

Themen zum Samstag

Bei den Themen zum Samstag erhalten Betroffene und Angehörige erfahrungsbasiertes Wissen im Umgang mit Hirnverletzungen und Impulse für die eigene Lebensgestaltung. Die Themen werden in einer moderierten Gesprächsrunde vertieft diskutiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zeit:
Samstag 9.30 – 12.15 Uhr

Anreise mit ÖV:
Bus 20, Haltestelle Wyleregg

Ort:
Kirchgemeinde Nord
Saal 1. OG
Wylereggstrasse 5
3014 Bern

Anreise mit Auto:
Sehr wenige Parkplätze direkt vor der Kirche, Blaue Zone im Quartier.

Kosten:
Für Mitglieder: Kostenlos
Für Nichtmitglieder: Fr. 10.–

Detailprogramm:
www.fragile.ch/bern

Kontakt:
Claudia Furer Moser
079 339 81 11



Anmeldung:
Nicht erforderlich

Was mache ich eigentlich den ganzen Tag? Inspirationen für die Alltagsgestaltung

14. Februar 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Gastreferentin: Sinduja Kandiah, Dipl. Ergotherapeutin

Wie ich den Alltag gestalte, liegt nicht immer allein in meiner Hand. Verpflichtungen, Termine oder das körperliche wie auch das mentale Wohlbefinden können den Verlauf des Tages bestimmen. Den eigenen Gestaltungsraum dennoch zu erkennen und ihn bewusst für sich zu nutzen, kann die Zufriedenheit steigern. Wenn dieser Freiraum da ist, taucht schon die nächste Frage auf – was will ich damit tun? Wir prüfen die sichtbaren und unsichtbaren Hürden, die unseren Gestaltungsraum beeinflussen. Manchmal sind sie einfacher zu überwinden und manchmal weniger. Gemeinsam erkunden wir den Alltag und erforschen den eigenen Gestaltungsraum.

Was bin ich ausser invalid – die Welt der krassen Wörter

11. April 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Moderation: Michèle Plattner

Das Wort «invalid» ist trotz aller Bemühungen immer noch negativ besetzt. Auch wir selbst bezeichnen uns als invalid...als minderwertig, schwach, unbrauchbar, wertlos. Allesamt krasse Wörter. Es gibt Zustände vorübergehender Art: krank, verwundet, erschöpft. Davon erholt man sich und kann das Etikett wieder ablegen. Invalid bleibt. Sprache prägt uns. Wir neigen dazu, den Sprachgebrauch als Wahrheit anzunehmen, sowohl den der anderen wie auch den eigenen. Ich bin jetzt «nutzlos» wird für uns wahr, doch benutzen wir damit viel zu krasse Wörter. Diese Macht der Sprache werden wir uns genau ansehen. Denn die Wahrheit ist: Wir alle sind viel mehr als ein Wort.

Häsch no rasch Zyt? Über Machbarkeit und Geschwindigkeit

13. Juni 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Moderation: Claudia Furer

«Häsch no rasch Zyt?» Die Aussage ist ein Widerspruch in sich selbst. Zeit ist immer gleich schnell. Manchmal haben wir lediglich den Eindruck, dass sie langsamer oder schneller vergeht. Ist schnell eine Minute, 10 Minuten, eine Stunde? Wenn ich die Frage «häsch no rasch Zyt?» mit Ja beantworte, steht mein weiteres Programm möglicherweise auf dem Kopf. Die Erfahrung zeigt oft auch, dass manches viel, viel länger dauert als geplant. Das heisst, ich muss wieder Zeit aufholen. Ich sollte es doch wissen, dass ich dabei wahrscheinlich ins Rudern komme und noch mehr Zeit verliere. Geschwindigkeit bringt mich aus dem Konzept, Missgeschicke sind vorprogrammiert und es ist ermüdend. Aber! Im Ganzen birgt sich die Chance, den Plan umzustellen und mich überraschen zu lassen.

Arbeit – Bedeutung für mich heute

15. August 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Moderation: Claudia Furer und Michèle Plattner

In unserer Gesellschaft gilt der arbeitende Mensch mehr. Mehr als der Arbeitslose, mehr als jeder freiwillig Arbeitende. Wer bezahlte Arbeit leistet, ist jemand. Doch die meisten Menschen verlieren nach einer Hirnverletzung ihre angestammte Arbeitsstelle. Und da Arbeit so viel gilt, sind sie dann für die Gesellschaft nichts mehr wert. Wenn eine Weiterbeschäftigung möglich ist, kann die Arbeit plötzlich zu einer grossen Herausforderung werden. Wie kann das Arbeitspensum bewältigt werden, gibt es noch Freizeit oder wird diese der Regeneration geopfert. Sind arbeitende Menschen mit einer Einschränkung in unserer Gesellschaft gleichwohl anerkannt? Wenn der Verlust nicht zu vermeiden ist, bleibt die Frage nach dem Lebensinhalt. Arbeit bedeutet in unserem Verständnis auch Sinn. Wie soll Leben ohne Arbeit Sinn machen? Vor dem Hintergrund des Arbeitsverlustes erhalten die Lebensqualität und der eigene Selbstwert eine ganz neue Wichtigkeit.

Unwissendes Verständnis

17. Oktober 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Moderation: Claudia Furer

Bekannte: Wie geht es dir? Ich: Heute ist mir schwindlig und ich kann mich kaum konzentrieren. Bekannte: Oh ja! Das geht mir auch so... Wie oft habe ich solche Dialoge schon erlebt. Als ich noch Neuling war mit meiner Hirnverletzung haben mich solche Aussagen verletzt und wütend gemacht. Anteilnahme ist etwas Schönes. Trotzdem! Muss man sich mit allem solidarisieren oder kann man solche Aussagen nicht einfach entgegennehmen? Warum «solidarisieren» wir uns mit Symptomen? Ist es aus Anteilnahme oder Verlegenheit, weil wir nicht wissen, wie wir reagieren sollen? Jedenfalls müssen wir damit umgehen. Ein weiterer Gedanke drängt sich auf. Wie gut – oder vielleicht sogar schlecht – kann ich selbst Anteil nehmen und Empathie empfinden?

sichtbar – unsichtbar

28. November 2026 / 9.30 – 12.15 Uhr
Moderation: Michèle Plattner

Ein Grossteil aller Hirnverletzungen hinterlässt keine sichtbaren Auswirkungen. Das mag wirken wie ein Geschenk, doch genauso ist es eine Last. Die Unsichtbarkeit stiftet an, sich zu überfordern, sich zu tarnen und viel Energie in die sogenannte Normalität hineinzustecken. Diese Unsichtbarkeit bewirkt auch, dass der hirnverletzte Mensch keine Schonung und kein Verständnis erhält. Wieder und wieder muss er sich erklären und bekommt nie die Unterstützung, die er eigentlich braucht. Denn: man sieht ja die Hirnverletzung nicht. Wie können wir uns sichtbar machen? Diese Frage sucht nach Antworten. Denn sich sichtbar zu machen ist für Betroffene von grosser Wichtigkeit, damit sie integriert bleiben - oder sich wieder einfinden können - innerhalb ihrer eigenen Familien wie auch im grösseren Umfeld.



Termine 2026

Gesprächsgruppen und Themen zum Samstag



So können Sie uns unterstützen:

Mit einer Spende an:
IBAN CH08 0900 0000 3071 8251 2

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen

Freiwilligenarbeit

www.fragile.ch/freiwilligenarbeit

Der Verein Fragile Bern ESPACE Mittelland bietet Angebote für Betroffene von Hirnverletzungen und für deren Angehörige an. Er finanziert sich zum grössten Teil aus Mitgliederbeiträgen und Spenden. Die Selbsthilfe- und die Freizeitangebote ermöglichen freiwillige Mitarbeitende.

Mitgliedschaft:
Einzelmitglied: Fr. 50.–
Paar-/Familienmitglied: Fr. 80.–
Kollektivmitgliedschaft: Fr. 200.–



Gesprächsgruppen für Angehörige

Nebst den Anforderungen an eine Neuorganisation des Alltags und zusätzlichen Pflegeaufgaben erleben die Angehörigen oft Ängste und Unsicherheiten. Damit verbunden sind Gefühle von Isolation, Versagen, Überforderung, Wut, Trauer, Verlust und Schmerz. Wir bieten in Bern eine fachlich geleitete Gruppe für Angehörige und in Thun eine Selbsthilfegruppe von Mitbetroffenen an. Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen hirnerkrankter Menschen und knüpfen Sie neue Kontakte.

Bitte melden Sie sich vor **jeder Teilnahme** bei der Kontaktperson der jeweiligen Gruppe an.

Gruppe für Angehörige in Thun

Termine 2026

Donnerstag 19.00 – 21.00 Uhr

12. Februar	10. September
12. März	15. Oktober
09. April	12. November
07. Mai	10. Dezember
11. Juni (sep. Programm)	(Weihnachtsessen)
20. August (Schiffahrt)	

Ort:

Haus Pro Infirmis
Niesenstrasse 1
3600 Thun

Anmeldung:

bis 16.00 Uhr am Tag der
Durchführung an Barbara
Kestenholz

Kontakt:

Barbara Kestenholz
076 761 04 99
barbara.gue@belponline.ch

Geleitete Gruppe für Angehörige in Bern

Termine 2026

Jeweils am Montag 17.00 – 19.00 Uhr

09. Februar	01. Juni
09. März	14. September
13. April	12. Oktober
18. Mai	09. November

Ort:

Kirchgemeinde Bern Nord
Wylstrasse 5
3014 Bern

Anmeldung:

Bis 12.00 Uhr am Vortag
des Treffens an Michael
Eggen (Telefon oder SMS)

Kontakt:

Michael Eggen
079 379 55 78

Gesprächsgruppen für Betroffene

Die Fragile-Selbsthilfegruppen bieten eine unterstützende Umgebung, in der sich Betroffene verstanden fühlen, sich austauschen, Erfahrungen teilen und neue Kontakte knüpfen können. Die Gruppen treffen sich einmal pro Monat und sind kostenlos für Mitglieder. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich vor **Ihrer ersten Teilnahme** an unter:
bern@fragile.ch
031 376 21 02

Bern

Termine 2026

Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr

08. Januar	02. Juli
05. Februar	13. August
05. März	03. September
09. April	01. Oktober
07. Mai (Ausflug)	05. November
04. Juni	03. Dezember

Ort:

Kirchgemeinde Bern Nord
Raum 6 im 1. UG
Wylstrasse 5
3014 Bern

Leitung:

Claudia Furer Moser

Biel

Termine 2026

Samstag 14.00 – 16.30 Uhr

10. Januar	04. Juli
07. Februar	08. August
07. März	05. September
11. April	03. Oktober
02. Mai	07. November
06. Juni	05. Dezember

Ort:

Selbsthilfe Biel
1. Stock
Bahnhofstrasse 30
2502 Biel
(Lift vorhanden, nicht rollstuhlgängig)

Leitung:

Werner Flüeler
Hanno Thomann

Langenthal

Termine 2026

Montag 14.30 – 16.30 Uhr

19. Januar	27. Juli (Ausflug)
16. Februar	24. August
23. März	14. September
20. April	26. Oktober
18. Mai	23. November
29. Juni	14. Dezember (Ausflug)

Ort:

Kirchgemeindehaus
Forum Geissberg
Farelstube im EG
Melchnaustasse 9
4900 Langenthal
(Lift hinter dem Haus)

Leitung:

Antonia Scheidegger
Rosmarie Bria

Solothurn

Termine 2026

Mittwoch 17.00 – 19.00 Uhr

14. Januar	08. Juli
11. Februar	12. August
11. März	09. September
08. April	14. Oktober
13. Mai	11. November
10. Juni	09. Dezember

Ort:

Haus Hirschen des
Frauenvereins Solothurn
Hauptstrasse 5
4500 Solothurn

Leitung:

Lorenz Gsell
Olivia Strasser

Thun

Termine 2026

Freitag 14.00 – 16.30 Uhr

16. Januar	17. Juli
20. Februar	21. August
20. März	18. September (Ausflug)
17. April	16. Oktober
22. Mai	20. November
19. Juni	18. Dezember

Ort:

Haus pro Infirmis
Niesenstrasse 1
3600 Thun

Leitung:

Claudia Furer Moser

Freiburg

Termine 2026

Dienstag / Mardi 17.30 – 19.00 Uhr

In Deutsch:

13. Januar
10. Februar
10. März
21. April
12. Mai
16. Juni
01. September
06. Oktober
03. November
01. Dezember

En français:

20. Janvier
24. Février
24. Mars
28. Avril
19. Mai
23. Juin
15. Septembre
13. Octobre
10. Novembre
15. Décembre

Ort / Lieu:

Foyer Beauséjour
Erdgeschoss / Parterre
Rue Joseph-Piller 4
1700 Fribourg

Kontakt:

bern@fragile.ch
031 376 21 02

Contact:

vaud@fragile.ch
021 329 02 08

Leitung:

Irmgard Steiner



Weitere Fragile-Angebote:

Sozial- und Rechtsberatung

Die Beratung deckt verschiedene Themengebiete (Krankheitsbewältigung, Verunsicherung, Angst, Hilfsmittel, Therapien, Arbeit, Wohnmöglichkeiten, Unterstützung im Alltag, Familie, Partnerschaft, Finanzen, Sozialversicherung und Recht etc.) ab. Die Sozialberatung ist kostenlos und erfolgt telefonisch, per Mail oder vor Ort.

Freizeitgruppen und Kursangebote

Erleben Sie Gemeinschaft beim Sonntags-Zmittag, während eines Museumsbesuchs, beim Spazieren, Laufen, Qi Gong oder trainieren Sie ihr Gehirn im Spieltreff oder mit Lifekinetik. Termine und Infos zu weiteren Kursangeboten von Fragile finden Sie auf unserer Homepage.

www.fragile.ch/bern

