



**FRAGILE
ZÜRICH**

Verein für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen

**Eine Hirnverletzung kann uns alle
mitten im Leben treffen.**

in Ihrer Region

Eine Hirnverletzung kann uns alle treffen

Studien und Statistiken gehen davon aus, dass in der Schweiz jährlich ca. 22'000 Menschen eine Hirnverletzung erleiden. Die meisten davon erfahren einen Schlaganfall.

Risiken für Hirnverletzungen

Der Hauptrisikofaktor für einen Schlaganfall ist der Bluthochdruck. Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern und Herzinsuffizienz erhöhen das Risiko ebenfalls wie auch Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Übergewicht, Bewegungsmangel, übermässiger Alkoholkonsum und das Rauchen.

Verkehrsunfälle, Stürze, Sportunfälle oder andere Gewalteinwirkungen können zu Schädel-Hirn-Traumata führen.

Schwerwiegende Folgen, sichtbar und oft auch unsichtbar, verändern den bisherigen Alltag

Nach einem Hirnschlag, Unfall mit Schädel-Hirn-Trauma, einer Hirnblutung, einem Hirntumor oder einer anderen Hirnerkrankung ist alles anders. Das Gehirn als komplexer Mechanismus funktioniert nicht mehr wie gewohnt. Folgen einer Hirnverletzung können sich äussern in:

Körperlichen Beeinträchtigungen

Nebst Lähmungen und motorischen Störungen kann oft auch das Gleichgewicht betroffen sein.

Sprachlichen und / oder kognitiven Beeinträchtigungen

Hirnverletzungen werden oftmals gefolgt von Sprachstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Gedächtnisschwierigkeiten, eingeschränktem Lernvermögen wie auch Schwierigkeiten bei der Alltagsplanung. Häufig sind Betroffene von dem Ereignis körperlich und emotional weniger belastbar. Erholung und Pausen sind wichtig geworden.

Auswirkungen auf das gesamte Umfeld

Nebst den Anforderungen an eine Neuorganisation des Alltags und zusätzlichen Pflegeaufgaben erleben die Angehörigen oft Ängste und Unsicherheiten. Damit verbunden sind Gefühle von Isoliertheit, Versagen, Überforderung, Wut, Trauer, Verlust und Schmerz.

FRAGILE ZÜRICH, eine engagierte Stimme

FRAGILE ZÜRICH ist die regionale Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen sowie für Fachpersonen. Sie fördert und hilft im Kanton und der Region Zürich seit 1995 mit einem spezialisierten und breiten Dienstleistungsangebot. Mit Broschüren und Fachinformationen orientiert die gemeinnützige Organisation über das Thema Hirnverletzung.

Beratung und Vermittlung

Die Geschäftsstelle berät Betroffene und ihre Angehörigen kostenlos und vermittelt an zuständige Fachstellen weiter.

Selbsthilfegruppen

Unter dem Motto 'Hilfe zur Selbsthilfe' treffen sich Menschen mit Hirnverletzung, um sich gegenseitig auszutauschen. Die Teilnehmenden erleben ein Gefühl des Verstandenwerdens und sind Teil einer Gemeinschaft. Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Hilfe und Solidarität sind die prägendsten Merkmale der Selbsthilfegruppen.

Aktiv Treff

In den wöchentlich stattfindenden Aktiv Treffs werden die sensomotorischen Fähigkeiten mit ergotherapeutischen Massnahmen spielerisch trainiert. Durch gestalterische Tätigkeiten schulen die Teilnehmenden ihre Handfertigkeiten und bei Sprachschwierigkeiten werden logopädische Aufgaben miteinbezogen.

Kurse

Das Kursangebot unterstützt die Betroffenen in ihrer Alltagsbewältigung. Die Inhalte wie auch das Lernumfeld sind dabei an die Bedürfnisse von Menschen mit Hirnverletzung angepasst. Kurse zu neuropsychologischen Themen für Angehörige sowie Paare ergänzen das breite Angebot.

Gesprächsgruppe für Angehörige

Die Anlaufstelle für Angehörige bietet Raum, um Unsicherheiten und offene Fragen anzugehen. Mut und Zuversicht sowie Strategien und Hilfen im Umgang mit der Hirnverletzung können so aufgebaut werden.

Begleitete Ferien mit und ohne Rollstuhl

Menschen mit Hirnverletzung erleben Ferien ausserhalb des Alltags. Sie erhalten in allen Bereichen Unterstützung, erleben zusammen mit anderen Betroffenen viel Neues und geniessen eine freudige, wohltuende Auszeit.

Non-Profit-Organisation FRAGILE ZÜRICH – so helfen Sie beim Helfen

Der Verein finanziert sich vor allem über Mitgliederbeiträge und Spenden. Die Beiträge unserer Angebote sind nicht kostendeckend. Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen und Projekte, damit wir auch in Zukunft Betroffene und Angehörige auf dem oft schwierigen Weg durch den Alltag begleiten können. Bitte helfen Sie:

- Mit einer Spende
CH18 0900 0000 8001 1964 8
- Mit Ihrer Freiwilligenarbeit
Bitte melden Sie sich bei uns.
- Mit Ihrer Mitgliedschaft
Einzelmitgliedschaft Fr. 50.- pro Jahr
Paar/Familienmitgliedschaft Fr. 80.- pro Jahr
Kollektivmitgliedschaft für juristische Personen Fr. 250.- pro Jahr

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft! Als Mitglied erhalten Sie Vergünstigungen und Einladungen zu Anlässen. Sie haben ein Stimmrecht und werden über die Entwicklung des Vereins laufend informiert.

Unterstützung / Hilfe / Beratung / Auskunft

FRAGILE ZÜRICH +41 (0) 44 262 61 13
Alderstrasse 40 zuerich@fragile.ch
8008 Zürich www.fragile-zh.ch

Im Namen aller Betroffenen und Angehörigen bedanken wir uns ganz herzlich bei Ihnen!

