie ihre Hausärztin anrief. Diese ordnete sofort ein MRI an und Chloé wurde in die Notaufnahme des CHUV eingeliefert. Als ihr Mann im Spital eintraf und erfuhr, dass seine Frau einen Schlaganfall erlitten hatte, wurde er ohnmächtig. Erst dann begriff Chloé, wie gravierend ihr Zustand war. Ausgelöst wurde ihr Schlaganfall durch eine Karotisdissektion, einen Riss in der Halsschlagader.

Die Neuropsychologin eröffnete Chloé, dass sie ihren bisherigen Beruf nicht mehr würde ausüben können. «Im ersten Moment war das sehr hart. Aber mit etwas Abstand realisierte ich, dass ich die nötige Konzentration und Ausdauer nicht mehr hatte», erzählt sie. Acht Jahre später und nach einer zweiten Karotisdissektion ohne Schlaganfall wurde bei ihr eine seltene Gefässerkrankung des Bindegewebes diagnostiziert.

Heute bezieht Chloé eine IV-Rente, ist Praxisausbilderin für angehende Erzieher:innen und arbeitet zu 20 Prozent als Sozialpädagogin in einem Eltern-Kind-Treffpunkt – eine Tätigkeit, die sie erfüllt. Denn als Erzieherin hatte sie sich früher oft mehr Kontakt mit den Eltern der Kinder gewünscht. «Alles, was im Leben geschehen soll, geschieht, und nach jedem Rückschlag kommt Wunderbares», sagt sie philosophisch.

Keine Grenzen mehr

Der Schlaganfall hat bei Chloé nur ganz wenige körperlich sichtbare Folgen hinterlassen. Ihre Augen brauchen lange, um sich anzupassen, wenn sie von einem hellen Ort in einen dunklen Raum kommt. Manchmal hat sie auch ein Schwächegefühl in den Armen und Beinen, wodurch sie Gegenstände fallen lässt oder stolpert. Die Liste der unsichtbaren Folgen ist hingegen viel länger: chronische Müdigkeit, Desorganisation, Aufmerksamkeits- und Sprachprobleme. «Manchmal habe ich Schwierigkeiten mit Wörtern. Ich sage Gürtel statt Würfel, nur weil beide Wörter mit dem gleichen Laut beginnen und mehr oder weniger ähnlich sind», erklärt sie. Was ihr ebenfalls auffällt: Sie verliert schneller die Geduld und hat weniger soziale Filter.

«Mein Schlaganfall hat mir bewusst gemacht, wie kostbar, aber auch fragil das Leben ist.»

Nach ihrem Schlaganfall beschloss Chloé, sich keine Grenzen mehr im Leben zu setzen. Unter dem Künstlernamen Sydonie Grey begann sie als 45-Jährige mit Burlesque – etwas, was sie schon immer gereizt hatte. «Mein Schlaganfall hat mir bewusst gemacht, wie kostbar, aber auch zerbrechlich das Leben ist. Ich habe alle Verbote, die ich mir bis dahin auferlegt hatte, über Bord geworfen.» Beim Burlesque – ihrer neuen Leidenschaft – blüht sie auf, auch wenn es für sie schwierig ist, sich die komplexen Choreografien zu merken und sie auszuführen: «Das ist schon für Menschen ohne Hirnverletzung nicht einfach. Stellen Sie sich das mal für mich vor!» Sie ist ein gläubiger Mensch und Gott dankbar, dass sie noch am Leben ist. Als 40-Jährige verspürte sie das Bedürfnis, sich konfirmieren zu lassen und absolvierte die Ausbildung zur Katechetin, um ihren Glauben mit anderen Menschen zu teilen.



Das Gefühl, keinen Anspruch zu haben

Nach ihrer Rückkehr nach Hause musste Chloé sich mit dem fehlenden Verständnis ihrer Angehörigen für die unsichtbaren Folgen ihres Schlaganfalls auseinandersetzen. Seit dem Ereignis fällt es ihr beispielsweise schwer, sich um ihre Kinder zu kümmern. Hinzu kommt, dass diese grösser werden und ihre Grenzen ständig austesten, was sie oft an ihrer Rolle als Mutter und ihrer Glaubwürdigkeit zweifeln lässt.

Der Familienalltag gestaltete sich ebenfalls kompliziert: Chloé konnte nicht mehr arbeiten, erhielt anfänglich aber keine Unterstützung. Die Ersparnisse schwanden dahin und das Paar musste einen Kredit aufnehmen. Zwei Jahre nach ihrem Schlaganfall wurde die Lage schliesslich erträglicher, als Chloé von ihrer Hausärztin erfuhr, dass sie Anspruch auf eine IV-Rente hatte: «Niemand hatte mich auf die IV aufmerksam gemacht. Ich war überzeugt, keinen Anspruch zu haben, weil ich dachte, dafür müsse man im Rollstuhl sitzen.» Das Problem war die fehlende Kommunikation und Koordination zwischen Gesundheitswesen und Arbeitswelt. Die Ärzt:innen gingen davon aus, dass Chloés Arbeitgeber einen IV-Antrag stellen würde und wussten nicht, dass die junge Frau kurz vor ihrem Schlaganfall gekündigt hatte. Letztlich war sie es, die für die verspätete Einreichung ihres IV-Antrags bestraft wurde.

Ihr Umfeld vergisst oft, dass Chloé einen Schlaganfall hatte. «Ich habe das Gefühl, dass meine Angehörigen die Folgen herunterspielen oder mich für faul halten», vertraut sie uns an. «Am schwersten zu ertragen ist sicherlich die Reaktion meines Vaters, der kurz nach meinem Schlaganfall beschlossen hat, mich aus seinem Leben zu streichen.» Chloé ist sich bewusst, dass sie

manchmal eine Maske aufsetzt und so tut, als wäre alles in Ordnung. Sie widmet ihre ganze Energie der Arbeit, der sie am Vormittag nachgeht. Nachmittags erholt sie sich bei einer dreistündigen Siesta. «Ich schäme mich immer noch ein wenig dafür, dass ich alles langsamer mache», sagt sie. «Zum Beispiel fällt mir alles, was mit Computern zu tun hat, sehr schwer, und ich muss mir Strategien zurechtlegen.»

Wichtige Unterstützung

Chloé wurde bei einer beruflichen Weiterbildung auf die Regionalvereinigung FRAGILE Vaud aufmerksam. Als sie in einer Selbsthilfegruppe von einer Teilnehmerin erfuhr, die ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatte, sprach Chloé mit ihr über ihre Erfahrungen. Sie hatte zwar schon von Selbsthilfegruppen für Betroffene gehört, fühlte sich aber nicht «berechtigt», daran teilzunehmen, da sie keine sichtbaren Folgen hatte. «Heute ist mir klar, dass ich falsch lag. Bei den Treffen hat es Menschen, die stärker betroffen sind als andere, aber es gibt keine Hierarchisierung der Folgen und des Leidens. Alle sind willkommen.» Diese Gesprächsgruppen sind eine enorme Unterstützung und bringen sie in Kontakt mit anderen Menschen mit einer Hirnverletzung. Auch ihr Mann nimmt hin und wieder an den Gesprächsgruppen für Angehörige teil.

Rückblickend sagt Chloé, ihr Schlaganfall habe sie gelehrt, Prioritäten in ihrem Leben zu setzen und «loszulassen». Wenn sie nicht arbeitet, widmet sie sich ihren Hobbys und hilft anderen Menschen, was sie vor ihrer Hirnverletzung wohl nicht hätte tun können. Sie ist resilient und sagt: «Ich bin dem Leben dankbar, dass es mich auf diesen Weg gebracht hat. Mit fast 50 Jahren bin ich im Reinen mit der Person, die ich geworden bin.»



FACHARTIKEL

Die Tücken des Schweizer Sozialversicherungssystems

Das Schweizer Sozialversicherungssystem ist umfangreich und komplex zugleich. Und dennoch weist es Lücken auf – insbesondere im ersten Jahr nach einem krankheits- oder unfallbedingtem Ausfall, wie beispielsweise einer Hirnverletzung. Im Interview mit den beiden Sozialberaterinnen Yvonne Keller und Julia Eugster erfahren wir mehr dazu, und auch, warum es auf viele Fragen keine pauschalen Antworten gibt. Interview: Jana Bauer

Worum geht es beim Schweizer Sozialversicherungssystem?

Das schweizerische Sozialversicherungssystem ist sehr komplex und besteht aus vielen verschiedenen Versicherungen. Ziel ist es, die Bevölkerung vor Risiken wie Alter, Krankheit, Unfall, Invalidität und Arbeitslosigkeit zu schützen. Es basiert auf dem 3-Säulen-Prinzip (Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge) sowie weiteren obligatorischen und freiwilligen Versicherungen. Diese decken beispielsweise Behandlungskosten, Taggelder bei Ausfall infolge Krankheit oder Unfall. Hinzu kommen Leistungen für Hilfsmittel, Ergänzungsleistungen und andere.

Es gibt also für ziemlich alles eine Versicherung. Warum ist das System trotzdem so komplex?

Es gibt tatsächlich sehr viele Versicherungen – teils obligatorisch, teils freiwillig. Deshalb muss jede Situation individuell beurteilt werden. Zum Beispiel macht es einen Unterschied, ob man einen Unfall oder eine Krankheit hatte. Und auch das korrekte und fristgerechte Vorgehen ist von grosser Bedeutung. Nehmen wir ein Beispiel:

Beispiel

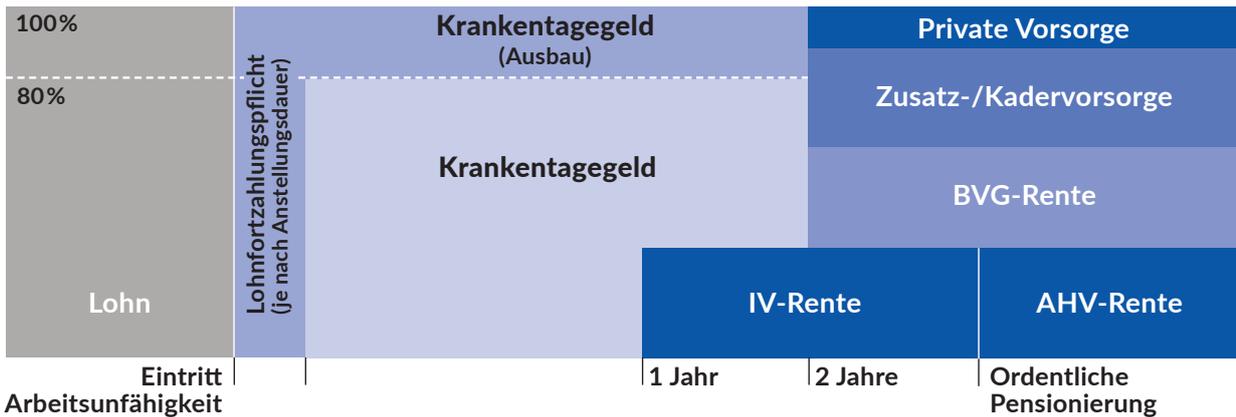
Frau A. erlitt bei einem Sturz ein leichtes Schädel-Hirn-Trauma. Nach einem kurzen Spitalaufenthalt wird sie wieder entlassen. Gegen ihren Schwindel bekommt sie Physiotherapie verschrieben. Zuhause bei ihren Kindern startet sie normal in ihren Alltag. Sie ist noch drei Wochen krankgeschrieben, danach beginnt sie wieder zu arbeiten. Erst dann bemerkt sie, dass sie immer noch geschwächt ist, ihr Körper und ihr Kopf mehr Zeit benötigen als früher. Sie versucht, alles etwas langsamer anzugehen, kämpft sich monatelang durchs Leben. Doch die andauernde Müdigkeit und Erschöpfung nehmen immer weiter zu. Frau A. fühlt sich nicht mehr in der Lage, alles zu bewältigen. Sie entscheidet sich, ihr Arbeitspensum zu reduzieren, damit sie noch Zeit und Energie für den Haushalt und ihre Kinder hat. Wieder verstreichen Wochen, in denen die Situation gleich belastend bleibt. Bis sich Frau A. von ihrem Hausarzt krankschreiben lässt.

Da zwischen der Hirnverletzung und ihrem letzten Arztbesuch mehrere Monate liegen, stellen sich nun viele Fragen, die mit dem richtigen Vorgehen unter Umständen zu vermeiden gewesen wären. Beispielsweise hätte Frau A. ihr Pensum nicht ohne Krankenschreibung reduzieren sollen. Hinzu kommen die Fragen, ob ihr Zustand tatsächlich auf das Schädel-Hirn-Trauma zurückzuführen ist, oder ob sie unter einer Erschöpfungsdepression leidet. Und welche Versicherung denn nun zahlt.

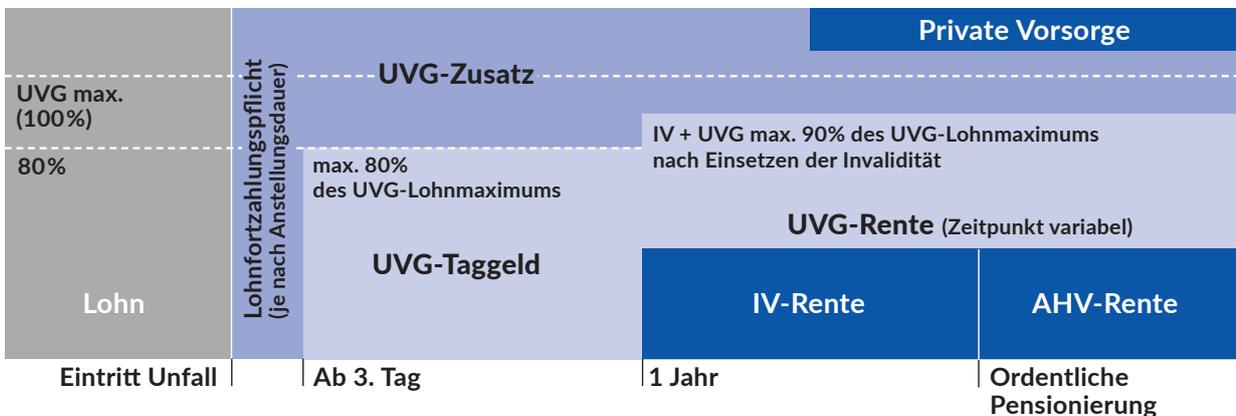
Gutes Stichwort: Wer zahlt nach einer Hirnverletzung?

Obwohl unser Sozialversicherungssystem umfangreich ist, gibt es auch Lücken und der teils hohe Selbstbehalt geht häufig vergessen, insbesondere im ersten Jahr nach einer Hirnverletzung oder einem anderen Ereignis. Leistungen der AHV und der IV können dabei unterschiedliche Fristen haben (teils über ein Jahr), – die Finanzierung institutioneller Wohnformen ist aber meist an eine entsprechende Rente gebunden. Zudem gibt es in diesem sogenannten Wartejahr auch noch keine Möglichkeit für Hilflosenentschädigung (HE). Ausser vor dem AHV-Alter besteht ein früherer Anspruch (Anmeldung bereits nach 6 Monaten möglich). Somit müssen die Betroffenen in diesem Zeitraum selbst für die Kosten aufkommen. Durch den Arbeitsausfall müssen sie aber oft mit deutlich weniger Einkommen klarkommen, und Versicherungen wie beispielsweise das Krankentaggeld sind bis heute nicht obligatorisch. Aufgrund der multiplen Folgen, wie dauerhafte Müdigkeit und Erschöpfung, sind Betroffene auf Entlastungsangebote wie eine Haushaltshilfe angewiesen, was wiederum höhere Ausgaben mit sich bringt. Hinzu kommt, dass oft mehrere Versicherungen involviert sind. Die Krankenkasse oder die Unfallversicherung kommt beispielsweise für die Behandlungskosten auf, je nachdem sprechen sie auch Gelder für Therapien oder eine Reha. Entlastungsangebote werden teils von den Zusatzversicherungen übernommen, Hilfsmittel u. a. von der IV oder der AHV. Das Schwierige ist, dass Versicherungen immer zurückhaltender werden.

Koordination bei Arbeitsunfähigkeit infolge Krankheit



Koordination bei Arbeitsunfähigkeit infolge Unfall



Quelle: FRAGILE Suisse, in Anlehnung an eine Grafik der AXA Versicherung

Was zur Folge hat, dass tendenziell auch weniger Leistungen gesprochen werden. Nach einer Hirnverletzung sind Zeit und Geduld aber essenziell – genauso wie langfristige Therapie- und Unterstützungsangebote.

Woran muss man nach einer Hirnverletzung denken?

Anmeldungen für Leistungen erfolgen NICHT automatisch. Man hat hier als betroffene Person eine Holschuld und muss sich selber aktiv darum kümmern (oder jemanden damit beauftragen).

Wir empfehlen, dass man im ersten Halbjahr nach der Hirnverletzung alle drei Säulen sowie die zusätzlichen Versicherungen im Blick hat und diese telefonisch oder per E-Mail anfragt, ob, wann und was man konkret machen muss.

Was würden Sie Menschen mit einer Hirnverletzung und ihren Angehörigen raten?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Hilfenentschädigung sowie Lebensversicherungen und andere Zusatzversicherungen oft vergessen gehen. Eine Übersicht der eigenen Versicherungen sowie einen

Zeitplan zu erstellen, lohnt sich daher sehr, damit man frühzeitig Kontakt aufnehmen und allfällige Ansprüche prüfen kann. Gewisse Leistungen kommen erst zum Tragen, wenn beispielsweise eine IV-Rente gesprochen wurde. Dennoch ist eine Meldung extrem wichtig – denn nichts passiert automatisch.

! Eine nützliche Checkliste dazu gibt es auf unserer Website: www.fragile.ch/sozialversicherungen/checkliste

Wer unsicher ist, kann sich auch beraten lassen.

Genau. Betroffene sowie ihre Angehörigen können sich bei Bedarf kostenlos bei FRAGILE Suisse zu allen Leistungen der AHV/IV beraten lassen und erhalten Unterstützung bei der Anmeldung von Leistungen.

Sollte man unsicher sein, ob man an alles gedacht hat, empfehlen wir professionelle Begleitung. Es gibt in der Schweiz ein sehr breites Beratungsangebot – unter anderem bei FRAGILE Suisse. Wichtig ist, dass man den Mut fasst und sich an eine entsprechende Stelle wendet.

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 Sozialversicherungen.



«Nicht zögern, Hilfe zu holen – es geht um viel»

Ich begleite meinen Mann mit IV durch den Alltag – das braucht viel Unterstützung. Ich habe gelernt: Unbedingt ehrlich sein, die Situation nicht besser darstellen, als sie ist, Hilfe von Fachpersonen holen und nicht auf Halbwissen aus dem Umfeld hören. Auch kleine Alltagshilfen zählen – und es lohnt sich, genau hinzuschauen, wenn Entscheide der IV kommen und nicht einfach durchwinken. Ich wünsche mir, dass Betroffene und Angehörige den Mut haben, sich das zu holen, was ihnen zusteht.

Ineke I., Angehörige

«Vom Leben ausgebremst – und dann auch noch kämpfen müssen»

Nach einer Hirnblutung begann für mich ein jahrelanger Kampf mit der IV. Ich glaubte, sie sei zum Helfen da – doch ohne Anwalt, Psychiaterin und viel Unterstützung wüsste ich nicht, ob ich eine Rente erhalten hätte. Statt Verständnis und proaktive Unterstützung erlebte ich Misstrauen. Mein Rat: Holt euch frühzeitig Hilfe – man ist gesundheitlich eh schon geschwächt, da sollte man nicht auch noch kämpfen müssen. Deshalb mein Tipp an alle, die mit der IV zu tun haben: Besorgt euch einen Anwalt, die Kosten dafür lohnen sich auf jeden Fall.

anonym, betroffene Person



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

Wie lebt sich eine Partnerschaft nach einer Hirnverletzung?

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns einem besonders wichtigen Thema: Partnerschaft. Wie verändert sich eine Beziehung, wenn eine Person eine Hirnverletzung hat? Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich in einer solchen Partnerschaft? Wir möchten gerne von Ihnen erfahren, wie Sie Ihre Beziehung erleben und welche Erfahrungen Sie gemacht haben.

Unabhängig davon, ob Sie selber betroffen oder angehörig sind – Ihre Geschichte ist wertvoll und kann anderen helfen. Teilen Sie Ihren Weg mit uns, den Sie und Ihr:e Partner:in gemeinsam gegangen sind. Und erzählen Sie uns, wie Sie die Veränderungen in Ihrer Beziehung meistern.

Schicken Sie uns Ihre Geschichte und Ihre Ratschläge mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Partnerschaft» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 10. Oktober. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT

Welche Werte liegen Ihnen am Herzen?



Der Herbst hält Einzug, die Tage werden kürzer – eine passende Zeit, um innezuhalten und über das eigene Leben nachzudenken. Der **13. September, der internationale Tag des Testaments**, lädt dazu ein, sich genau solche Fragen zu stellen: Für welche Werte setze ich mich ein? Welche Spuren möchte ich hinterlassen und wofür möchte ich mich auch nach meinem Ableben engagieren?

Wussten Sie um die Möglichkeit, auch Institutionen in Ihrem Testament zu berücksichtigen?

Wer sich entscheidet, nach seinen Liebsten auch Organisationen, welche die eigenen Überzeugungen weitertragen, im Testament zu berücksichtigen, sagt im Grunde: «Ich lasse los, damit Gutes weiterwirken kann, auch wenn ich nicht mehr da bin.»

Um Sie bei der Vorsorgeplanung zu unterstützen, bieten wir Ihnen eine Auswahl hilfreicher Dokumente an, in denen Sie Ihre Gedanken und Entscheidungen festhalten können.

Testamentratgeber: Er zeigt auf, was Sie beim Verfassen eines Testaments berücksichtigen müssen.

Patientenverfügung: Hier legen Sie Ihre Wünsche zur medizinischen Behandlung bei schwerer Krankheit oder nach einem Unfall fest.

Vorsorgeauftrag: Mit diesem Dokument regeln Sie Ihre Betreuung sowie finanzielle und rechtliche Angelegenheiten für den Fall, dass Sie Ihren Willen nicht mehr selbst äussern können.

Diese drei Dokumente stellen wir Ihnen kostenlos zur Verfügung. Sie können sie per E-Mail bestellen: kommunikation@fragile.ch oder direkt auf unserer Website unter www.fragile.ch/shop herunterladen.

Neu ab Februar 2026:

Im Februar 2026 erscheint unser viertes Vorsorgedokument, die «Anordnungen für den Todesfall». Darin halten Sie wichtige Informationen schriftlich fest – etwa Ihre Wünsche zur Bestattung und Trauerfeier, Passwörter und Kontoverbindungen. Sollten Sie ein Haustier haben, ist es besonders wichtig, Anweisungen zu dessen Betreuung in die Anordnungen für den Todesfall zu vermerken, da es mehrere Wochen dauern kann, bis ein Testament eröffnet wird.

Vorankündigung:

Nachdem unser erster Informationsanlass «Nachlassregelung und Erbrecht» auf grosses Interesse gestossen ist und ein voller Erfolg war, werden wir am 25. März 2026 eine weitere Veranstaltung zu diesem Thema anbieten. Weitere Informationen folgen zeitnah.

GEWINNSPIEL

Hauptsache gesund

Gesundheit ist das grosse Versprechen unserer Zeit. Für sie tun wir fast alles. Gleichzeitig stehen wir vor gewichtigen Fragen. Wie gehen wir mit Krankheit um? Wie gesund ist gesund genug? Wer ist für Gesundheit verantwortlich und wer bezahlt den Preis? «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen» ist zurzeit im Stapferhaus zu sehen. Die spannende Ausstellung lädt dazu ein, neue Perspektiven auf das Thema Gesundheit kennenzulernen. Ebenso regt sie zum Nachdenken über unsere Gesellschaft und die Herausforderungen der Zukunft an. Entdecken Sie vielfältige interaktive Stationen, frische Denkanstösse und persönliche Gesundheitsgeschichten. Wegen grossen Erfolgs wird die Ausstellung bis Juni 2026 verlängert.

FRAGILE Suisse verlost 3x2 Tickets, zur Verfügung gestellt vom Stapferhaus. Herzlichen Dank! Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Stapferhaus» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 30. September 2025.



Mitmachen & gewinnen!

NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Neues Angebot «Unterwegs mit FRAGILE»



Bewegung, Begegnung und Austausch: das wünschen sich viele Mitglieder von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost. In einer Umfrage wurde deutlich, dass der Wunsch nach einmaligen und unkomplizierten Angeboten gross ist – Aktivitäten, bei denen man gemeinsam etwas erlebt, ohne grosse Hürden.

Aus diesem Bedürfnis ist das neue Format «Unterwegs mit FRAGILE» entstanden. Es richtet sich an Betroffene ebenso wie an Angehörige – oder beide gemeinsam. Die Ausflüge sind barrierefrei, niederschwellig organisiert und dauern in der Regel einen halben Tag. Für viele Teilnehmende ist das eine ideale Dauer, um dabei sein zu können.

In diesem Jahr fanden bereits drei Veranstaltungen statt: eine Stadtführung in Aarau, ein Besuch im Vogelpark Ambigua sowie ein weiterer Ausflug mit

Führung durch ein Gartencenter mit gemütlichem Ausklang bei einem Zvieri. Besonders berührend war die Rückmeldung einer Angehörigen, die zum ersten Mal seit Jahren wieder mit ihrem im Rollstuhl sitzenden Mann an einem Ausflug teilnehmen konnte.

Die Gruppengrösse ist bewusst klein gehalten – etwa 15 Personen – um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. Auch 2026 soll das Angebot weitergeführt und ausgebaut werden.

Die Finanzierung erfolgt teilweise über einen kleinen Selbstkostenbeitrag der Teilnehmenden, wobei FRAGILE Aargau/Solothurn Ost aktuell auf der Suche nach Sponsor:innen ist, um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen. Denn: Die positiven Rückmeldungen zeigen, wie wertvoll diese Erlebnisse für alle Beteiligten sind.

Unser vollständiges Kursangebot finden Sie unter: www.fragile.ch/kursprogramm

FRAGILE-Sozialarbeiterin Magdalena Suter

Als Sozialarbeiterin bei FRAGILE begleite und berate ich Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen in der herausfordernden Zeit nach dem Ereignis. Ich bin in den Regionen Aargau, Solothurn und Zentralschweiz tätig. Der erste Kontakt erfolgt in der Regel niederschwellig per Telefon. Die Themen sind sehr vielfältig: Vom Umgang mit den Veränderungen nach einer Hirnverletzung über die Koordination mit Fachpersonen bis hin zu finanziellen und sozialversicherungsrechtlichen Fragen. Viele meiner Klient:innen erleben nach der Hirnverletzung einen tiefen Einschnitt in ihr Leben, der sowohl gesundheitlich als auch sozial existenzielle Herausforderungen mit sich bringt. Diese Unsicherheit ist für viele Betroffene sehr belastend und schwierig zu bewältigen.

In meiner Arbeit lege ich grossen Wert auf Empathie und darauf, den Menschen hinter der Situation zu sehen. Gleichzeitig ist eine klare, professionelle Haltung in der Beratung unerlässlich, um die Themen gut und differenziert angehen zu können. Besonders schätze ich die Vielfalt der Fälle und die tiefen,

persönlichen Gespräche. Es berührt mich immer wieder, wie stark, positiv und vor allem dankbar viele Betroffene trotz ihrer schwierigen Situation bleiben.



Das Sozialsystem ist immer komplexer geworden, was es vielen Betroffenen erschwert, sich im «Versicherungsdschungel» zurechtzufinden. Diese Hürden machen es noch schwieriger, in belastenden Zeiten die nötige Unterstützung zu erhalten.

Im Herbst bieten wir ein Webinar für Angehörige an. Angehörige müssen nach dem Ereignis häufig unglaublich viele zusätzliche Aufgaben übernehmen, unter anderem die Koordination mit den Versicherungen. Ziel des Webinars ist es, den Angehörigen einen groben Überblick über die Sozialversicherungen zu geben, damit sie wissen, welche Leistungen ihnen zustehen und wie sie diese beantragen können. Das kann nicht nur finanziellen Druck nehmen, sondern auch den Weg für körperliche und psychische Erholung ebnen.

www.fragile.ch/webinar

Unsere Standorte



FRAGILE Zürich

Unsere Ferienwochen 2026 sind festgelegt. Sie bieten Raum für Erholung, Spass und Geselligkeit. Wir lernen neue Gegenden mit ihrer Kultur kennen und geniessen das süsse Nichtstun. Sie sind in der Gruppe unterwegs und haben auch freie Zeit für sich. Eingeladen sind Menschen aus der ganzen Schweiz, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Das fördert den Austausch, stärkt das Selbstvertrauen und gibt Kraft und Mut für den Alltag. Verlangen Sie heute schon das Anmeldeformular für die Ferienwochen 2026.

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

FRAGILE Basel

Wenn Sie nach Ihrem Ereignis eine IV-Verfügung mit Rentenzusprache erhalten haben sowie auch allfällige Versicherungs- und/oder Pensionskassenberechnungen vorliegen, ist Klarheit über die finanzielle Situation vorhanden. Als Angehörige kann ich mich gut an diesen Moment erinnern. Hier könnte mein Artikel zu Ende sein. Jedoch: «Wenn Ihre AHV- oder IV-Rente Ihre minimalen Lebenskosten nicht deckt, haben Sie gesetzlich Anspruch auf zusätzliche finanzielle Unterstützung des Bundes, diese nennen sich Ergänzungsleistungen.» Zitat Website Amt für Sozialbeiträge Kanton Basel-Stadt.

Ich habe 17 Jahre lang als Sachbearbeiterin für Ergänzungsleistungen und kantonale Beihilfen

gearbeitet und kann Ihnen nur ans Herz legen, die innere Bremse zu lösen und sich mit einer Antragsstellung zu befassen, wenn Sie Gewissheit über allfällige Ansprüche haben möchten. Von einer ausgesprochenen Schwellenangst haben mir Antragsteller:innen und Bezüger:innen oftmals im persönlichen Gespräch erzählt. Es wurde mir bewusst, dass die Vorsprache auf dem Amt wie eine «David gegen Goliath»-Situation wahrgenommen wurde.

Ganz wichtig: Dieser Antrag kann schriftlich eingereicht werden. Lassen Sie sich allenfalls von einer Vertrauensperson unterstützen. *Sabine Wagner, Angehörige*



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



**Nach meiner
Hirnverletzung habe
ich verstanden,
dass gesund zu sein
ein grosses Privileg ist.**

Jessica Perez,
30 Jahre,
Schädel-Hirn-Trauma
mit 15 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

