



**FRAGILE
ZÜRICH**

Verein für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen

**Eine Hirnverletzung kann jeden
Menschen mitten im Leben treffen**

Die Anlaufstelle in Ihrer Region

Ursachen, Risiken und Folgen

Studien und Statistiken zeigen, dass in der Schweiz jährlich rund 26'000 Menschen eine Hirnverletzung erleiden, am häufigsten in Form eines Schlaganfalls.

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Bluthochdruck sowie Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern oder Herzinsuffizienz. Auch Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Übergewicht, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen erhöhen das Risiko erheblich. Darüber hinaus können Verkehrsunfälle, Stürze, Sportunfälle oder andere Gewalteinwirkungen zu einem Schädel-Hirn-Trauma führen.

Nach einem Hirnschlag, einer Hirnblutung, einem Schädel-Hirn-Trauma, einem Hirntumor oder einer anderen Hirnerkrankung ist oft nichts mehr wie zuvor. Das Gehirn, ein hochkomplexes Organ, kann seine Funktionen nicht mehr wie gewohnt erfüllen.

Die Folgen einer Hirnverletzung sind vielfältig und für Betroffene wie Angehörige tiefgreifend. Häufig treten körperliche und kognitive Beeinträchtigungen auf, zum Beispiel:

- Lähmungen und motorische Einschränkungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Sprach- und Kommunikationsstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Gedächtnisprobleme
- Eingeschränktes Lernvermögen
- Schwierigkeiten bei der Alltagsplanung
- Verminderte körperliche und emotionale Belastbarkeit

Beratung und Unterstützung

Die Geschäftsstelle berät Menschen mit Hirnverletzung sowie ihre Angehörigen kostenlos und unterstützt sie bei der Suche nach passenden Fachstellen.

Als zentrale Anlaufstelle bieten wir Betroffenen und Angehörigen Raum für ihre Fragen, Sorgen und Unsicherheiten. Gemeinsam entwickeln wir Perspektiven, stärken Mut und Zuversicht und zeigen konkrete Wege und Strategien im Umgang mit der neuen Lebenssituation auf.

Die Folgen einer Hirnverletzung betreffen nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr Umfeld. Angehörige stehen oft vor der Herausforderung, den Alltag neu zu organisieren und zusätzliche Pflegeaufgaben zu übernehmen. Gleichzeitig erleben viele von ihnen starke emotionale Belastungen – etwa Ängste, Unsicherheiten, Überforderung, Wut, Trauer oder das Gefühl von Isolation und Verlust.

Seit 1995 setzt sich FRAGILE Zürich als engagierte Stimme für Menschen mit Hirnverletzung, ihre Angehörigen und Fachpersonen ein. Im Kanton und in der Region Zürich bieten wir ein spezialisiertes und breit gefächertes Unterstützungsangebot.

Mit unseren Beratungen, Informationsmaterialien und Fachpublikationen schaffen wir Orientierung, vermitteln Wissen und tragen dazu bei, das Thema Hirnverletzung stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken.

Angebote

Selbsthilfegruppen für Betroffene

Unter dem Motto «Hilfe zur Selbsthilfe» treffen sich Menschen mit Hirnverletzung regelmässig zum Austausch. Sie erleben Verständnis, Zugehörigkeit und gegenseitige Unterstützung. Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Solidarität stehen dabei im Zentrum.

Wochentreffen für Betroffene

In unseren wöchentlichen Aktiv Treffs werden sensomotorische Fähigkeiten gezielt und spielerisch gefördert. Ergotherapeutische Übungen, gestalterische Tätigkeiten und – bei Bedarf – logopädische Aufgaben unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zu festigen.

Kurse für Betroffene

Unsere Kurse stärken Menschen mit Hirnverletzung in der Bewältigung ihres Alltags. Inhalte und Lernumfeld werden speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. Ergänzend bieten wir Kurse zu neuropsychologischen Themen für Angehörige und Paare an.

Ferien für Betroffene

Begleitete Ferien ermöglichen Menschen mit Hirnverletzung erholsame Auszeiten vom Alltag. Sie erhalten individuelle Unterstützung und erleben, mit oder ohne Rollstuhl, Gemeinschaft, neue Eindrücke und unbeschwerte Momente.

Gesprächsgruppe für Angehörige

In der angeleiteten Gruppe erhalten Angehörige fachliche Unterstützung. Sie klären Fragen und entwickeln gemeinsam mit einer Fachperson Strategien für den Alltag, die Mut und Orientierung geben.

*«P. ist nach den Ferien
aufgestellt und mit neuen
Impulsen genährt. Und auch ich
genoss das 'Freisein'. Das gibt
uns beiden neuen Antrieb.»*

Theres B., Angehörige



*«Yoga öffnet mich,
löst Glücksgefühle aus und
die Gemeinschaft gefällt mir.
Auch habe ich weniger
Rückenschmerzen, seit ich
ins Yoga gehe.»*

Laura B., Teilnehmerin

*«Das Schönste ist das selbstge-
machte Zvieri, zusammen
mit lieben Leuten. Diese Nach-
mittage würden mir sehr fehlen,
wenn ich sie nicht mehr
besuchen könnte.»*

Hansruedi G., Teilnehmer





FRAGILE ZÜRICH

Für Menschen mit Hirnverletzung
und ihre Angehörigen

So können Sie helfen

Der Verein finanziert sich hauptsächlich über Mitgliederbeiträge und Spenden. Unsere Angebote sind bewusst niederschwellig gestaltet und daher nicht kostendeckend. Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie, dass wir auch in Zukunft Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen auf ihrem oft herausfordernden Weg begleiten können.

Spenden



Leisten Sie einen direkten Beitrag zu unseren Angeboten
und Projekten: IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8

Freiwilligenarbeit

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Jährliche Mitgliedschaft

Werden Sie Teil unseres Netzwerks:

Einzelperson	CHF 50.–
Paar/Familie	CHF 80.–
Kollektiv (juristische Personen)	CHF 250.–

Als Mitglied profitieren Sie von Vergünstigungen und Einladungen zu Veranstaltungen. Sie haben ein Stimmrecht und werden regelmässig über die Entwicklung des Vereins informiert.

Anlaufstelle

FRAGILE Zürich
Alderstrasse 40
8008 Zürich

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch

FRAGIL Zürich trägt das Zewo-Gütesiegel.
Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen
Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.



**Ihre Spende
in guten Händen.**