

Ausgabe 4 / 2018

MAGAZIN

FRAGILE Suisse

Er kämpft sich zurück ins Leben

Edi S. im Porträt

Für individuelle Anliegen

Beratung von FRAGILE Suisse



Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



Juliana Campos
Leiterin Kommunikation

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich bin seit zweieinhalb Jahren bei FRAGILE Suisse tätig. Oft werde ich gefragt, was mich als Leiterin Kommunikation an meiner Arbeit interessiert und fasziniert.

Als Kommunikationsmensch ist die Arbeit mit meinem Team vielfältig. Auch wenn uns die Arbeit manchmal fast erdrückt, sind wir oft heiter und sprühen vor Kreativität und Tatendrang. Auch ist es spannend, mit den anderen Bereichen – der Académie, der Beratung, Finanzen und Administration und der Geschäftsleitung – zusammenarbeiten zu können. Ebenso ist mir der Austausch mit den elf Regionalvereinigungen und dem Vorstand wichtig.

Was mich zudem bewegt und tagtäglich motiviert, mich für FRAGILE Suisse einzusetzen, ist dieser Graben: 130 000 Menschen mit Hirnverletzung mit bleibenden Folgen leben in der Schweiz. Doch wir – ich eingeschlossen – wissen weiterhin zu wenig über sie und ihr Leben nach ihrer Hirnverletzung. Ohne Wissen kein Verständnis.

In diesem Sinne möchte ich Sie auffordern: Lesen Sie unser Magazin, berichten Sie anderen, Ihren Verwandten, Freunden, Bekannten, Berufskollegen, Nachbarn, über das, was Sie in unserem Magazin erfahren haben.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Herzlich

Juliana Campos
Leiterin Kommunikation

Impressum FRAGILE Suisse Magazin | Ausgabe 4/2018

Auflage 45 000 Ex. **Herausgeber** FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, CH-8047 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch
Gestaltung Rebel Communication, 8004 Zürich, www.rebelcom.ch **Druck** Prowema GmbH, 8330 Pfäffikon **Redaktion** Carole Bolliger, Johannie Fort **Übersetzung** Dominique Nägeli-Gascon **Spendenkonto** PC/CCP 80-10132-0

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

Das neueste Projekt von FRAGILE Suisse: Familienbande



Das neue Projekt «Familienbande» soll Kindern und Eltern in Familien, in denen ein Elternteil eine Hirnverletzung erlitten hat, sinnvolle Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten bieten.

Die Académie FRAGILE Suisse hat Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachpersonen befragt, um deren Wünsche und Bedürfnisse zu eruieren. Die Analyse ist zwar noch nicht ganz abgeschlossen. Laut Barbara Diem, Leitung Kurswesen, kristallisiert sich aber bereits heraus, dass zum Beispiel Broschüren für Kinder und Jugendliche zum Thema Hirnverletzung sowie Informationen über nützliche Anlaufstellen gewünscht sind. Bei den Fachpersonen besteht vor allem Bedarf an Informationsmaterial und Erfahrungsberichten zum Abgeben. Die Umsetzung möglichst vieler gewünschter Angebote soll 2019 in Angriff genommen werden.

Infos bei Académie FRAGILE Suisse, Barbara Diem,
diem@fragile.ch oder 044 360 26 90

Forschung bringt Fortschritt

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung in der Schweiz. Dank deren Forschungsbestrebungen können die Entwicklung sowie die Funktionsweise des gesunden oder geschädigten Gehirns verstanden und Krankheiten besser behandelt werden. Renommiertere Hirnforscher geben ihr Wissen in ihren Broschüren weiter.

Mehr Informationen und kostenlose Bestellung:
031 310 20 90, info@hirnliga.ch, www.hirnliga.ch.

Folgen einer Hirnverletzung selbst erfahren



Ende Oktober führte FRAGILE Suisse in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ergotherapie der ZHAW den Parcours «Selbsterfahrung Hirnverletzung» durch. Neben Theorieinputs und Erfahrungsberichten der Ergotherapie-Studentinnen und Betroffenen erhielten die Teilnehmenden auch die Möglichkeit, die jeweiligen Folgen durch Simulation zumindest annähernd selbst zu erfahren.

FRAGILE Suisse will mit dem Parcours die Öffentlichkeit auf die Folgen einer Hirnverletzung sensibilisieren. Er wird nicht nur an Veranstaltungen gezeigt, sondern kann auch von Organisationen gebucht werden. Mehr Informationen finden Sie auf www.fragile.ch/SEHV.

Peer-Beratung – auf Augenhöhe

FRAGILE Suisse bietet neu Peer-Beratungen für Menschen mit Hirnverletzung oder ihre Angehörigen an. Die Peer-Berater und -Beraterinnen sind selbst betroffen oder angehörig. Sie kennen die physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen einer Hirnverletzung aus eigener Erfahrung und geben ihr Wissen auf Augenhöhe weiter.

Lesen Sie mehr auf unserer Webseite:
www.fragile.ch/peer-beratung

Porträt

Sein altes Ich hat er hinter sich gelassen

Text: Carole Bolliger, Fotos: Ethan Oelman

Ein Unfall riss Edi S. den Boden unter den Füssen weg. Er stand am Anfang seines Lebens und hatte viele Pläne. Doch nichts war mehr wie zuvor – auch er selber nicht. Mühsam kämpft er sich zurück ins Leben. Ein Lichtblick für ihn sind die Kletterkurse von FRAGILE Suisse.

«Wie soll ich mich an mein neues Ich gewöhnen, wenn ich immer den Namen von jemandem höre, der ich nicht mehr bin?», fragt Edi S. Der heute 32-Jährige hiess bis vor ein paar Jahren anders, er hat seinen Namen geändert. Denn ein schwerer Unfall beendete das Leben, das er als M.K. führte – so hiess Edi S. mit Geburtsnamen. Er liess sich ein Tattoo stechen mit den Initialen seines früheren Namens sowie RIP (Englisch für Rest in Peace – Ruhe in Frieden) und begrub damit symbolisch seine frühere Identität.

Mit seinem Kickboard unterwegs an eine der letzten Maturaprüfungen, wurde er vor elf Jahren von einem Auto angefahren. Diagnose: schweres Schädel-Hirn-Trauma. Dieses führte zu bleibenden Schädigungen und einer starken Persönlichkeitsveränderung. Edi S. lag fast 20 Tage im künstlichen Koma. Auch an die darauffolgenden sechs Wochen im Spital vermag er sich nur bruchstückhaft zu erinnern.

In der Reha machte er zwar schnell Fortschritte, doch in seinem Leben war nichts mehr wie zuvor. «Ich war 20 Jahre alt, konnte nicht zurück, nicht vorwärts. Alle meine Freunde wollten nach und nach nichts mehr von mir wissen, ich musste mich selber neu kennen lernen, Dinge neu lernen, die für andere selbstverständlich sind.» Vor dem Unfall wusste Edi S. genau, wie sein Leben aussehen sollte, der Plan stand: Matura abschliessen, in Zürich Mathematik studieren, eine nette Frau kennen lernen und später eine Familie gründen. «Mathematik zu studieren war mein grösster Traum, darauf habe ich hingearbeitet», erzählt er. Seine Stimme klingt traurig. Noch heute kämpft er mit seinem Schicksal. So richtig ins Leben zurückgefunden hat er nicht, obwohl er sich bemüht.

Zwischen Stuhl und Bank

Trotz den Folgen seines Unfalls beendete Edi S. nach etwa einem halben Jahr die Matura und fing sogar sein Mathematikstudium in Zürich an. «Nach ein paar Wochen musste ich mir selber eingestehen, dass es nicht geht», erzählt er. Das war ein schlimmer Moment. Er fiel in ein tiefes Loch. Irgendwie rappelte er sich nach einiger Zeit wieder auf. Im Internet lernte er eine Frau aus Deutschland kennen. Die beiden kamen zusammen und bezogen gemeinsam in Luzern eine Wohnung. Eine Weile hielt die Beziehung, irgendwann gab es zu viele Missverständnisse. Zum zweiten Mal brach seine Welt zusammen. Edi S. lebte wieder alleine, ohne Tagesablauf, ohne Aufgabe. Aufstehen, essen, Serien schauen, Musik hören, Online-Games spielen und schlafen. «Ich habe nicht nach der Uhr oder nach Tagen gelebt, ich habe einfach nur überlebt.»

Es folgten Aufenthalte in verschiedenen Institutionen und Kompetenzzentren für Menschen mit einer Hirnverletzung. Die ihm dort übertragenen Aufgaben, wie in der Küche zu helfen, konnte er manchmal erledigen, manchmal nicht. Den richtigen Platz fand er nicht. Heute lebt er in Bern in einer eigenen Wohnung. Einmal pro Woche hilft er in einem Quartierrestaurant aus und erledigt, was gerade anfällt. «Besonders beliebt sind meine Brownies, die ich dort backe», erzählt er. Edi S. fühlt sich irgendwie «zwischen Stuhl und Bank». Er möchte zwar viel unternehmen, schafft es jedoch nicht. «Wie wenn du einen Ferrari in der Garage hast, aber keinen Fahrausweis», versucht er seinen Zustand, seine Gefühle zu beschreiben. Der 32-Jährige ist hoch intelligent, aber er kann seine Intelligenz nicht auf Kommando einsetzen. Das nervt ihn und macht ihn traurig. Er macht sich viele Gedanken. Unendlich viele. «Das kostet Energie und hält mich oft vom Schlafen ab.» Das lange

Alleinsein verstärke sein Bedürfnis nach Beschäftigung und Gesellschaft. «Aber Beschäftigungen und Gesellschaft kosten wiederum viel Energie.» Ein Teufelskreis, aus dem er immer wieder versucht herauszukommen, es aber nicht schafft.

Geringes Selbstwertgefühl

Ein paar Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige von FRAGILE Bern Espace Mittelland besuchte er zusammen mit seiner Mutter. Sie war ihm eine grosse Stütze und bis vor ein paar Jahren seine einzige Bezugsperson. Der Kletterkurs von FRAGILE Suisse, an dem er regelmässig teilnimmt, bereitet ihm grossen Spass. Zu den Treffen, die ihm eigentlich gefielen, würde er gerne wieder hingehen. «Ich möchte, aber ich gehe nicht», sagt er. Der Ansporn und der Wille seien zwar da, aber mit der Umsetzung klappe es nicht. Manchmal werde er von seinen Mitmenschen als mühsam bezeichnet. Er erklärt es so: «Ich habe ein Problem, das man nicht sieht und das die meisten Menschen nicht verstehen. Dieses Problem macht es für mich schwierig, alleine zu sein, und für andere mühsam, mit mir zusammen zu sein.» Das zehrt immer wieder an seinem Selbstwertgefühl. «Manchmal wünsche ich mir, ich würde im Rollstuhl sitzen, aber mein Gehirn wäre noch in Ordnung», sagt er. Er wünscht sich eine Aufgabe, eine sinnvolle Tätigkeit, die ihn erfüllt und diese Gedanken vergessen lässt.

Anm. der Redaktion zum Titelbild:
Der Porträtierte fühlt sich auch im Winter in kurzen Hosen und T-Shirt am wohlsten.



Kurse



Italienisch lernen

Sie planen Ferien in Italien? Oder möchten Sie einfach so die Sprache der Liebe lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Im Corso d'Italiano lernen Menschen mit Hirnverletzung Schritt für Schritt einfache Dialoge, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können. Auch wird den Kursteilnehmenden Grammatik vermittelt, sofern dies unbedingt nötig ist. Den Kurs gibt es für Anfängerinnen und Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene. Geleitet wird er von der Italienischlehrerin Valeria Fragola.

Die Kurse Corso d'Italiano I (für Anfänger) und II (für Fortgeschrittene) finden vom 29. Januar bis 9. April alle 14 Tage in der Rehaklinik Zihlschlacht statt. Die genauen Daten und alle Infos unter Telefon 044 360 26 91 oder afs@fragile.ch

 [Mehr auf fragile.ch/kurse](https://www.fragile.ch/kurse)

Oder bestellen Sie unser Kursprogramm per Post unter der Telefonnummer 044 360 26 91

Perspektiven schaffen

Wohn- und Arbeitsplätze im WBZ



Haben Sie eine körperliche Behinderung und lassen sich nicht gerne hindern? Suchen Sie nach neuen Möglichkeiten, Ihr Leben zu gestalten? Brauchen Sie Unterstützung, schätzen aber trotzdem das selbstbestimmte Sein? Dann sind Sie bei uns richtig.

Wir bieten Wohn- und Arbeitsplätze

- interne und externe Wohnpflege mit Betreuung
- Arbeits- und Beschäftigungsplätze
- Wohntraining

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

Cornelia Truffer
Bereichsleiterin Service
cornelia.truffer@wbz.ch
t +41 61 755 71 07

WOHN- UND BÜROZENTRUM FÜR KÖRPERBEHINDERTE

Aumattstrasse 70–72, Postfach
CH-4153 Reinach 1
t +41 61 755 77 77

www.wbz.ch
 

DIE FÄHIGKEIT ZÄHLT, NICHT DIE BEHINDERUNG



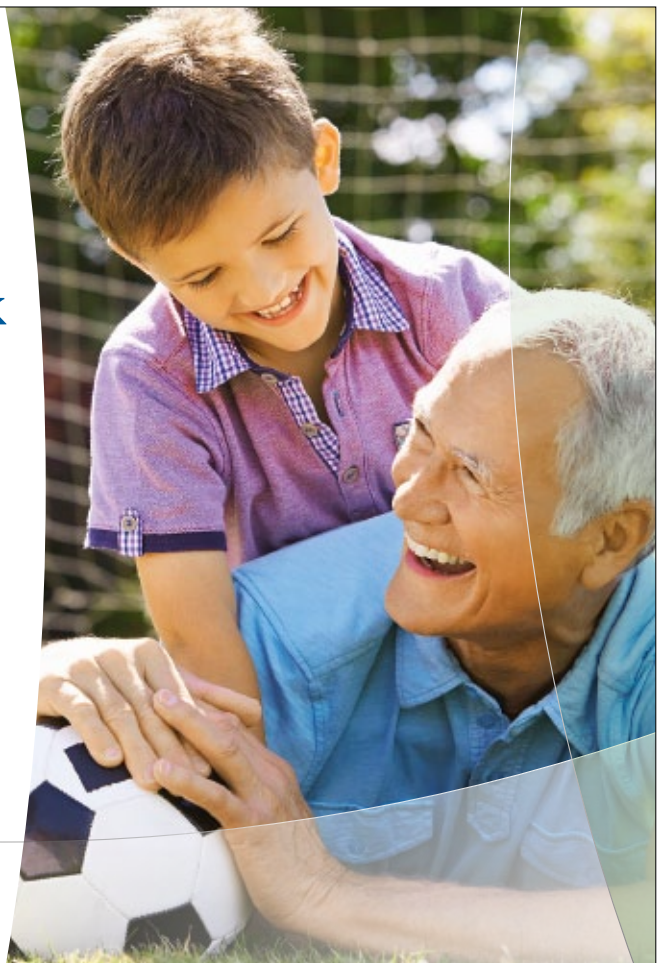
RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Mit RehaClinic zurück in den Alltag.»

Nach einem Unfall oder einer Krankheit steht für Sie Ihre Gesundheit an erster Stelle. Während Ihrer Genesung begleitet Sie RehaClinic vollumfänglich bis zur Rückkehr in Ihren Alltag: Alles aus einer Hand!

Informationen unter: rehaclinic.ch



Dienstleistungen



«Es gibt keine allgemein gültigen Ratschläge»

Text: Carole Bolliger, Foto: Reto Schlatter

Eine Hirnverletzung bringt für Betroffene und Angehörige eine Menge Fragen mit sich. FRAGILE Suisse berät Sie in belastenden Situationen kostenlos und geht auf Ihre individuellen Anliegen ein.



Die Beraterinnen und Berater von FRAGILE Suisse sind die erste Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. «Wir sind für alle da, unabhängig davon, ob die Hirnverletzung erst einige Tage oder schon viele Jahre zurückliegt», sagt Silvia Spaar-Huber, Bereichsleiterin Beratung. Unter anderem berät FRAGILE Suisse zu folgenden Themen: Therapie und Rehabilitation, Hilfsmittel, Bewältigen der Hirnverletzung, Verunsicherung, Angst, Arbeit, Wohnmöglichkeiten, Unterstützung im Alltag, Familie, Selbsthilfe, Austausch, Freizeit, Finanzen, Sozialversicherungen und Recht.

Wenn es hilfreich ist, wird auch das Umfeld wie die Familie, Therapeuten oder Arbeitgeber in die Beratung miteinbezogen. Allgemein gültige Rezepte oder Ratschläge gibt es nicht. «Die Lebenssituationen der Betroffenen sind so individuell, dass unsere Beratungen immer auf die persönlichen Lebensumstände angepasst werden», erklärt Silvia Spaar-Huber.

Oft gestellte Fragen

Oft wollen Betroffene wissen, wie sie grundsätzlich eine Beratung von FRAGILE Suisse erhalten. «Betroffene und Angehörige können über unsere kostenlose Helpline oder per E-Mail ihre Fragen stellen. Wir nehmen ihre Anliegen auf, geben Auskunft oder führen weitere Abklärungen durch.» Je nach Bedarf werde auch ein persönliches Beratungsgespräch angeboten. «Wenn spezifisches Fachwissen – z.B. Medizin oder Rechtsauskunft – nötig ist, geben wir Informationen zu spezialisierten Fachpersonen, an die sie sich wenden können.» Auch auf Beratungsangebote in Gruppen und auf das vielseitige Kursangebot der Académie FRAGILE Suisse wird hingewiesen. Viele Angehörige suchen Rat für die Zeit unmittelbar nach dem Spitalaufenthalt oder der Reha. «Oft befürchten Angehörige, dass es für den Betroffenen zu viel wird und er seinen Alltag nicht alleine meistern kann», weiss Silvia Spaar-Huber. Auch hier bieten die Beraterinnen und Berater Hilfe an. «In solchen Situationen ist es wichtig zu klären, welche Unterstützung für den Betroffenen hilfreich ist», so Spaar-Huber. Begleitetes Wohnen von FRAGILE Suisse kann zum Beispiel bei der Strukturierung des Alltags helfen. Dabei wird in regelmässigen Gesprächen zuhause jeweils gemeinsam mit einer Fachperson von FRAGILE Suisse geplant, was zu erledigen ist. «Dies kann Betroffenen Sicherheit im Tagesablauf geben, was auch die Lebensqualität erhöht.»

Zögern Sie nicht, sich mit Ihrem Anliegen an uns zu wenden.

Telefonisch:

unter der Gratisnummer 0800 256 256 von Montag bis Freitag zwischen 10 und 13 Uhr. Ausserhalb dieser Zeiten kann auf dem Band eine Nachricht hinterlassen werden.

Schriftlich mittels Formular unter:

fragile.ch/hilfe/beratung oder per E-Mail: helpline@fragile.ch

 **Weitere Informationen unter fragile.ch**

«Plötzlich ist man eine andere Person»

Text: Carole Bolliger

Eine Hirnverletzung ist nicht gleich eine Hirnverletzung. So unterschiedlich die betroffenen Personen sind, so unterschiedlich und komplex können auch die oft unsichtbaren Verletzungen und die daraus resultierenden Probleme und Symptome sein. In dieser Ausgabe nehmen wir das sogenannte «Frontalhirnsyndrom» und dessen Folgen etwas genauer unter die Lupe.

Phineas Gage arbeitete im 19. Jahrhundert bei einer amerikanischen Eisenbahngesellschaft. Bei einem schweren Arbeitsunfall schoss ihm eine Eisenstange durch den vorderen Teil seines Schädels, dem Ort, in dem das Frontalhirn sitzt. Er überlebte und seine Wunden heilten. Dieser Unfall ist für die neurowissenschaftliche Forschung von grosser Bedeutung. Denn schon nach wenigen Wochen war er körperlich wiederhergestellt. Auch seine intellektuellen Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Gedächtnis oder Sprachfähigkeit waren völlig intakt. Trotzdem war er in seiner Persönlichkeit komplett verändert. Aus dem freundlichen und ausgeglichenen Mann wurde ein kindischer, impulsiver und unzuverlässiger Mensch. «Dieses Krankheitsbild wurde später aufgrund seines Verletzungsortes als Frontalhirnsyndrom bekannt», erklärt Neuropsychologin Dr. Martina Hoffmann. Heute weiss man, dass nicht nur Schädigungen im Frontalhirn (oder «Stirnhirn») entsprechende Auffälligkeiten auslösen können, da das Frontalhirn in einem komplizierten Netzwerk mit anderen Hirnregionen verbunden ist.

Zahlreiche Symptome

Dieses Netzwerk kommt einer «übergeordneten Schaltzentrale» gleich. Es überwacht, analysiert und steuert unser Denken und Verhalten. Wenn ein Frontalhirnsyndrom vorliegt, sind häufig Funktionen gestört, die wir dazu brauchen, um Relevantes zu erkennen, zu planen und vorauszuschauen, uns flexibel auf eine Situation einzustellen, unser Verhalten zu kontrollieren oder Funktionen, die wir für das Sozialverhalten brauchen (z.B. Gefühle erkennen, Wahrnehmung für soziale Signale, Feedbackverarbeitung). Weiterhin kann auch die Gefühlsverarbeitung und -steuerung betroffen sein, indem die Gefühle gesteigert oder aber verarmt sind. Auch Verhaltensauffälligkeiten gehören zu den Symptomen wie das Fehlen von Taktgefühl, Distanzlosigkeit oder ein veränderter Antrieb (z.B. Antriebslosigkeit oder aber übersteigerter Antrieb). Für Aussenstehende und manchmal auch für die Betroffenen sind diese Auffällig-

keiten oft sehr schwer zu verstehen. «Es hat nichts mit dem Willen des Betroffenen zu tun», sagt Hoffmann. «Die Betroffenen können sich schlichtweg nicht anders verhalten.» Das Schwierige an diesem Syndrom und an dessen Folgen ist, dass sie in einer normalen Untersuchung nicht einfach zu erkennen sind. Die Symptome werden daher nicht selten als psychische Anpassungsstörung eingeordnet oder die Betroffenen werden als «willenlos» oder «charakterschwach» gesehen.

Lebensqualität verbessern

Für Menschen mit Frontalhirnsyndrom, aber auch für deren Angehörige ist es sehr wichtig, professionelle Hilfe zu bekommen. Denn je besser sie über das Krankheitsbild informiert sind, desto besser können sie das Verhalten oder die Gefühle des Betroffenen verstehen und einordnen. Laut der Fachfrau stellt das Frontalhirnsyndrom eines der am schwierigsten zu beeinflussenden Syndrome von Hirnverletzungen dar. Die Therapie hängt stark von der Art der Symptome sowie vorhandener Ressourcen ab. «Bei der Therapie können wir weniger über die bewusste oder willentliche Steuerung arbeiten, weil diese Funktionen oft selbst betroffen sind», erklärt sie. So wird vielmehr versucht, den Alltag des Betroffenen in kleinen Schritten optimal anzupassen, damit sich dessen Lebensqualität verbessert. Hierzu gehört zum Beispiel, dass man bei einer Antriebsstörung versucht, Routinen für Tätigkeiten aufzubauen. Dr. Martina Hoffmann schätzt dabei die Zusammenarbeit mit den Wohnbegleiterinnen von FRAGILE Suisse, welche die betroffene Person und ihre Angehörigen vor Ort direkt anleiten können. «Man muss sich aber bewusst sein, dass die Fortschritte oft nur klein sind, viel Zeit in Anspruch nehmen und sich leider nicht immer ein Therapieerfolg einstellt», so Hoffmann.

Für Betroffene und Angehörige bietet FRAGILE Suisse Entlastungs- und Hilfsangebote:
www.fragile.ch/hilfe/begleitetes-wohnen

Selbstbestimmt Wohnen und Leben



«Da ich einer Arbeit in einem Büro nachgehe und meine Freizeit aktiv gestalte, ist es für mich sehr wichtig, frei im Pflegezentrum Baar ein- und ausgehen zu können. Die gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr schätze ich daher sehr.»

Oliver Ranger (23), Bewohner

Die Abteilung JPM im Pflegezentrum Baar ist das moderne und einzigartige Zuhause für junge pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in der Zentralschweiz.

Barrierefrei · Zentral · James-System · WLAN · Spezialisierte und individuelle Betreuung

Weitere Informationen unter:

jpm.pflegezentrum-baar.ch



Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1400 Jahrgangswinein und 350 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung an die Wohnungstüre, vielerorts sogar stundengenau



www.coopathome.ch

CHF 20.- Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.- bei coop@home. Code «FRAG18D-T» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 28.02.2019 und pro Kunde einmal einlösbar. Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.



coop

Für mich und dich. @home

REGIO-NEWS



*Fortschritte machen und Gemeinschaft geniessen
Faire des progrès et partager des moments conviviaux*

Unsere Regionalvereinigungen bieten landesweit Treffpunkte für Menschen mit Hirnverletzung an. Sie ergänzen die Selbsthilfegruppen.

Ergotherapeuten und Physiotherapeuten organisieren und begleiten die Treffpunkte, die den Schwerpunkt auf Bewegung und Gestaltung setzen. Durch Gesprächs- und Gedächtnistrainings werden die Hirnleistungen der Betroffenen gefördert und durch gestalterische Tätigkeit die kreativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung verbessert. Die Teilnehmenden besprechen mit der Kursleitung, was sie bewegt, und tauschen sich aus.

Die erste Stunde des Aktiv-Treffs von FRAGILE Zürich ist dem Gestalten oder Spielen gewidmet. Die Spiele bringen allesamt verschiedene kognitive Herausforderungen mit sich. Eine Teilnehmerin meinte dementsprechend: «Ich dachte immer, dass es mir nicht mehr besser gehen wird. Seit ich in den Aktiv-Treff gehe, weiss ich, dass ich doch noch Fortschritte machen kann.»

Auch beim Mittagessen wird von allen mitangepackt. Alle Teilnehmenden bereiten einen feinen Zmittag vor und geniessen diesen dann gemeinsam, bevor sie den Treff gemütlich ausklingen lassen.

Dans certaines parties de la Suisse, nos associations régionales proposent des points de rencontre pour les personnes cérébro-lésées. Ils complètent les groupes d'entraide et de parole.

Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes organisent et accompagnent les points de rencontre axés sur le mouvement et la création. Des exercices conçus pour entraîner la parole et la mémoire stimulent les capacités cérébrales, tandis que des activités artistiques favorisent la créativité et la perception corporelle. Les participant-e-s discutent avec les responsables de cours de ce qui les préoccupe et échangent entre eux.

Au «Aktiv-Treff» de FRAGILE Zurich, la première heure est consacrée à la créativité ou au jeu. Les jeux stimulent les capacités cognitives à différents niveaux. Une participante constate: «J'ai toujours cru que je ne pourrais plus m'améliorer. Depuis que je vais à l'«Aktiv-Treff», je sais que je peux encore faire des progrès.» Pour le repas de midi, chacun met la main à la pâte. Les participant-e-s préparent des plats succulents, les savourent ensemble, et la journée s'achève dans la bonne humeur et la convivialité.

 Mehr auf fragile.ch/hilfe/treffpunkte

 Pour en savoir plus: fragile.ch/hilfe/treffpunkte

Liebe LeserInnen Chers lecteurs,

In den Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse ist immer viel los. Einen Einblick in das Geschehen des dritten Quartals 2018 sowie künftige Veranstaltungen erhalten Sie auf diesen Seiten.

Les associations régionales de FRAGILE Suisse déploient de nombreuses activités. Ces pages vous donnent un aperçu de leur programme du troisième trimestre 2018 et des événements à venir.



FRAGILE Genève

Deux événements importants pour FRAGILE Genève

Le 11 octobre a eu lieu la Journée Coeur, Vaisseaux et Cerveau (CVC), organisée par les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). FRAGILE Genève a animé un stand afin de sensibiliser le public et les professionnels aux effets des lésions cérébrales. Le 13 octobre, l'association a organisé une visite au musée Chaplin. Le groupe de 13 membres est parti en minibus tôt le matin. La journée était ensoleillée, idéale pour découvrir le beau manoir de Charlie Chaplin, sa filmographie et les moments-clés de sa vie. Des promenades dans le parc aux superbes arbres ont fait de la sortie un moment convivial.

Un bon repas de poisson au bord du Léman a précédé le retour à Genève. La journée a été appréciée par les membres et leur a donné envie d'y retourner.

Plus d'informations sous: <https://www.fragile.ch/fr/geneve/pour-les-cerebro-leses-et-les-proches/actualites/>



FRAGILE Zentralschweiz

Begegnungs- und Spieltag

Am Sonntag, 20. Januar 2019, laden Spielfreudige vom Aktiv-Treff Betroffene, Angehörige und Freunde zu einem Begegnungs- und Spieltag ein. Von 10 bis 16.30 Uhr können die Teilnehmenden zusammen spielen, neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder alte Freunde und Bekannte wieder treffen. Das Treffen findet im Pfarreiheim Barfüsser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern statt. Nur fünf Minuten vom Bahnhof entfernt.

Auch ein feines Zmittag können die Teilnehmenden zusammen geniessen. Jeder bringt etwas fürs Büffet mit. Um 14 Uhr gibt es dann noch einen Lotto-Match. Hierzu wird jeder Teilnehmende gebeten, ein verpacktes Geschenk mitzubringen. Dies sind dann die Lotto-Gewinne.

Mehr Infos und Anmeldung unter fragile-zentralschweiz.ch unter «Für Betroffene und Angehörige», Aktiv-Treff

FRAGILE Basel

20-Jahr-Jubiläum

Am 14. September feierten wir unser 20-Jahr-Jubiläum im REHAB Basel. SRF-Moderator Thomy Scherrer führte durch den Abend und eingeladen waren Gäste aus Sport und Politik. Als Erste hielt Verwaltungsrätin des REHAB Basel, Christine Wirz von Planta, eine Ansprache darüber, wie wichtig die Unterstützung von Betroffenen sei und dass sich die Politik mit allen Kräften dafür einsetzen sollte. Nach einem musikalischen Intermezzo folgte das eindruckliche Interview mit dem ehemaligen Skifahrer Daniel Albrecht. Chefärztin Frau PD Dr. Margret Hund-Georgiadis erläuterte im Anschluss die Aufgaben des REHAB und die verschiedenen Abläufe der Rehabilitation nach einer Hirnschädigung. Aus Zürich angereist, bedankte sich Martin Rosenfeld, Geschäftsleiter von FRAGILE Suisse, bei uns für unsere langjährige und wertvolle Arbeit – möge die Erfolgsgeschichte so weitergehen. Nach diversen Verdankungen durch unseren Präsidenten Gerd Schwittay liessen wir uns am erlesenen Buffet verwöhnen. Die Gäste waren sich einig, einen bemerkenswerten und wundervollen Abend verbracht zu haben. In diesem Sinne – auf weitere 20 Jahre und mehr.

Rosella Giacomini,
Vorstandsmitglied FRAGILE Basel und Betroffene
Mehr Infos unter fragile.ch/basel



FRAGILE Jura

Retour sur la course du Tabeillon

La course du Tabeillon comptant pour le trophée jurassien s'est déroulée dimanche 14 octobre à Glovelier sous un soleil radieux. Dès le matin, sur un magnifique parcours bien préparé, plus de 700 coureurs et vététistes se sont élancés pour l'effort, pour le sport mais aussi pour la solidarité! Une course qui a du cœur pour le cerveau puisque les organisateurs ont associé FRAGILE Jura à l'évènement.

Résultats: conférence de presse, logo sur le pull bleu des participants au couleur de FRAGILE, stand de sensibilisation le jour de la course, versement de CHF 2.- par inscription et large couverture médiatique de l'évènement! Une journée marquée d'une pierre blanche pour notre association.

Pour plus d'informations sur les activités de l'association, rendez-vous sur le site: <http://www.fragile.ch/jura>



FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Singen für einen guten Zweck

Der Verein «Singen für einen guten Zweck» organisiert jährlich ein Gospelweekend mit rund 100 Sängerinnen und Sängern. Beim Abschlusskonzert wird eine Kollekte gesammelt. Dieses Jahr wurde FRAGILE Aargau/Solothurn Ost berücksichtigt und es kam ein grosser Betrag zusammen. Am 9. September fanden zwei Aufführungen in der Stadtkirche Aarau statt. Am Vormittag im Gottesdienst mit den zukünftigen Konfirmanden wurde eine kleine Kostprobe gegeben. Abends fand dann das grosse Konzert statt vor der beeindruckenden Kulisse der bis auf den letzten Platz gefüllten Stadtkirche. Wir danken dem Verein «Singen für einen guten Zweck» herzlich für die Berücksichtigung von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost und wünschen viele weitere, erfolgreiche Konzerte.

FRAGILE Zürich

Der Kreativität freien Lauf lassen

Über 12 Jahre leitete Renata Mauriello mit viel Engagement den Malkurs. Seit Sommer 2018 widmet sie sich voll ihrer Leidenschaft, dem Malen. Neu hat Mariana Scvortova, Künstlerin und Pädagogin, diesen Kurs übernommen. Die Kursteilnehmenden gestalten Bilder nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen berühmter Künstler. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt, sie können der Kreativität freien Lauf lassen. Die Künstlerinnen und Künstler kreieren Tischdekorationen, Namensschilder oder Weihnachtskarten. So auch Pasqua Calia. Sie ist seit über sechs Jahren eine Teilnehmerin dieses Kurses und malt dieses Jahr ihre eigenen Weihnachtskarten. In Zusammenarbeit mit «insieme» Zürich gestalten wir ein Film-Porträt von Pasqua beim Malen ihrer Weihnachtskarte 2018, die sie dann auch auf ihrer Homepage zum Verkauf anbietet. Der Malkurs findet das ganze Jahr, immer am Dienstag, zwei Mal im Monat statt.

Wenn Sie Interesse haben, Ihre gestalterischen Fähigkeiten kennen zu lernen, können Sie gerne in diesen laufenden Kurs eintreten. Melden Sie sich bei der Geschäftsstelle.

FRAGILE Valais

Journée de l'AVC 2018 à l'Hôpital de Sion

Le lundi 29 octobre, FRAGILE Valais était présente dans le hall de l'Hôpital de Sion pour la journée mondiale de l'AVC, organisée par la Stroke Unit Valais de l'Hôpital du Valais. Beaucoup de monde a répondu présent à l'annonce de cette journée durant laquelle un contrôle de différents facteurs de risque d'un AVC était proposé. Durant cette journée mettant l'accent sur la prévention de l'AVC, FRAGILE Valais a eu l'occasion d'échanger avec de nombreuses personnes sur l'après-AVC et sur l'importance du soutien que peut apporter l'association à travers les groupes de parole pour les personnes concernées et pour les proches.

FRAGILE Vaud

Retour sur la journée de l'AVC au CHUV

Pour la journée mondiale de l'AVC le 29 octobre dernier, le service de neurologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) a organisé une campagne de prévention à laquelle FRAGILE Vaud a participé. Merci au Pr Patrick Michel et à Mme Suzette Remillard pour cette collaboration. Durant la journée, des stands et bus de prévention étaient sur place. L'évènement s'est clôturé par une conférence sur l'AVC, suivie d'un apéritif dînatoire. FRAGILE Vaud a eu des échanges de qualité avec les visiteurs à son stand. Plusieurs victimes d'AVC et proches de victime d'AVC ont été soulagés d'apprendre qu'ils pouvaient être entourés par l'association notamment grâce à ses groupes de parole. Beaucoup sont repartis les mains pleines de brochures d'information.

Agenda

7. Januar 2019

Aktiv-Treff in Winterthur

FRAGILE Zürich

10 janvier 2019

Groupe de parole mixte

FRAGILE Genève

19. Januar 2019

Hirnverletzt? Zäme geits

FRAGILE Bern

24 janvier 2019

Groupe de parole pour les proches

FRAGILE Genève

25. Januar 2019

Selbsthilfegruppe

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

4. Februar 2019

Geleitete Gesprächsgruppe

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

26. Februar 2019

Selbsthilfegruppe

FRAGILE Zentralschweiz

12 marzo 2019

Gruppo auto-aiuto

FRAGILE Ticino

15. März 2019

Yoga am Freitag

FRAGILE Zürich



Weitere Veranstaltungen und Kurse auf:
Plus d'évènements et de cours sur ce lien:
www.fragile.ch/veranstaltungen/

FRAGILE Aargau / Solothurn Ost

Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg
Telefon 056 442 02 60
aargau@fragile.ch
www.fragile-aargau.ch

FRAGILE Basel

Bachlettenstrasse 12
4054 Basel
Telefon 061 271 15 70
basel@fragile.ch
www.fragile-basel.ch

FRAGILE Bern

Seftigenstrasse 11
3007 Bern
Telefon 031 376 21 02
bern@fragile.ch
www.fragile-bern.ch

FRAGILE Genève

Avenue Louis-Bertrand 7-9
1213 Petit-Lancy
Téléphone: 078 878 83 41
geneve@fragile.ch
www.fragile-geneve.ch

FRAGILE Jura

Route de Soultce 36
2853 Courfaivre
Téléphone 032 427 37 00
fragile.jura@bluewin.ch
www.fragile-jura.ch

FRAGILE Ostschweiz

Kirchstrasse 34
9430 St. Margrethen
Telefon 071 740 13 00
ostschweiz@fragile.ch
www.fragile-ostschweiz.ch

FRAGILE Ticino

Via Prada 6
6710 Biasca
Telefono 091 880 00 00
ticino@fragile.ch
www.fragile-ticino.ch

FRAGILE Valais

Avenue de Tourbillon 9
1950 Sion
valais@fragile.ch
www.fragile-valais.ch

FRAGILE Vaud

Rue du Bugnon 18
1005 Lausanne
Téléphone 021 329 02 08
vaud@fragile.ch
www.fragile-vaud.ch

FRAGILE Zentralschweiz

Pilatusstrasse 30
6003 Luzern
Telefon 041 260 78 61
zentralschweiz@fragile.ch
www.fragile-zentralschweiz.ch

FRAGILE Zürich

Alderstrasse 40
8008 Zürich
Telefon 044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zuerich.ch



Spenden/Dons:
PC/CCP 80-10132-0