

FRAGILE



IM INTERVIEW

Dr. Rolf Frischknecht über unsere
Sinne und wie sie funktionieren

IM PORTRÄT

Damaris sieht die Welt
in Doppelbildern



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Caroline Haldemann

Leiterin Begleitetes Wohnen

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 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 Hanna Büker

Seit meiner frühesten Kindheit kam ich in Berührung mit Menschen mit einer Beeinträchtigung, sei es psychischer oder körperlicher Natur. Und ich habe erlebt, was es für diese Menschen bedeutet, eingeschränkt zu sein. Ich habe gesehen, mit welchen Herausforderungen sie tagtäglich konfrontiert sind und trotzdem nicht den Lebensmut verlieren. Diese Haltung beeindruckt mich und deshalb möchte ich Betroffene im Alltag unterstützen. Damit sie ihre Sinne möglichst gut erhalten oder aktivieren können.

Hirnverletzungen können erhebliche Auswirkungen auf unsere Sinneswahrnehmung haben und dadurch grosse Veränderungen im täglichen Leben mitbringen. Es kann zu Hör- oder Sehstörungen wie Gesichtsfeldausfällen oder Doppelbildern kommen, welche unsere Fähigkeit zum Lesen, Autofahren und zur Orientierung im Raum beeinträchtigen können. Betroffene mit Hörschwierigkeiten haben oft Mühe beim Verstehen von Gesprächen oder nehmen Warnsignale nicht mehr wahr. Hirnverletzungen können zu Geschmacks- und Geruchsstörungen führen oder zu Problemen bei der Wahrnehmung von Berührungen und der Körperhaltung.

FRAGILE Suisse unterstützt Betroffene, sich an ihre veränderten Sinneswahrnehmungen und Lebenssituationen anzupassen. Ganzheitlich – sei es durch Sozialberatung, im Begleiteten Wohnen oder in der Bildung – damit sie sich wieder in ihrem Alltag zurechtfinden und ein unabhängiges Leben führen können.

Lesen Sie in dieser Ausgabe u.a. die Geschichte einer beeindruckenden jungen Frau, die durch ihre Hirnverletzung ihr Leben in Doppelbildern sieht.

Herzliche Grüsse

Caroline Haldemann

AKTUELL



Die menschlichen Sinne im Fokus

Unsere Sinne, wie beispielsweise das Sehen, Hören oder Tasten, können durch eine Hirnverletzung stark beeinträchtigt werden. Betroffene Personen müssen lernen, mit diesen Folgeschäden zu leben. In der vorliegenden Ausgabe unseres Magazins, auf unserer Website sowie in unseren sozialen Netzwerken beschäftigen wir uns mit diesem Thema. Lesen Sie beispielsweise über die Auszeichnung unseres Juuz-Kurses und erfahren Sie, wie es anderen Betroffenen geht und welche Strategien sie für sich entwickelt haben: www.fragile.ch/sinne/

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



FRAGILE-Spendenlauf – ein voller Erfolg!

Im vergangenen September fand in Aarau der erste FRAGILE-Spendenlauf statt. Es wurden unglaubliche 557,6 Kilometer und Spenden im Umfang von fast 38'000 Franken erlaufen.

59 Läufer:innen versammelten sich im Leichtathletikstadion Schachen in Aarau, um Spenden für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen zu sammeln. Der inklusive Lauf wurde gemeinsam von FRAGILE Suisse und der Regionalvereinigung FRAGILE Aargau/Solothurn Ost organisiert und stand allen offen. Es gab eine Teilnehmerin im Rollstuhl, einen Läufer mit Sehbehinderung, der zusammen mit seinem Blindenführhund lief, Betroffene, die mit ihren Nordic-Walking-Stöcken unterwegs waren, eine 17-köpfige Gruppe aus Graubünden, die für eine betroffene Freundin dabei war, sowie zahlreiche andere. Laura war eine dieser Läuferinnen:

«Wir möchten etwas zurückgeben, denn es kann uns alle treffen. Wir sind für unsere Freundin Riana gelaufen, die mit Anfang 20 von einem Auto angefahren wurde und ein schweres Schädel-Hirn-Trauma erlitt. Wir sind froh, dass es eine Organisation wie Fragile Suisse gibt».

Insgesamt wurden 1'394 Runden zurückgelegt, was unglaublichen 557,6 Kilometern entspricht, und somit Spenden im Umfang von fast 38'000 Franken erlaufen.

Nach allen Abzügen fließen die Spenden in die Angebote von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und FRAGILE Suisse. Wir danken allen Beteiligten ganz herzlich für das Engagement und Interesse!



Lesen Sie mehr darüber und schauen Sie unser Video: www.fragile.ch/spendenlauf2023/rueckblick

« Die Welt ist ein wandelndes Wunder – und das bin ich auch »



Nicht nur hört sie Geräusche, die sonst fast niemand hört, auch sieht sie die Welt die meiste Zeit in Doppelbildern. Durch ein Schädel-Hirn-Trauma sind alle Sinne von **Damaris** viel intensiver und stärker.

Text: Carole Bolliger, Fotos: Hanna Büker

«Das Tram, das soeben draussen vorbeifährt, lenkt mich grad ziemlich ab», sagt Damaris im Gespräch zu mir. Ich strenge mich an, kann jedoch kein vorbeifahrendes Tram hören. Damaris erklärt: «Durch meine Hirnverletzung bin ich viel sensibler auf Reize. Der Filter, der Reize in ‹Vordergrund; also relevant› und ‹Hintergrund; zurzeit nicht relevant› aufteilt, dieser Filter ist meinem Hirn abhanden gekommen.»

Die heute 33-Jährige erlitt vor drei Jahren durch einen Velounfall ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. An den Unfall, bei dem sie glücklicherweise einen Helm trug, der ihr wahrscheinlich das Leben rettete, erinnert sie sich nicht. Damaris erinnert sich auch nicht mehr an die Minuten oder Stunden vor dem Unfall. Die letzten

Erinnerungen sind vom Vorabend, bevor ihre Welt aus den Fugen geriet. Mit der Rega wurde sie ins Spital geflogen, dort lag sie zuerst im künstlichen und später im Wachkoma. Die Diagnose: schweres Schädel-Hirn-Trauma und mehrere Hirnblutungen. Der Unfall ereignete sich Ende Juli, ihre ersten Erinnerungen hat sie erst einen Monat danach. Was dazwischen passierte, weiss sie nur aus Erzählungen.

«Die Folgen der Hirnverletzung sind ziemlich diffus», sagt Damaris. Wir sitzen in der Berner Altstadt in einem Haus, in dem auf insgesamt vier Etagen Kaffee getrunken, gearbeitet, geplant und erschaffen wird. Es ist ein Co-Working-Space, in dem es neben Büroplätzen auch Atelierplätze für Kreative gibt. Auch Damaris gehört dazu. Regelmässig ist sie hier, um ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und sich mit anderen Künstler:innen auszutauschen.

Bewusster durchs Leben

Wieder hat sie diesen Blick, als ob sie etwas hörte. Ich horche genau hin, nichts. Doch als ich aus dem Fenster schaue, verstehe ich: wieder ist ein Tram vorbeigefahren. «Dass ich wahnsinnig gut höre, ist nur eine von vielen Folgen», erklärt die junge, aufgestellte Frau. Alle fünf Sinnesebenen seien betroffen und viel sensibler als vor dem Unfall. Für sie am meisten bemerkbar macht sich das beim Hören und Sehen. «Wobei die visuelle Einschränkung am einfachsten zu erklären ist», sagt sie und erläutert gleich weiter: «Die Bilder, die mein rechtes und linkes Auge sehen, können nicht mehr nahtlos zu einem einzigen Bild zusammengefügt werden. Deshalb sehe ich die meiste Zeit alles in Doppelbildern.» Nur wenn sie ganz gerade schaut, sieht sie die Welt nicht doppelt. «Ich muss halt jetzt quasi erhobenen Hauptes durchs Leben gehen und mein Leben ist irgendwie konstant ‹Hashtag#no-Filter›», sagt sie schmunzelnd.



Ihren Humor, ihren Optimismus und ihre Lebensfreude hat sie nicht verloren. Im Gegenteil: heute geht Damaris bewusster durchs Leben. «Durch meinen «neuen Blick» nehme ich die Schönheit im Alltag intensiver und bewusster wahr. Ich staune ab Sachen, die ich vorher nicht mal wahrgenommen habe. Es gibt viel Schreckliches auf der Welt. Aber auch ganz viel Schönes. Es ist ein Geschenk, das Schöne wahrnehmen zu dürfen.» Ihre Familie und Freunde sind für Damaris eine unglaublich wertvolle Ressource. Auch ihr Glaube gibt ihr Kraft. Neue Energie tankt sie gerne in der Natur, am liebsten bei ihrer Mutter, die in einem kleinen Bergdorf im Tessin lebt. Fast immer mit dabei: ihre Kamera. Sie war schon immer leidenschaftliche Fotografin, doch durch die Hirnverletzung hat sie das Fotografieren nochmals auf einer anderen, neuen Ebene entdeckt. «Mit einem neuen Blick», sagt sie mit einem Lächeln.

Neue Perspektiven

Zum Erstaunen des Behandlungsteams erholte sich Damaris trotz ihrer schweren Verletzungen verhältnismässig zügig und gut. So gut, dass sie sogar einen Arbeitsversuch an ihrem vorherigen Arbeitsort im Akutspital machen konnte. Knappe zwei Jahre und diverse Anpassungen später wurde jedoch klar, dass Damaris auch in einem reduzierten Pensum nicht mehr als Pflegefachfrau tätig sein kann. Die Erkenntnis, dass es – trotz viel Willenskraft und der Unterstützung eines wunderbaren Arbeitsteams – nicht ging, war ein harter Schlag für sie. «Tröstlich war für mich, dass das Gesundheitswesen ja auch für Menschen, die nicht auf den Kopf gefallen sind, ein ziemlich hartes Pflaster zum Arbeiten ist», sagt sie humorvoll.

Die Fotografie war und ist ihr eine grosse Stütze. «Ich mag es, Schönes und Gutes bildlich festzuhalten.» Bald nach dem Unfall begann Damaris ihre fortlaufende Bildserie «BLOCK», bei der sie Fotoaufnahmen mit Doppelbelichtung macht. «Damit die Betrachtenden sich vorstellen können, wie ich die Welt sehe.» Auch bei der Kunstaussstellung «INVISIBLE» von FRAGILE Suisse im letzten Jahr war sie dabei. «Es hat Mut gebraucht, mich zu bewerben. Aber ich bin froh, dass ich es getan habe. Es war eine gute Erfahrung», sagt Damaris.

In der Reha nach dem Unfall wurde die Bernerin auf FRAGILE Suisse aufmerksam. «Ich habe gleich diverse Broschüren für mich und meine Angehörigen bestellt. Ich dachte, wir brauchen das.» Sie nimmt auch die Sozialberatung in Anspruch. «Fragile Suisse hilft mir, den Überblick nicht zu verlieren in der doch sehr kom-



plexen Welt der Sozialversicherungen. Das ist unglaublich wertvoll.» Auch an verschiedenen Gruppenangeboten der Regionalvereinigung Bern Espace Mittelland nahm sie schon teil.

Umgang mit Reizüberflutung

Unser Gespräch dauert schon etwas mehr als 1,5 Stunden. Die Müdigkeit ist ihr anzusehen. «Da Reize ungefiltert auf mich «einprasseln», habe ich oft mit Reizüberflutungen zu kämpfen», erklärt sie. Sie braucht regelmässig Pausen. Denn auch schon der Wind, der ihr durch die Haare bläst, ist ein Reiz. Ohropax und Noise-Cancelling-Kopfhörer helfen ihr, Geräusche möglichst fernzuhalten. «Ich brauche Ruhezeiten, aber eben auch das gemeinschaftliche und gesellschaftliche Leben. Die richtige Balance zu finden, ist nicht einfach. Es gelingt mir nicht immer... also eigentlich gelingt es mir für meinen Geschmack ein wenig zu oft nicht», sagt sie selbstkritisch. Und fährt fort: «Ich möchte aber lernen, grosszügiger zu sein mit mir selber und immer wieder aufs Neue versuchen, mit meinen veränderten Umständen Frieden zu schliessen.»

Dass sie selbstständig in einer WG leben kann, dafür ist Damaris sehr dankbar. Im Moment wohnt sie probeweise in einem Stadtkloster. «Ist irgendwie ja sehr naheliegend, dass ich «Ruhe und Stille» jetzt im Kloster suche», scherzt sie. Zurzeit macht sie ein Praktikum im Bereich interaktive Medien. Sie fotografiert und gestaltet, was ihr viel Freude bereitet. Das primäre Ziel ist die Reintegration in den ersten Arbeitsmarkt. Ob das klappen wird, ist noch offen. Fest steht aber: Aus der Bahn werfen wird sie so schnell nichts mehr.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und stöbern Sie durch die Arbeiten von Damaris unter: www.dmrbrgr.com/blog



AKTUELL

Kluge Köpfe schützen sich – auch im Wintersport

Jedes Jahr erleiden zahlreiche Menschen beim Skifahren, Snowboarden und anderen winterlichen Aktivitäten Kopfverletzungen, die zu schweren Hirnverletzungen führen können. Das Tragen eines Helms ist eine der effektivsten Massnahmen, um diese Risiken zu verringern.

Ein Helm schützt den Kopf vor direkten Schlägen und mindert die Auswirkungen von Stössen auf das Gehirn. Er kann Verletzungen wie Schädelbrüche, Gehirnerschütterungen und sogar lebensbedrohliche Verletzungen wie Hirnblutungen verhindern oder vermindern.



Foto: Maarten Duineveld, Unsplash

**Denken Sie daran: Ihr Kopf ist unbezahlbar,
schützen Sie ihn mit einem Helm!**

Indem wir auf die richtige Ausrüstung und sicheres Verhalten setzen, können wir das Risiko von schweren Verletzungen minimieren und die Freude am Wintersport langfristig bewahren.

**Mehr zur Prävention unter:
www.fragile.ch/broschuere/praevention**



INSERAT

rehaklinik ZIHLSCHLACHT



ZURÜCK AUF DEN ARBEITSMARKT. DANKE.

«Einer handwerklichen Arbeit nachgehen zu können, hätte ich nach einem schweren Schädelhirntrauma durch einen Sturz aus mehreren Metern Höhe nicht erwartet. Danke, Rehaklinik Zihlschlacht!»

Herbert

Rehaklinik Zihlschlacht · Hauptstrasse 2 · 8588 Zihlschlacht
info@rehaklinik-zihlschlacht.ch · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

Eine Gesundheitseinrichtung der  **VAMED**

«Sind Sinne beeinträchtigt, hilft regelmässiges Training»

Dr. Rolf Frischknecht, Mitglied des Exekutivkomitees des European Board of Physical Medicine and Rehabilitation und während über 20 Jahren Vorstandsmitglied von FRAGILE Suisse, spricht über unsere Sinne und deren Funktionsweise. Interview: Sophie Roulin-Correvon



Die fünf Sinne des Menschen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten – wurden im 4. Jh. v. Chr. vom Gelehrten und Philosophen Aristoteles beschrieben. Sie nehmen Reize von ausserhalb des Körpers auf, wandeln diese in Signale um und lösen so letztlich Empfindungen aus. Krankheiten oder ein Unfall können die Sinne beeinträchtigen und sich auf unsere Fähigkeit auswirken, eigenständig in und mit unserer Umwelt zu handeln und zu interagieren.

Rolf Frischknecht, wie können die Sinne von Betroffenen beeinträchtigt werden?

Das Gehirn analysiert und interpretiert die Informationen, die von den Sinnen aufgenommen werden. Damit verfügt es sofort über eine Zusammenfassung dessen, was um uns herum geschieht, und kann unsere Gestik und unser Verhalten darauf abstimmen. Dabei sind zahlreiche neuronale Schaltkreise und Hirnzentren im Einsatz: Fast das gesamte Gehirn ist involviert, um das Maximum aus diesen Informationen herauszuholen.

Eine Krankheit oder ein Unfall kann ein Sinnesorgan, seine Verbindung zum Gehirn oder das Hirnareal, das die Sinnesinformationen sammelt, direkt betreffen. Dem Gehirn werden dann wichtige Informationen vorenthalten, die es braucht, um korrekt funktionieren zu können.

Sind hingegen Hirnareale (neuronale Schaltkreise) betroffen, die für die Verarbeitung von Sinnesdaten notwendig sind, kommen diese Informationen zwar normal im Gehirn an, können aber nicht mehr richtig analysiert werden.

Wie lassen sich Beeinträchtigungen des Seh- oder Hörvermögens erklären?

Eine Hirnverletzung kann die Augen oder die Sehbahnen, die sie mit dem Gehirn verbinden, direkt betreffen. Oder die Sehbahnen können auch durch einen Sauerstoffversorgungsmangel im Gehirn geschädigt werden. Ein erhöhter Druck im Kopf aufgrund einer

Hirnblutung oder eines Hirnödems kann eine Netzhautblutung, eine Blutung im Glaskörper des Auges oder andere Schäden verursachen. Und das führt zu einem Verlust oder einer Einschränkung des Gesichtsfeldes. Das Sehvermögen kann auch indirekt beeinträchtigt werden, wenn die Schaltkreise zur Analyse der visuellen Informationen von einer Hirnverletzung betroffen sind. Dann kann das Gehirn das, was die Augen sehen, nicht mehr richtig interpretieren.

Ähnlich sieht es beim Hören aus. Um Geräusche und Klänge erkennen und lokalisieren zu können, müssen spezialisierte Netzwerke aktiviert werden. Sind diese beeinträchtigt, kann ein diffuser Eindruck von «Schwerhörigkeit» entstehen, obwohl das Audiogramm völlig normal ist. Um diese spezialisierten Netzwerke zu untersuchen, sind hochentwickelte bildgebende Verfahren erforderlich.

Was raten Sie Menschen mit einer Hirnverletzung, deren Sinne beeinträchtigt sind?

Sinnesfunktionen, die für eine möglichst vollumfängliche Teilhabe am Leben erforderlich sind, müssen regelmässig trainiert werden. Dies, um die physische und psychische Funktionsfähigkeit zu verbessern, besonders um die Folgen einer Hirnverletzung zu mildern oder zu kompensieren. Fachpersonen helfen Betroffenen, die Ursache von Funktionsstörungen zu identifizieren, und können wirksame und angepasste Übungen vorschlagen. Patientenorganisationen wie FRAGILE Suisse und ihre Regionalvereinigungen sind ebenfalls sehr wertvoll. Sie verfügen oft über einen Schatz an praktischem Wissen der Patient:innen, was den Austausch und die gegenseitige Unterstützung ermöglicht.



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

Tipps unserer Leserschaft

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



Ankerpunkte merken

Lange hatte ich grobe Orientierungsstörungen und setzte Strategien dagegen ein: Ankerpunkte genau merken und sich vorsprechen – denn so muss das Signal noch durch das Sprachzentrum und es bleibt besser im Gedächtnis.

Anonym, Betroffene:r

Viel Training

Nach meiner Hirnoperation sah ich alles wie durch einen Tunnel. Mit dem Rollstuhl fuhr ich gegen Möbel, bemerkte Menschen erst direkt vor mir und konnte nicht lesen. Ich zeichnete Linien am linken Rand in Büchern, die mir das Lesen vereinfachten. Es ist nicht wie vorher, doch dank viel Training kann ich jetzt damit leben.

Rosmarie B., Betroffene



Angepasste Sonnenbrille

Nach meinem Schlaganfall habe ich eine Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm entwickelt. Ich trage eine Sonnenbrille mit einem getönten Clip, den ich je nach Lichtverhältnissen bei Ausflügen ins Freie anbringe. Für den Lärm habe ich noch keine Lösung gefunden, ich achte darauf, so wenig wie möglich davon zu haben.

Josiane G., Betroffene



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

Mussten Sie schon mal von vorne anfangen?

Ein Neuanfang nach einer Hirnverletzung ist meist eine sehr herausfordernde, manchmal aber auch bereichernde Erfahrung. Er erfordert Geduld und Durchhaltevermögen, bietet aber auch die Möglichkeit, das Leben mit einem frischen, anderen Blick zu betrachten. In unserem nächsten Magazin widmen wir uns dem Thema «Neuanfang nach einer Hirnverletzung».

Wie hat Ihr Neuanfang ausgesehen? Was waren Ihre grössten Herausforderungen? Und was würden Sie anderen Betroffenen für diesen Prozess empfehlen? Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen via kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2024. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT

« Mein Engagement für Fragile ist wie eine Versicherung »

Die langjährige Förderin, Frau Köhli, erzählt über ihre Motivation und ihre Eindrücke vom Förderer-Gehirntraining in Zürich.

«Durch Zufall bin ich auf das Magazin FRAGILE gestossen. Die Geschichten und Beiträge aus der Gemeinschaft von FRAGILE und zum Thema Gehirn haben mich begeistert.

Ich bin «Wissensarbeiterin». Das Gefühl, wenn es bei der Arbeit «von selbst läuft», mit Leichtigkeit neue Erkenntnisse gewonnen oder Zusammenhänge verstanden werden, motiviert mich. Ich suche immer nach neuem Lesestoff oder Empfehlungen, um meine geistige Beweglichkeit zu trainieren.

Dass ich diese Fähigkeit mal verlieren könnte, bereitet mir Sorgen. Für mich ist mein Engagement bei Fragile Suisse wie eine Versicherung: im Notfall da, aber ich hoffe, die Hilfeleistung nicht selbst in Anspruch nehmen zu müssen. Und gleichzeitig habe ich das gute Gefühl, dass Menschen geholfen wird, die aus vielfältigen Gründen von einer Hirnverletzung betroffen sind.

Beim Gehirntraining für Förderer haben wir zahlreiche Übungen gemacht. Eine davon habe ich sogar für mei-

nen Alltag übernommen: im Tram gehe ich in meinem Kopf Städte durch, ich fange mit einem Buchstaben an und nehme den letzten Buchstaben für die nächste Stadt.

Ich fand es wunderbar, am Kurs einen Einblick in das Büro zu erhalten und das Team von Fragile Suisse kennenzulernen. Nun weiss ich, wo meine Spenden hinfliessen. Die Mitarbeitenden gehen mit grosser Empathie und Feingefühl auf die Betroffenen ein und engagieren sich vollumfänglich. Ich bin stolz darauf, diese Sache zu unterstützen.

Herzlichen Dank an das Team von Fragile Suisse für die hervorragende Arbeit. Weiter so!»

Möchten auch Sie eine Einladung zum exklusiven Gehirntraining für Förderer erhalten? Dann werden Sie jetzt Förder:in. Alle Informationen dazu auf www.fragile.ch/foederschaft



Foto: Remo Eisner

GEWINNSPIEL

Wo hat Damaris ihre Bilder ausgestellt?

Senden Sie uns die richtige Antwort per E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Technorama» an kommunikation@fragile.ch. Mit etwas Glück gewinnen Sie Tickets für das Technorama in Winterthur, das interaktive Science Center für Gross und Klein. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wissenschaft und entdecken Sie die Geheimnisse des Gehirns und der Sinne.

FRAGILE Suisse und das Technorama verlosen gemeinsam 3 x 2 Eintrittskarten für Erwachsene für dieses spannende Erlebnis. Einsendeschluss ist der 30. Januar 2024.

Mitmachen & gewinnen!



FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

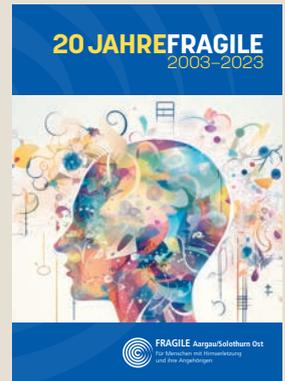
Jubiläumsschrift zum 20. Geburtstag

Im Rahmen unseres 20-jährigen Jubiläums, das wir dieses Jahr feiern, haben wir eine Jubiläumsschrift publiziert. Betroffene Mitglieder und ihre Angehörigen sollen damit eine Stimme in der Öffentlichkeit erhalten und gleichzeitig wollen wir FRAGILE bekannter machen.

Die Jubiläumsschrift ist dem Thema «Hirnverletzung» gewidmet und beleuchtet dieses aus den unterschiedlichsten Perspektiven. Natürlich kommen in erster Linie Betroffene und Angehörige zu Wort, aber auch die Menschen, die sich seit vielen Jahren uneigennützig für FRAGILE engagieren. Ebenso zahlreiche Fachleute, die ihr Fachwissen in den Dienst der Betroffenen, Angehörigen und unserer Organisation stellen.

Zudem haben auch ein Regierungsrat des Kantons Aargau und eine Regierungsrätin des Kantons Solothurn, prominente Schweizer Autor:innen sowie Kulturschaffende Artikel beigetragen. Sie beschäftigen sich in ihren Texten auf unterschiedlichste Art und Weise mit Hirnverletzungen und damit auch mit plötzlichen, unerwarteten Wendungen, die das Leben nehmen kann.

Nun hoffen wir, dass die Jubiläumsschrift auf breites Interesse stösst und den Leser:innen vertiefte Einblicke in dieses wichtige Thema gibt. Die Jubiläumsschrift kann unter aargau@fragile.ch bestellt werden.



FRAGILE Basel

Unsichtbar, aber fühlbar



Text von Rosella Giacomin

Es ist Fluch und Segen zugleich. Von aussen sieht niemand, dass meine Kommandozentrale nicht den üblichen Standards entspricht. Es ist ein wahrer Segen, dass mein Schädel-Hirn-Trauma

keine sichtbaren Schäden verursacht hat: Mein Körper funktioniert einwandfrei, sei es beim Tanzen, Radfahren oder Staubsaugen – abgesehen davon, dass ich keine schnellen Bewegungen machen darf, weil mein Gleichgewichtszentrum aus der Balance geworfen wurde.

Der Fluch zeigt sich, wenn mir Aussenstehende mehr zutrauen, als ich bieten kann: Konzentrationschwierigkeit, tiefere Leistungsfähigkeit, ein Nervenkostüm dünn wie ein Spinnennetz; das sind nur ein paar der sogenannten unsichtbaren Behinderungen, die oft eine Herausforderung darstellen. Abgesehen von einer erhöhten Lichtempfindlichkeit ist das Sehen an sich kein Problem. Das, was sich verändert hat, ist die Bearbeitung der Informationen in Situationen, in denen mehrere Impulse gleichzeitig

geschehen. Während früher meine Boten das Gesehene mit Lichtgeschwindigkeit an die Kommandozentrale weiterleiteten, fahren sie heute mit dem Bummelzug. Beispiel Kochsendung: Bis ich die ersten beiden Schritte aufgenommen und verarbeitet habe, sind sie bereits bei Schritt sechs angelangt.

Komplett anders beim Hören: Da bin ich so hochempfindlich geworden, dass bestimmte Töne wortwörtliche Schmerzen verursachen. Die ganz hohen sind am schlimmsten, sie fühlen (!) sich an, als würde man mir mit einer Rasierklinge die Kopfhaut aufschneiden. Menschen um mich herum, die gleichzeitig und durcheinanderreden – ich verstehe kein einziges Wort und bin sofort überreizt.

Es ist ein Fluch, dass ich im Alltag solchen Situationen praktisch nicht ausweichen kann und ihnen schutzlos ausgeliefert bin. Es ist ein Segen, dass ich zu Hause die Klänge wählen kann, die meine Seele streicheln und den fleissigen Mitarbeitenden in meiner Kommandozentrale ihre ständigen Überstunden lohnenswert erscheinen lassen.

Liebste Hirnzellen, ich verbeuge mich vor euch und bedanke mich aus tiefstem Herzen für euren unglaublichen Einsatz.

NEWS AUS IHRER REGION

Unsere Standorte



FRAGILE Zürich

Beim Yoga geht es nicht darum, etwas zu können, sondern bei sich selber anzukommen. Jeder Mensch mit seinen eigenen Erfahrungen und seinen Anliegen steht dabei im Zentrum. Die Übungen werden den Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer:innen angepasst. Körperliche und weitere Einschränkungen stellen kein Hindernis dar. Hilfsmittel wie Hocker, Polster usw. werden gezielt eingesetzt und individuelle Bedürfnisse unterstützt. Es gibt keine Barrieren. Sind Sie interessiert, den Yoga-kurs in Winterthur oder Zürich an einem Probevormittag kostenlos kennenzulernen?

Auskünfte und Infos bei FRAGILE Zürich: 044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch



FRAGILE Ostschweiz

Die Regionalvereinigung war im Rehaszentrum Valens zu Gast und informierte über ihre Angebote, Dienstleistungen und Aktivitäten. Betroffene, Angehörige und Besuchende erhielten kompetente Auskünfte auf Fragen zum Thema «Leben mit einer Hirnverletzung». Neben der Möglichkeit, unverbindlich ins Gespräch zu kommen und offene Fragen zu stellen, gab es verschiedene Informationsbroschüren und andere Unterlagen, die kostenlos zum Mitnehmen auflagen.

FRAGILE Zentralschweiz

Seit vergangenem Herbst haben wir ein neues kulinarisches Angebot: zusammen kochen und essen. In geselliger Runde kochen Betroffene im Rahmen des Aktiv-Treffs gemeinsam und geniessen das in der Küche Gezauberte miteinander. Der neue Kurs «zämä choche» findet jeweils am Mittwoch von 10 bis 13 Uhr in Emmenbrücke statt.

Infos: Nadia Küng, Kursleiterin, Tel. 077 268 72 88 oder aktiv-treff@fragile.ch, www.fragile.ch/zentralschweiz



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

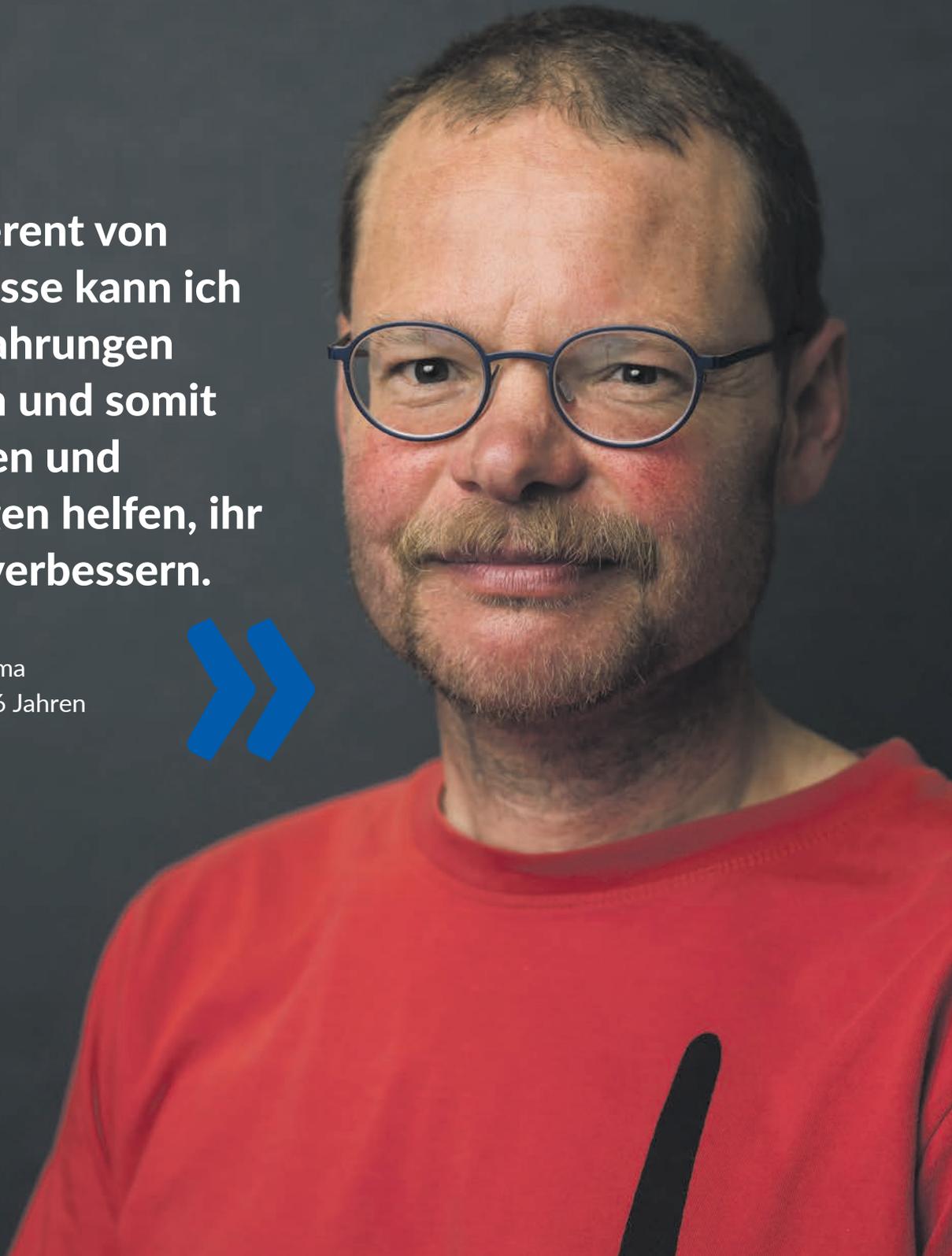
FRAGILE Zürich

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



**Als Koreferent von
Fragile Suisse kann ich
meine Erfahrungen
einbringen und somit
Betroffenen und
Angehörigen helfen, ihr
Leben zu verbessern.**

Rolf Eicher,
Schädel-Hirn-Trauma
durch Unfall mit 16 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 SUISSSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

