

# FRAGILE



## IM INTERVIEW

Was Betroffene und Angehörige  
von der Politik brauchen

## IM PORTRÄT

Carole M. gründete nach der  
Hirnverletzung ihres Sohnes  
ein Beschäftigungsatelier



**FRAGILE SUISSE**

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige

## EDITORIAL

# Liebe Leserin, lieber Leser



**Stephan Schiltknecht**  
Leiter Ressort Bildung

### 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 35 031 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

Zum Thema «Politik» kann man sich grundsätzlich die Fragen stellen, wer welchen gesellschaftlichen Beitrag leistet und welche politischen Werkzeuge nutzt. Ebenso wichtig ist die Frage, wie es um das persönliche Interesse beziehungsweise die Notwendigkeit für eine mögliche Änderung der eigenen und gesellschaftlichen Ausgangslage steht. Vor allem die letzte Frage beschäftigt aus meiner Erfahrung Menschen mit einer Hirnverletzung und deren Angehörige. Sie sind im Alltag mit Benachteiligungen konfrontiert!

Konkrete Anliegen werden an die Mitarbeitenden von FRAGILE Suisse herangetragen. Für die Bearbeitung dieser Anliegen werden unter anderem bestmögliche Lösungen gesucht, eine Triage an andere Fachstellen vorgeschlagen oder die Ressourcen von Betroffenen und ihrem Umfeld gefördert.

Ist das politische Arbeit? Ich meine nein, da es um die möglichst rasche und pragmatische Direktunterstützung geht. Mir ist wichtig, dass diese «kleinen Steine» der geschätzten Arbeit wahrgenommen werden. Ja, ich bin überzeugt, dass mit Kleinem Grosses angestossen werden kann. Dies wiederum ist politisches Vorgehen im weitesten Sinne.

Im Sinne einer «Zeitenwende» soll eine zukünftige Komponente für eine anstehende politische Veränderung aktiv gefordert werden. FRAGILE Suisse hat mit dem im Januar 2022 veröffentlichten politischen Manifest einen Schritt in die richtige Richtung getan. Eine darin enthaltene Forderung ist, dass angemessene Arbeit und Beschäftigung zur Verfügung gestellt werden müssen. An der Fachtagung vom 25. November 2024 zum Thema «Inklusive Arbeitswelt – eine Vision?» soll aus unterschiedlichen Perspektiven für dieses Anliegen sensibilisiert werden. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen.

Beiträge im vorliegenden Magazin nehmen «politische» Themen hinsichtlich der Begleitung von Menschen mit einer Hirnverletzung auf. Viel Vergnügen bei der Lektüre.

Herzliche Grüsse

# «Fragile Suisse hat enorm an Profil gewonnen»

**Martin D. Rosenfeld geht vorzeitig in Pension. Er war über acht Jahre Geschäftsleiter von FRAGILE Suisse. Im Abschiedsinterview sagt er, was er sich für Menschen mit Hirnverletzung wünscht.**

## **Martin D. Rosenfeld, was konnten Sie in den über acht Jahren erreichen?**

Die Organisation hat sich in diesen über acht Jahren stark verändert und entwickelt. FRAGILE Suisse hat enorm an Profil gewonnen und geniesst viel Anerkennung für ihre Arbeit, in Fachkreisen, aber auch darüber hinaus. Das ist das Ergebnis langjähriger Bemühungen und zeigt, dass wir mit unserer Strategie vorwärtsgekommen sind. Wir haben auch viel in die Zusammenarbeit mit den Regionalvereinigungen investiert, was sich ausgezahlt hat. Als ich angefangen habe, war das Verhältnis mit der Dachorganisation sehr belastet. Mir war es ein Anliegen, dass wir besser zusammenarbeiten, da unsere Ziele die gleichen sind. Da haben wir grosse Fortschritte gemacht.

## **Ihr persönlicher Höhepunkt und Tiefpunkt in all den Jahren?**

Es gab viele Höhepunkte, wie etwa die wunderbare Kunstausstellung INVISIBLE in Bern 2022 oder die erfolgreichen Fachtagnungen, die auch dazu beigetra-

gen haben, das Profil und das Image zu stärken. Glücklicherweise gab es wenig Tiefpunkte. Sorgen bereitete mir jeweils, wenn eine unserer Regionalvereinigungen in personelle oder finanzielle Schwierigkeiten geriet und wir nach Lösungen suchen mussten. Vielversprechend ist die Initiative «Swiss Brain Health Plan», die dazu führen wird, dass die Gesundheit des Gehirns in der Gesellschaft und in der Politik besser wahrgenommen wird (Anm. d. Red: Beitrag auf Seite 6).

## **Was wünschen Sie sich für FRAGILE Suisse und für Menschen mit Hirnverletzung für die Zukunft?**

Dass sich die Organisation mit den Regionalvereinigungen weiterentwickelt und wächst, damit den Menschen, die Unterstützung benötigen, noch zielgerichteter geholfen werden kann.



**Lesen Sie das ganze Interview:**  
[www.fragile.ch/abschiedsinterview/rosenfeld](http://www.fragile.ch/abschiedsinterview/rosenfeld)

## **Fokus: Politik**

Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind, stehen im Alltag vor vielfältigen Herausforderungen. Denn die Politik tut sich schwer damit, Menschen mit Behinderung als gleichberechtigten Teil der Gesellschaft anzuerkennen und ihre Bedürfnisse in Bezug auf verschiedenste alltagspolitische Themen zu berücksichtigen. Dazu gehören insbesondere Barrierefreiheit, Bildungs- und Beschäftigungsangebote, öffentliche Verkehrsmittel, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie Zugang zu Freizeitaktivitäten. Dies führt dazu, dass die Grundrechte von Menschen mit einer Hirnverletzung weniger geachtet werden als diejenigen von Menschen ohne Behinderung. Diese Schwierigkeiten müssen von der Politik nicht nur erkannt, sondern mittels griffiger Massnahmen nachhaltig verbessert werden.



**Lesen Sie mehr zu diesem Thema unter:**  
[www.fragile.ch/fokus-politik](http://www.fragile.ch/fokus-politik)

# « Die Ermüdbarkeit ist ein Hindernis bei der Arbeit »



2015 erlitt der Sohn von **Carole M.** bei einem Quad-Unfall auf Zypern ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Mit Unterstützung von Fachpersonen aus der Neurorehabilitation gründete sie später gemeinsam mit ihrem Sohn die Association 2015: eine Werkstätte, die Menschen mit erworbenen kognitiven Beeinträchtigungen die Möglichkeit bietet, in einem auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Umfeld zu arbeiten. Text: Megan Baiutti, Fotos: Valérie Baeriswyl

Diego C. hat keine Erinnerungen an seinen Quad-Unfall auf Zypern und die acht Monate, die er danach im Koma lag. Der 24-Jährige verbrachte zweieinhalb Jahre in medizinischen Einrichtungen, von denen einige nicht auf seine Situation zugeschnitten waren. Die Ärzte gingen davon aus, dass sich sein Zustand nie mehr verbessern würde. Damit wollte sich seine Familie aber nicht abfinden. «Nur ein Neurologe, Professor Jean-Marie Annoni, hat uns Mut gemacht und uns die Kraft gegeben, an eine Besserung zu glauben. Er ist heute Schirmherr unseres Vereins, weil er eine so wichtige Stütze auf unserem Weg war», sagt Carole M.

Diegos Familie organisierte sich, um ihn täglich zu besuchen. Und dann kam der Tag, an dem Malvina M. in heller Aufregung ihre Mutter anrief: Ihr Bruder hatte ihr eben den Stindefinger gezeigt. «Das war Diegos Art, uns zu zeigen, dass er noch da ist. Denn er und seine Schwester hatten sich vor dem Unfall ständig gegenseitig den Finger gezeigt», so Carole M. Auch vorher schon habe Diego C. seinen Angehörigen manchmal die Hand gedrückt, aber die Ärzte und Ärztinnen hätten immer gesagt, dass es sich dabei um Wachreflexe und Zuckungen handle, er aber nicht wach sei. Doch jetzt war sich Malvina M. sicher: «Mama, wir wissen beide, dass das definitiv kein Reflex war.»

## Unglaubliche Fortschritte

Ende 2017, mehr als zwei Jahre nach seinem Unfall, beschloss Diegos Familie, ihn nach Hause zu holen. Sie richteten ein Zimmer mit angrenzendem Badezimmer für ihn ein. «Wir machten uns damit auf einen zweiten, sehr langen Weg», gesteht Carole M. Das Erste, was Diego C. nach seiner Ankunft sagte, war: «Hier fühle ich mich wohl.» Seine Mutter erinnert sich: «Sobald er wieder zu Hause war, verbesserte sich sein Zustand enorm. Seine Fortschritte waren unglaublich. Die Kraft des Gehirns lässt sich nicht erklären.»

## Ein neuer Alltag

Vor seinem Unfall hatte Diego C. seine Ausbildung als Landwirt absolviert und war einige Monate auf einem landwirtschaftlichen Betrieb in Kanada tätig. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz arbeitete er in der Uhrenindustrie. «Das ist ein sehr technisches Metier, das ihm extrem gefällt. Die ganze Familie ist von Uhren begeistert», erzählt Carole M. Der Unfall stellte aber sein ganzes Leben auf den Kopf und Diego C. musste wieder lesen und schreiben lernen. «Er ist aber immer noch sehr gut in Mathematik. Vielleicht weil er schon immer alles, was mit Logik zu tun hat, sehr gemocht hat», vermutet Carole M. Sein Verhalten hat sich seit der Hirnverletzung verändert. Seine Mutter findet, er sei «ernster» geworden. Manchmal muss er länger nachdenken, um gewisse alltägliche Handlungen auszuführen. Er ermüdet auch rasch, weshalb er nicht Vollzeit in einem Betrieb arbeiten kann, der nicht auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. «Es ist wichtig, auf die Folgen seiner Hirnverletzung zu achten und ihm zuzuhören. Für Diego wäre ein Arbeitsplatz in einem herkömmlichen Unternehmen nicht möglich.»

2020 begann Diego C. in der Stiftung Polyval in Payerne zu arbeiten. Die Arbeit in einer angepassten Einrichtung und mit einem niedrigen Pensum tut ihm sehr gut. «Durch Gespräche mit verschiedenen Personen aus dem medizinischen Bereich kam ich auf die Idee, eine geschützte Werkstätte zu gründen. Dort, wo wir wohnen, gab es keine Einrichtung für Menschen mit erworbenen kognitiven Beeinträchtigungen», erklärt Carole M. und fügt hinzu: «Nach der Entlassung aus der Rehabilitation besteht die Gefahr, dass die erzielten Fortschritte wieder verloren gehen, weil die Betroffenen nicht mehr aktiv sind.»

## Eine angepasste Arbeit

Die Association 2015 ([www.association2015.ch](http://www.association2015.ch)) hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Behinderungen



ein angemessenes Arbeitsumfeld in einer kleinen Struktur zu bieten. «Wir geben den Betroffenen die Möglichkeit, ihr Pensum entsprechend ihren Fähigkeiten anzupassen», erklärt Diegos Mutter. In der Werkstätte, die an vier Nachmittagen pro Woche geöffnet ist, arbeiten maximal acht Personen gleichzeitig. Die Anpassung des Arbeitsbereichs hat Priorität: Wer hier arbeitet, kann mehrere Aufgaben ausprobieren, wie etwa Etiketten kleben oder Maschinen zusammenbauen, und dann die Tätigkeit auswählen, die ihm oder ihr am besten gefällt. Diego C. ist für die Werkstätte verantwortlich und verwaltet die Lagerbestände. Er achtet sehr auf die hier arbeitenden Menschen und spricht mit ihnen, wenn er sieht, dass sie Schwierigkeiten haben. «Wir verstehen die Ermüdbarkeit, unter der die Betroffenen leiden. Und wir respektieren ihren Rhythmus, bringen ihnen Wertschätzung entgegen und ermutigen sie», sagt Carole M. Eine neurologische Verletzung hat erhebliche Folgen für die Betroffenen. Viele Arbeitgebende sind sich dieser Problematik nicht bewusst und passen weder die Arbeitsbelastung noch die Arbeitszeit an. Deshalb war es Carole M. wichtig, eine geeignete Einrichtung für Menschen anzubieten, die mit diesen Problemen zu kämpfen haben.

### **Eine motivierende Unterstützung**

Malvina M. hat sich nach der Hirnverletzung ihres Bruders intensiv informiert. Sie war es denn auch, die ihrer Mutter zum ersten Mal von FRAGILE Suisse erzählte. Die beiden Frauen haben sich mehrmals mit

einer Sozialberaterin getroffen, was ihnen enorm geholfen hat. «Ich werde nie vergessen, wie sie mir sagte, dass sich ein Schädel-Hirn-Trauma nicht verschlechtert. Diese Aussage hat uns auf Diegos ganzem Weg getragen», sagt Carole M.



Menschen mit einer Hirnverletzung sind im Alltag mit vielen Problemen konfrontiert. Im Januar 2022 hat FRAGILE Suisse ein politisches Manifest zu diesem Thema veröffentlicht. Damit das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben für die Betroffenen verwirklicht werden kann, braucht es Veränderungen und Verbesserungen in der Sozialpolitik. Das Manifest stellt fünf Forderungen auf, darunter jene an die Arbeitgebenden, Betroffenen geeignete Anstellungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten anzubieten. Diese Arbeitsangebote müssen die individuellen Fähigkeiten und die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen berücksichtigen, zum Beispiel durch Teilzeitarbeit, häufigere Pausen wegen verminderter Konzentrationsfähigkeit oder Homeoffice.

Hier finden Sie unser politisches Manifest: [www.fragile.ch/politisches-manifest-von-fragile-suisse](http://www.fragile.ch/politisches-manifest-von-fragile-suisse)

Ab November online!

AKTUELL

## Bereit für unser neues Kursprogramm?

Zurzeit stellen wir im Bildungsbüro für das kommende Jahr wieder eine attraktive und breite Kurspalette für Sie zusammen. Von der ersten Kursidee bis zur Durchführung benötigt es in der Regel seine Zeit. Es braucht eine kompetente Kursleitung, ein überzeugendes Konzept sowie passende Räumlichkeiten. Zusätzlich müssen auch die finanziellen Rahmenbedingungen stimmen, da unsere Kurse nur dank Zuwendungen wie Spenden oder Subventionen durchgeführt werden können. Der Beitrag der Kursteilnehmenden deckt nur einen Teil der anfallenden Kosten.

Nebst Abklärungen zum Kursort bereiten wir alle wichtigen Kursinformationen für Sie auf. Wir erstellen einen detaillierten Kursbeschrieb und schalten die Kurse in den nächsten Wochen Schritt für Schritt online. Zudem erstellen wir eine Gesamtübersicht mit allen Kursen der Dachorganisation sowie uns bekannten Kursen der Regionalvereinigungen. Das alles finden Sie auf unserer Kursseite online. Es lohnt sich, ab November regelmässig dort vorbeizuschauen: [www.fragile.ch/kurse/kursprogramm](http://www.fragile.ch/kurse/kursprogramm)



Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne via E-Mail oder Telefon zur Verfügung oder senden Ihnen spezifische Kursbeschreibungen per Post zu.

E-Mail: [bildung@fragile.ch](mailto:bildung@fragile.ch)

Telefon: 044 360 26 91

Per Post: FRAGILE Suisse, Ressort Bildung, Badenerstrasse 696, 8048 Zürich



Interessiert?  
Dann stöbern Sie regelmässig durch unser Kursprogramm.



Bleiben Sie informiert und melden Sie sich für den Kursnewsletter an:  
[www.fragile.ch/newsletter](http://www.fragile.ch/newsletter)



## Eine Initiative mit Öffentlichkeitswirksamkeit



SFCNS Swiss Brain Health Plan

Beeinträchtigungen der Hirnfunktionen haben für die Betroffenen und Angehörigen weitreichende Konsequenzen. Und deren Auswirkungen werden von Politik und Gesellschaft zu wenig wahrgenommen. Aus dieser Erkenntnis hat Prof. Dr. med. Claudio Bassetti vom Universitätsspital Bern die Initiative für den Swiss Brain Health Plan (SBHP) gestartet. Der SBHP umfasst sämtliche Formen von Beeinträchtigungen der Hirngesundheit, darunter auch psychische Erkrankungen.

Die Initiative hat hohe Aufmerksamkeit auf sich gezogen, wie verschiedene Gespräche mit Politikern und Gesundheitsbehörden zeigen. Zudem besteht auch ein internationaler Austausch, da verschiedene Länder

grosses Interesse an einer Zusammenarbeit zeigen. Der SBHP sieht ein Bündel von Massnahmen vor, um das Thema auf die politische Agenda zu bringen und es in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Organisation setzt sich aus führenden Medizern und Forschern unterschiedlicher Fachrichtungen zusammen. FRAGILE Suisse vertritt im Leitungsgremium die Sicht der Patient:innen. Die Initiative entspricht den Zielen unserer Organisation und sorgt für die gewünschte Aufmerksamkeit.



Lesen Sie mehr unter:  
[www.fragile.ch/SBHP](http://www.fragile.ch/SBHP)

# «Betroffene sind nicht nur Kostenfaktor, sondern Teil der Gesellschaft»



**Gabriela Riemer-Kafka ist Spezialistin für Arbeits- und Sozialversicherungsrecht und seit vier Jahren Vorstandsmitglied von FRAGILE Suisse. Im Interview sagt sie, was Menschen mit Hirnverletzung von der Politik brauchen und weshalb sie sich persönlich dafür einsetzt.** Interview: Carole Bolliger

**Gabriela Riemer-Kafka, wo liegen in Ihren Augen die grössten Hürden für Menschen mit einer Hirnverletzung? Und was kann die Politik unternehmen?**

Die grösste Hürde ist das Finden einer behindertengerechten Beschäftigung und eines verständnisvollen Arbeitgebers. Das beginnt bei der Bewerbung, auch wenn gesundheitliche Defizite nicht offengelegt werden müssen, und endet bei einer Kündigung. Die Einführung zusätzlicher regulatorischer Einschränkungen zugunsten von Arbeitnehmenden mit Behinderungen, wie zum Beispiel eine Behindertenquote oder ein strengerer Kündigungsschutz, stossen aber schnell auf politischen Widerstand. Die Politik und die Sozialpartner sollten aber – zur Förderung von Diversität am Arbeitsplatz – die Arbeitgebenden ermuntern und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln unterstützen, auch Menschen mit Behinderungen anzustellen.

**Mit der Teilrevision des Behindertengleichstellungsgesetzes (BehiG) will der Bundesrat den Schutz vor Diskriminierung stärken. Doch die Überarbeitung ist lückenhaft. Welche wichtigen Änderungen sind vorgesehen? Und wo sehen Sie Handlungsbedarf?**

Zentral ist der Einbezug des privatrechtlichen Arbeitsrechts ins BehiG. Geboten werden einerseits gerichtlich durchsetzbare Ansprüche, um vom Arbeitgebenden den betrieblichen Verhältnissen angemessene Vorkehrungen zur Beseitigung von Diskriminierung zu erzwingen. Andererseits werden finanzielle Nachteile bei Diskriminierung bei der Anstellung, am Arbeitsplatz, bei der Entlohnung oder missbräuchlichen Kündigung angedroht. Für Menschen mit Behinderungen ist dies im Hinblick auf ihre berufliche Integration zu wenig zielführend. Weiterer Handlungsbedarf besteht nach wie vor hinsichtlich der Zugänglichkeit im öffentlichen Raum und privaten Wohnungsbau, beim Verbandsbeschwerderecht, Mitspracherecht oder mit Bezug auf das Fehlen von Kontrollen und Sanktionen bei zögerlicher Umsetzung der geforderten Massnahmen.

**Inclusion Handicap hat eine Mustervernehmlassungsantwort vorbereitet. Diese haben Sie mit dem Team von FRAGILE Suisse ergänzt und eingereicht. Wo lagen die grössten Herausforderungen und was erhoffen Sie sich davon?**

Die Ergänzungen unsererseits liegen hauptsächlich bei der Feststellung, dass die Vorschläge des Entwurfs die bereits bestehende Rechtslage, nämlich Diskriminierungsverbot, Recht auf angemessene Vorkehrungen am Arbeitsplatz sowie Entschädigungsansprüche, inhaltlich nicht grundsätzlich verbessern. Bessere berufliche Integration gelingt nur mit einer gesetzlichen Verankerung spezifischer Massnahmen, Anreizen für Arbeitgebende in Form von finanziellen Erleichterungen und über die institutionellen Beiträge hinausgehenden finanziellen Mitteln, wie sie in anderen Bereichen wie Sport, Kultur usw. auch anzutreffen sind. Ich erhoffe mir, dass unsere Vorschläge in die politische Diskussion und vielleicht sogar ins Gesetz einfließen.

**Was wünschen Sie sich persönlich für Menschen mit Hirnverletzung von der Politik?**

Mein Wunsch an die Politik ist die Erkenntnis, dass Menschen mit Hirnverletzung, aber auch solche mit einer anderen Behinderung im Rahmen ihrer Möglichkeiten einen wertvollen Beitrag an unsere Gesellschaft leisten können und wollen, dass sie nicht nur als Kostenfaktor, sondern als Teil unserer Gesellschaft betrachtet werden und dass die Worte der Präambel unserer Bundesverfassung in die Tat umgesetzt werden. Insbesondere, dass sich die Stärke des Volkes am Wohl der Schwächsten misst – und dazu gehört auch, sich integriert zu fühlen.



Lesen Sie das ganze Interview:  
[www.fragile.ch/fachinterview](http://www.fragile.ch/fachinterview)

# 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 Politik.



## Längere Rehabilitationszeit

Als Angehörige – meine Mutter hatte einen Hirnschlag, woraus eine Halbseitenlähmung (Hemiplegie) folgte – wünschte ich mir, dass die Reha nach einer Hirnverletzung länger andauern würde.

Tina Z., Angehörige

## Bessere Anstellungsbedingungen

Ich wünsche mir, dass die Anstellungsbedingungen für die persönlichen Assistenzpersonen überdacht und erleichtert werden. Weshalb können die Assistenzbeiträge, deren Bedarf ausgewiesen ist, nicht einfach analog der Hilflosenentschädigung ausbezahlt werden? Dann könnten die Betroffenen wählen, ob sie die Assistenzpersonen selber anstellen oder sich durch eine Organisation von der Administration entlasten lassen wollen.

Susanne H., Betroffene



Hier erhalten Sie weitere Tipps:  
[www.fragile.ch/lesertipps](http://www.fragile.ch/lesertipps)

## Politische Teilhabe

Da ich heute trotz meinen Einschränkungen fast normal leben und viel vom Sozialen profitieren kann, trat ich vor einigen Jahren der SP bei. Dort wurde ich gut aufgenommen. Fürs Parlament würde es nicht reichen, denn das schwere Schädel-Hirn-Trauma hat bis heute seine Spuren hinterlassen und ich brauche häufig etwas länger, um etwas zu verstehen. Ich bin im Behindertenforum Zentralschweiz und schätze es, dass ich politisch mitreden kann, und ich fühle mich ernst genommen.

Heidi V., Betroffene



### Wie halten Sie Ihr Gedächtnis fit?

Gedächtnistraining kann eine wichtige Methode zur Rehabilitation und Unterstützung nach einer Hirnverletzung sein – aber auch für alle anderen Menschen. Durch gezielte Übungen und Aktivitäten können kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis verbessert und trainiert werden. Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, die in einem Gedächtnistraining eingesetzt werden können: ob Wiederholungen, Visualisierungen oder Eselsbrücken.

Welche Übungen und Memotechniken verwenden Sie? Teilen Sie Ihre Tipps und persönlichen Erfahrungen mit uns und unserer Leserschaft und senden Sie diese mit dem Betreff «Erfahrungsbericht Gedächtnistraining» an [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Einsendeschluss ist der 15. Oktober. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!



## ENGAGEMENT



# Sorgen Sie für Ihre Zukunft vor Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

**Haben Sie sich schon einmal überlegt, wer für Sie Entscheidungen fällen soll, wenn Sie nach einem Unfall im Krankenhaus liegen und nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst einzustehen? Oder wer sich um Ihre persönlichen Angelegenheiten und Finanzen kümmert, falls Sie dauerhaft urteilsunfähig werden?**

Mit einer Patientenverfügung und einem Vorsorgeauftrag sorgen Sie dafür, dass Ihre Interessen gewahrt werden und in Ihrem Sinne gehandelt wird, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen.

**Folgende Dokumente können Sie ab sofort kostenlos bei FRAGILE Suisse bestellen oder von unserer Internetseite herunterladen unter [www.fragile.ch/shop](http://www.fragile.ch/shop)**

### **Patientenverfügung:**

#### **Ihre Anliegen für medizinische Massnahmen**

In der Patientenverfügung halten Sie fest, welche medizinischen Massnahmen und Anordnungen Ihnen wichtig sind. Dies kann die Art der Behandlung, die Sie erhalten möchten, sowie spezifische Wünsche zu lebensverlängernden Massnahmen umfassen.

### **Vorsorgeauftrag:**

#### **Bestimmen Sie Ihre Vertrauensperson**

Im Vorsorgeauftrag bestimmen Sie, wer an Ihrer Stelle

handeln soll. Die Vertrauensperson wird sich um Aufgaben wie das Bezahlen der Miete, das Erneuern von Handy-Abos oder die Organisation Ihrer Pflege und Betreuung kümmern.

### **Praktische Vorsorge-Karte:**

#### **Alles Wichtige immer bei sich**

Bestellen Sie auch gleich die praktische Vorsorge-Karte dazu. Darauf können Sie das Wichtigste festhalten und die Karte in Ihrem Portemonnaie immer bei sich tragen. So sind im Notfall alle relevanten Informationen sofort griffbereit.

### **Informationsanlass:**

#### **Nachlassregelung und Erbrecht**

Möchten Sie sich vertieft mit dem Thema Vorsorge auseinandersetzen? Und von unserem Experten für Erbrecht, Herrn lic. iur. Oliver Willimann, Rechtsanwalt, Wichtiges über Erbschaft und Testament erfahren? Dann melden Sie sich zu unserem kostenlosen Informationsanlass «Nachlassregelung und Erbrecht» an. Der Anlass findet am **Donnerstag, 31. Oktober 2024** im Zürcher Volkshaus statt. Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen sind über diesen Link möglich: [www.fragile.ch/anlass/nachlassregelung](http://www.fragile.ch/anlass/nachlassregelung)



## GEWINNSPIEL



## Erleben Sie Einzigartiges im Verkehrshaus der Schweiz

Mitmachen & gewinnen!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Mobilität und erleben Sie eine einzigartige, barrierefreie Ausstellung zum Anfassen: Schweben Sie im Flugsimulator durch die Lüfte, entdecken Sie verbotene Gegenstände in den Koffern von Flugpassagieren oder fahren Sie virtuell mit dem Velo durch stark befahrene Strassen. Dieser Ausflug garantiert viel Spass und lehrreiche Momente – für Gross und Klein.

**FRAGILE Suisse verlost 2x2 Tageskarten, zur Verfügung gestellt vom Verkehrshaus Luzern. Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Verkehrshaus Luzern» und Ihren Kontaktdaten an [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2024.**

## NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Basel

# Neu gemische Karten, selbes Spiel

An unserer letzten Mitgliederversammlung im Mai gab es einen Wandel im Vorstand: eine Begrüssung und zwei Abschiede.

Nach sieben erfolgreichen Jahren als Präsident ist Gerd Schwittay zurückgetreten. Wir vom Vorstand danken ihm nochmals zutiefst für sein Engagement, seine mitreissende Motivation und sein offenes Ohr, egal für welche Anliegen. Ein ebenso herzlicher Dank geht an Patrick Hänggi für seinen jahrelangen, wertvollen Einsatz und ein herzliches Willkommen an unser neustes Mitglied, Sandra Schaad.

Da der Präsidiumsposten noch vakant ist und bisher keine geeignete Nachfolge gefunden werden konnte, hat unser Vizepräsident Berno Haberthür eine ideale Übergangslösung erarbeitet: Ein Ressortsystem, bei dem jedes Vorstandsmitglied eigene Aufgaben erhält und für seine Bereiche verantwortlich ist. Somit wer-



den Arbeitslast, Verantwortung und Kompetenzen gleichmässig verteilt, was auch eine Entlastung des zukünftigen Präsidiums zur Folge hat und die Nachfolgesuche sicher vereinfachen wird. Eine Traktandenliste entfällt, da an jeder Sitzung die verschiedenen Themen von der jeweiligen verantwortlichen Person erläutert werden. Dies ist auch viel motivierender, als lediglich Beisitzer zu sein. Laut Statuten braucht es dafür keine Wahl, wie man unter III Organe, Art. 10, nachlesen kann: «Der Vorstand konstituiert sich selbst.»

Dieses Ressortsystem konnten wir bereits an einer ersten Sitzung testen, mit einem positiven Ergebnis und gutem Gefühl. Sollte es weiterhin so fliegend laufen, werden wir diese Methode beibehalten. Offenheit und Anpassungsfähigkeit sind quasi Grundpfeiler des Lebens und helfen bei neuen Wegen – besonders, wenn sie holprig sind. Auf ein wortwörtliches Neues!

## FRAGILE Zürich

### Yoga ist für alle da – oder ist barrierefreies Yoga überhaupt möglich?

Yoga – ist dies eine schlanke, junge Frau im Kopfstand? Allein dieses Bild kann Barrieren aufbauen und davon abhalten, Yoga auszuprobieren. Dabei geht es um etwas ganz anders. «Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist» (Patanjali's Yoga-sutra). Es geht ursprünglich nicht primär um schwierige Körperpositionen, sondern um einen ganzheitlichen Weg. Darum, Abstand vom Hamsterrad zu erhalten und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dazu bietet Yoga eine riesige Palette an Übungen aus dem Bereich des Körpers, der Atmung und des Geistes.

#### «Yoga kann jeder üben, der atmen kann»

Dieses Zitat des berühmten Yogalehrers T.K.S. Krishnamacharya erinnert immer wieder daran, dass Yoga für alle da und möglich ist. Wenn Yoga individuell an den Menschen angepasst wird und nicht umgekehrt. Dies geschieht gezielt mittels passender Übungen, einfachen Anleitungen, Vorzeigen, Wiederholungen, Hilfsmitteln (wie Kissen, Stuhl) und vielem mehr. Jeder Mensch bringt andere Möglichkeiten mit. Auch wenn «Barrieren» im Bereich des Körpers bestehen,



sind trotzdem viele Ressourcen und Fähigkeiten vorhanden. Diese gilt es wiederzuentdecken und zu fördern. So sind zum Beispiel Atem- und Entspannungsübungen gut möglich. Auch ein Rollstuhl stellt kein Hindernis dar. Durch die positiven Erfahrungen auf der Yogamatte oder dem Stuhl können ein neuer Selbstwert und ein befriedigendes Körpergefühl aufgebaut werden. Diese übertragen sich in den Alltag der Teilnehmenden. Im Yoga geht es um Verbindung zu sich selbst, aber auch zu anderen. Umso schöner, wenn sich Teilnehmende des Kurses vernetzen, sich danach auf einen Kaffee treffen und so auch soziale Barrieren abbauen.

Auskünfte zum Yogakurs erhalten Sie bei FRAGILE Zürich, Telefon 044 262 61 13, [zuerich@fragile.ch](mailto:zuerich@fragile.ch). Wir freuen uns auf Sie!

# Unsere Standorte



## FRAGILE Aargau/Solothurn Ost



**Prof. Dr. Ulrich W. Buettner** hat altershalber seinen Rücktritt aus dem Vorstand von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost gegeben. Er war seit 2013 im Vorstand, zwischen- durch auch als Präsi-

dent und seit 2020 als Vizepräsident tätig. Durch seine frühere Tätigkeit als Chefarzt der Neurologie des Kantonsspitals Aarau hat er auch die mehr als 20-jährige Geschichte von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost von Anfang an massgebend mitgeprägt. Sein umfangreiches Fachwissen hat er immer in den Dienst der Organisation und unserer Mitglieder gestellt. Für sein grosses Engagement, aber auch die Empathie und das Verständnis für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige, wurde er zum Ehrenmitglied gewählt. Wir freuen uns, dass Prof. Buettner so weiterhin mit FRAGILE verbunden bleibt.

## FRAGILE Zentralschweiz

Das Ziel des Tangokurses für Betroffene ist, die Freude an der Musik über den Körper zum Ausdruck zu bringen. Das Eintauchen in den Klang dieser melancholischen, aber auch freudigen und energievollen Musikstücke.

Christine Horstmann hat die letzten zehn Jahre den Tangokurs für Betroffene mit Morbus Parkinson in Luzern aufgebaut, was ihr ermöglicht hat, ihren Beruf als Physiotherapeutin mit ihrem Hobby, dem Tango, zu verbinden. Als Co-Präsidentin von FRAGILE Zentralschweiz hatte sie die Idee, diesen Kurs probeweise auch für Betroffene einer Hirnverletzung ins Programm aufzunehmen.

Es kann herausfordernd sein, aber ebenso gibt es viele Erfolgserlebnisse, wenn die Beine sich plötzlich im Takt zur Musik bewegen. Der Kurs vermittelt eine Einführung ins Tangotanzes. Sie lernen die Verbindung zu sich

selber und zum Tanzpartner herzustellen, das Gehen zum Takt der Tangomusik, sowie einfache Drehmomente auszuführen.

Gehfähigkeit ist zurzeit eine Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs, bei entsprechender Nachfrage könnte in Zukunft auch ein Kurs für Betroffene im Rollstuhl angeboten werden.



**Mehr aus den Regionen und alle ausführlichen Berichte:**  
[www.fragile.ch/regio-news](http://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 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



Seit Jahren setze ich mich für Gleichberechtigung für Menschen mit einer Behinderung ein. Inklusion aller Menschen ist wichtig.

Nicole N., 47 Jahre,  
Hirnblutung mit 32 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

