

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE



IM INTERVIEW

Wie ein Neuanfang
nach einer Hirnverletzung
aussehen kann

IM PORTRÄT

Ex-Eishockeyprofi
Kevin Lötscher über
sein Karriereende



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Heidi Grätzer

Betroffene, Koreferentin sowie
ehemalige Mitarbeiterin von FRAGILE Suisse

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 40 650 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

Inserateverkauf FRAGILE Suisse, Jana Bauer, bauer@fragile.ch

Übersetzung Joëlle Gascon, Irene Bisang

Abonnement CHF 20,- pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag
inbegriffen

Titelbild Markus Hässig

gedruckt in der
schweiz

Neuanfang – irgendwann betrifft es jede:n von uns. Ein Neuanfang erfordert oft Mut, Geduld und harte Arbeit. Aber er bietet auch die Möglichkeit, zu wachsen, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Ich musste schon einige Neuanfänge in meinem Leben meistern. Mit 36 Jahren erlitt ich einen Schlaganfall: Sprachverlust, halbseitig gelähmt, ich musste alles wieder lernen. Der Austausch und die Begegnungen mit Gleichgesinnten in einer Selbsthilfegruppe halfen mir, meinen erzwungenen Neuanfang besser zu akzeptieren. So richtig annehmen, dass es nicht mehr so ist wie vorher und ich nicht mehr alles kann, konnte ich aber erst etwa fünf Jahre danach. Dann gründeten eine Kollegin und ich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hirnverletzung in Winterthur. Wieder ein kleiner – dieses Mal positiver – Neuanfang.

Als FRAGILE Suisse vor 20 Jahren jemanden fürs Sekretariat suchte, bewarb ich mich. Dieser Neuanfang hat mein Leben nochmals verändert und verbessert. Das Vertrauen, die Geduld und die Hilfe, die ich während all der Jahre erfahren durfte, haben mir sehr gut getan und auch geholfen, mein Selbstwertgefühl nach dem Schlaganfall wieder aufzubauen. Nach einer Reisepause kehrte ich 2018 zurück zu FRAGILE Suisse. Dieses Mal im Bereich Administration und Finanzen. Das war für mich wie Geburtstag und Weihnachten zusammen, ich habe gejubelt.

Nun steht mir ein weiterer Neuanfang bevor: Ende 2023 wurde ich pensioniert. Ich wäre gerne noch etwas bei FRAGILE Suisse geblieben, freue mich aber umso mehr, dass nun eine andere betroffene Person die gleiche Chance bekommt, die ich damals hatte.

Jeder Neuanfang ist anders. Lesen Sie weitere Geschichten und Artikel zu diesem Thema in dieser FRAGILE-Ausgabe. Und denken Sie daran: Das Leben ist zu kurz. Atmen Sie tief, lachen Sie viel, leben und geniessen Sie es!

Herzliche Grüsse


Heidi Grätzer

AKTUELL

Angebot LOTSE wird erweitert

Fachpersonen, die Betroffene frühzeitig unterstützen – das ist LOTSE. Durch eine individuelle und langfristige Begleitung erhöhen sich die Chancen von Menschen mit Hirnverletzung auf eine Rückkehr in ein möglichst selbstständiges Leben. In Zusammenarbeit mit Viv. kann FRAGILE Suisse dieses Angebot nun weiter ausbauen. Mit der im Dezember unterzeichneten Absichtserklärung wurde der Grundstein gelegt, damit das Angebot LOTSE voraussichtlich ab Mitte 2024 auch für Betroffene in der Ostschweiz verfügbar sein wird.

Mehr zum Angebot: www.fragile.ch/lotse



Neustart nach einer Hirnverletzung

Ein Neuanfang kann Türen öffnen und Horizonte erweitern. Er bietet Raum, sich selbst zu entdecken und mit Vergangenen abzuschliessen. Doch ein Neuanfang kann auch Angst machen. Denn etwas Neues anzufangen bedeutet gleichzeitig etwas anderes hinter sich zu lassen.

Eine Hirnverletzung ist sehr individuell und doch muss jede:r Betroffene danach neu starten. Im aktuellen Fokusthema «Neuanfang» lesen Sie unter anderem, wie

Betroffene ihren ganz persönlichen Neuanfang geschafft haben und welche Tipps und Strategien vielleicht auch Ihnen helfen können.

Zudem stellen wir Ihnen unterschiedliche Angebote von FRAGILE Suisse vor, die sich speziell an Betroffene und Angehörige richten, die vor einem Neuanfang stehen.

Mehr lesen unter: www.fragile.ch/neuanfang

Jetzt online!

Über 70 Kurse für Sie

Auch in diesem Jahr bietet FRAGILE Suisse für Betroffene und Angehörige ein abwechslungsreiches Kursprogramm.

Neu gibt es dieses nicht mehr in gedruckter Form, sondern ausschliesslich online. «So sind wir immer auf dem aktuellsten Stand, zum Beispiel wenn ein Kurs ausgebucht ist oder wenn ein neuer dazukommt», erläutert Tamara Müller, Kursverantwortliche. Auf der Website findet man alle Kurse mit ausführlicher Beschreibung und allen nötigen Angaben.



Interessiert?
Dann stöbern Sie jetzt durch
unser Kursprogramm.



Der Mutmacher



Es ging steil bergauf mit seiner Karriere als Eishockeyprofi. Er wurde zu einem Sommercamp in die beste Liga der Welt eingeladen. Doch ein Schädel-Hirn-Trauma durchkreuzte diese Pläne. Heute will **Kevin Lötscher** mit seiner Geschichte anderen Mut machen.

Text: Carole Bolliger, Fotos: Markus Hässig

«Durch den Aufprall bin ich 30 Meter durch die Luft geflogen.»

Kevin Lötscher sitzt am Esstisch in seinem charmanten Zuhause mit Blick auf das malerische Städtchen Murten. Wenn der 36-Jährige anfängt, seine Geschichte zu erzählen, klebt die Schreiberin förmlich an seinen Lippen. Und abwechslungsweise huscht ihr ein Lächeln übers Gesicht oder es laufen ihr kalte Schauer über den Rücken.

Es ist der 14. Mai 2011. Ein normaler Tag für viele. Ein verhängnisvoller für Kevin Lötscher. Der Eishockeyprofi hat nach der WM-Teilnahme mit der Schweizer Nati ein paar Tage frei, die er in seiner Heimat bei seiner Familie im Wallis verbringt. Er ist zu Fuss unterwegs, als er von einer jungen betrunkenen Autofahrerin auf dem Trottoir erfasst und weggeschleudert wird. «Mit 85 Stundenkilometern hat sie mich aufgeladen.» Kalte Schauer.

An den Unfall erinnert er sich nicht. Und auch die letzten beiden Wochen vor dem Unfall sind aus seinem Gedächtnis gelöscht. Bis heute. Die Diagnose: Schweres Schädel-Hirn-Trauma. 12 Tage liegt er im künstlichen Koma. «Nur weil ich körperlich so parat war, habe ich den Unfall überhaupt überlebt», erzählt er. Er wirkt gefasst. Man merkt, dass er das schon öfters erzählt hat. Den Medien. Aber auch anderen. Mit seiner Geschichte geht er offen um. «Ich will anderen Mut machen.» Dies tut er, indem er an den verschiedensten Anlässen als Referent auftritt. Und mit seinem erst kürzlich erschienenen Buch. «Eiszeit. Der Spielmacher bist du.» Das ist der Name und wohl kein anderer Titel könnte Kevin Lötschers Leben besser beschreiben.

Nicht mehr gut genug

Der zweifache Vater erzählt weiter: «Meine Festplatte wurde einmal gelöscht, koordinativ war ich ein Desaster, ich musste alles wieder lernen, wie ein Kind. Ich konnte nicht mehr laufen, nicht mehr selbstständig

essen, ich wusste nicht mehr, wie man sich die Zähne putzt oder was man mit einem Teebeutel anstellt.» Der 36-Jährige erzählt seine Geschichte: ehrlich, direkt, authentisch, mit dem Schalk eines kleinen Jungen im Gesicht. «Hauptsächlich war ich einfach froh, am Leben zu sein. Und als mir die Ärzte nach relativ kurzer Zeit sagten, dass es möglich sein sollte, wieder aufs Eis zurückzukehren, war mein Ziel klar.» Er will zurück in den Spitzensport. Und tut alles dafür. Nichts kann ihn aufhalten. Aufgeben ist keine Option. «Natürlich gab es immer wieder schwierige Momente, aber ich wollte in mein altes Leben zurück. Und ich sagte mir auch, dass es schlimmer hätte sein können.» Immer an seiner Seite: seine Familie. Bedingungslos.

«Ich versuche, im Hier und Jetzt zu leben und aus jedem Augenblick das Beste zu machen.»

Nicht einmal drei Monate nach seinem Unfall steht der damals 23-Jährige zum ersten Mal wieder auf dem Eis. In Leukerbad – dort wo er als ganz kleiner Junge sein Feuer fürs Eishockey entdeckte. Ein emotionaler Moment. «Es war einfach nur schön. Und andererseits wurde mir klar, dass das ein langer Weg werden würde.» Und das wird es. Er kehrt zwar zurück in die höchste Schweizer Liga, doch obwohl er körperlich fitter ist denn je, kann er nicht mehr an seine vorherigen Leistungen auf dem Eis anknüpfen. Der Kopf ist langsamer als vorher, die Reaktionsfähigkeit schwächer. Seine Persönlichkeit verändert sich. «In meinem Frust habe ich Menschen verletzt, die mir wichtig waren», erzählt er. Nachdenklich schaut er aus dem Fenster. Seine Augen wirken traurig. Er habe falsche Entscheidungen getroffen. «Und ich mochte mich selbst nicht mehr.» Das war der Punkt, an dem er wusste: «Jetzt ist Schluss.»

2014 gibt er seinen Rücktritt bekannt. Ein sehr schwerer, aber unumgänglicher Entscheidung. «Eine Erlösung.» Im ersten Moment. Doch dann folgt der Zusammen-



Mehr im Videoporträt:
[www.fragile.ch/
portraet-kevin-loetscher](http://www.fragile.ch/portraet-kevin-loetscher)



bruch, der tiefe Fall. Kevin Lötscher fällt in eine schwere Depression, hat einen Nervenzusammenbruch. «Ich war in einem grossen, schwarzen Loch, hatte kein Ziel mehr und fühlte mich einsam. Auf einmal gab es keine Struktur mehr in meinem Leben.» Eine lange und sehr harte Zeit. Professionelle Therapien helfen ihm, sich wieder zu finden und sich selbst neu kennenzulernen. Und seine Familie und Freunde. «Sie waren das Allerwichtigste. Ohne sie wäre ich heute vielleicht nicht mehr hier.» Nach und nach sieht er wieder etwas mehr Licht am Ende des Tunnels. «Ich wollte wieder Lebensfreude spüren und zufrieden sein.»

Rückschritte und Zweifel gehören dazu

Heute, 13 Jahre nach dem verheerenden Unfall, ist er sehr zufrieden. «Ich versuche, im Hier und Jetzt zu leben und aus jedem Augenblick das Beste zu machen.» Kevin Lötscher lacht viel und hat öfters Flausen im Kopf. «Genauso, wie ich auch früher war», sagt er. Sein Gesicht strahlt. Nach seiner Hockeykarriere versucht er sich als Gärtner, Verkäufer und Ernährungsberater. Seine grosse Leidenschaft entdeckt er aber mit der Gründung seiner eigenen Firma «SORGHA». Darin versteckt sich die wichtige Botschaft: Sich selbst Sorge zu tragen. «Ich will meine Geschichte mit anderen Menschen teilen und ihnen sagen: Es ist ok, wenn man mal nicht ok ist.» Der sympathische Walliser will anderen Mut machen und zeigen, «dass es weitergeht und dass es gut gehen kann». Auch heute noch kämpft er mit Folgen des Schädel-Hirn-Traumas. Er ist schneller müde, braucht Pausen. Tagesausflüge mit seinen beiden Jungs zum Beispiel sind sehr anstrengend für ihn. Abends sei er «total auf dem Nuggi».

Andere ermutigen will er auch mit seinem Buch «Eiszeit». «Ich hatte schon öfter den Gedanken, meine Geschichte auf Papier zu bringen, aber nicht den Mut.» Dies ändert sich, als die Journalistin und Buchautorin Nadine Gerber auf ihn zukommt. «Im Januar vor einem Jahr hatten wir unser erstes Gespräch, im Februar entschied ich mich dafür und im Juni haben wir das Manuskript abgegeben», erzählt er. Wenn Kevin Lötscher etwas macht, dann richtig. Es sei nicht immer einfach gewesen, alle Phasen und Momente nochmals zu durchleben, indem er darüber sprach. «Aber es half mir auch, erneut zu verarbeiten und loszulassen. Die Zeit war sehr intensiv, aber auch sehr heilsam.» Um andere zu ermutigen und ihnen zu helfen, hat er sich entschieden, seine Biografie zu schreiben. Und sie ist ein Riesenerfolg. Mit «Eiszeit» stürmt er die Bestsellerlisten und im Januar wird er von Gesichter & Geschichten mit dem «G&G Mutmacher des Jahres»-Award ausgezeichnet. Kein Wunder, dieser aufgestellte, kämpferische junge Mann mit den Flausen im Kopf – er, der anderen Mut macht. Keiner hätte es wohl mehr verdient.

Kevin Lötscher will anderen Betroffenen mit seiner Geschichte Mut machen und etwas zurückgeben. Deshalb spendet er pro verkauftes Buch 1 Franken an FRAGILE Suisse und engagiert sich überdies als offizieller Botschafter. Denn wie er sagt: «Nicht jeder hat so viel Glück wie ich. Deshalb möchte ich etwas zurückgeben und diesen Menschen helfen.»

Lesen Sie mehr über Kevin Lötschers eindrücklichen Neuanfang und gewinnen Sie eines von drei handsignierten Büchern auf Seite 9.

AKTUELL

Save the date
25. November 2024

Inklusive Arbeitswelt – eine Vision?

Wie können Menschen mit einer Hirnverletzung an der Arbeitswelt teilhaben? Welche Möglichkeiten und Strategien haben dabei Fachpersonen sowie die Betroffenen selbst?

An der Fachtagung vom Montag, dem 25. November, in Aarau widmet sich FRAGILE Suisse diesen Themen und Herausforderungen. Perspektiven aus Politik sowie diversen Institutionen werden durch Lösungsansätze aus der Praxis und Erfahrungsberichte von Betroffenen ergänzt.

Reservieren Sie sich das Datum schon heute.

Eine Woche rund ums Gehirn



Die Brainweek, die Woche des Gehirns, findet dieses Jahr vom 11. bis 16. März statt. Verschiedene Institutionen machen schweizweit mit. Diverse Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse werden voraussichtlich an ausgewählten Aktivitäten teilnehmen.



Eine Übersicht finden Sie unter:
www.fragile.ch/brainweek-2024

INSERAT

rehaklinik ZIHLSCHLACHT



ZURÜCK AUF DEN ARBEITSMARKT. DANKE.

«Einer handwerklichen Arbeit nachgehen zu können, hätte ich nach einem schweren Schädelhirntrauma durch einen Sturz aus mehreren Metern Höhe nicht erwartet. Danke, Rehaklinik Zihlschlacht!»

Herbert

Rehaklinik Zihlschlacht · Hauptstrasse 2 · 8588 Zihlschlacht
info@rehaklinik-zihlschlacht.ch · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

Eine Gesundheitseinrichtung der  VAMED

«Eine Hirnverletzung ist mit einem Neuanfang gleichzusetzen»

Eine Hirnverletzung ist ein grosser Einschnitt für die Betroffenen, denn sie müssen lernen, mit den Folgen ein neues Leben zu führen. Im Interview spricht Nicolette van den Bos, Sozialberaterin und Wohnbegleiterin von FRAGILE Suisse, darüber, wie ein solcher Neuanfang aussehen kann und welche Angebote helfen können. Interview: Megan Baiutti



Wie beschreiben Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind, ihre Situation?

Betroffene erzählen mir oft, dass es bei einer Hirnverletzung ein «Vorher» und ein «Nachher» gibt. Für sie ist es wichtig, ihre Erfahrungen und Gefühle mitteilen zu können, auch wenn ihnen das schwerfällt. Sie wollen darüber sprechen und diesen Einschnitt in ihrem Leben in Worte fassen.

Inwiefern ist eine Hirnverletzung ein Wendepunkt im Leben eines betroffenen Menschen?

Menschen mit einer Hirnverletzung leiden oft unter enormer Müdigkeit und müssen ihren Alltag anpassen. Zudem sind sie auch auf körperlicher und emotionaler Ebene mit Veränderungen konfrontiert. Einige von ihnen sind nicht in der Lage, ihre Arbeit wieder aufzunehmen oder alltägliche Aufgaben zu erledigen. Sie leben nach einem anderen Rhythmus. Eine Klientin erzählte mir, sie habe «das Leben neu lernen» müssen, die Hirnverletzung sei ein Einschnitt in ihrem Leben und dem ihrer erwachsenen Kinder gewesen. Denn auch sie mussten sich an eine neue Dynamik gewöhnen.

Das Begleitete Wohnen von FRAGILE Suisse setzt genau hier an: Das Angebot unterstützt Menschen, die in ihren eigenen vier Wänden leben möchten. Meine Kolleginnen und ich besuchen sie zu Hause und helfen ihnen bei administrativen oder finanziellen Angelegenheiten oder bei der Organisation des Alltags. Bei Bedarf begleiten wir sie auch zu Arztbesuchen, da diese komplex sein können. Ziel dabei ist die Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Betroffenen sagen oft, dass sie zwei Geburtstage haben: Was genau bedeutet das?

Sie beziehen sich dabei auf ihr Gefühl, nach ihrem Unfall ein zweites Mal geboren worden zu sein – als hätten sie ein zweites Leben erhalten. Tatsächlich müssen sie lernen, mit den Folgen einer Hirnverletzung zu leben, etwa wieder sprechen oder gehen lernen. Unabhängig davon, wie schwer die Folgen

sind: Es braucht immer eine gewisse Zeit der Anpassung. Ein Klient, der in den 1990er Jahren ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatte, erzählte mir, er habe über 30 Jahre gebraucht, um die Auswirkungen des Unfalls auf sein Leben tatsächlich zu begreifen. Jahrelang hatte er gehofft, wieder «wie früher» zu werden, aber es war ihm nie gelungen. Die Folgen zu akzeptieren war ein langer Prozess für ihn. Erst vor Kurzem konnte er erkennen, dass seine Hirnverletzung ein Neuanfang und Teil seines Lebens war.

Welchen Rat können Sie Menschen geben, die mit diesem Neuanfang in ihrem Leben konfrontiert sind?

Das Wichtigste ist, sich Zeit für die Erholung zu nehmen. Nach der Phase des Spitalaufenthalts tendieren die meisten dazu, so rasch wie möglich in ihr «altes Leben» zurückkehren zu wollen. Dabei sollten sie sich Zeit nehmen, um sich bewusst zu werden, was ihnen passiert ist und was das für ihr neues Leben bedeutet. Das heisst auch, dass man nicht zögern sollte, sich Unterstützung zu holen. Egal, ob es sich um Angehörige oder Fachpersonen handelt: Betroffene müssen begleitet und bestärkt werden. Um Hilfe zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck des Willens, sich für eine Verbesserung einzusetzen. Auch wenn es Jahre dauern kann, sagen viele Betroffene im Nachhinein, dass ein solcher Neuanfang auch etwas Gutes haben kann, dass sie beispielsweise bewusster durchs Leben gehen und sich an kleinen Dingen erfreuen.

FRAGILE Suisse hat auch einen Neuanfang gewagt und das Angebot «Begleitetes Wohnen» in Genf eingeführt. Weitere Informationen zu unserem Angebot finden Sie unter: www.fragile.ch/begleitetes-wohnen

Tipps unserer Leserschaft

Tauschen Sie sich aus und erhalten Sie in jeder Ausgabe hilfreiche Tipps von anderen Betroffenen und Angehörigen. Dieses Mal zum Thema Neustart nach einer Hirnverletzung.



Immer vorwärtsschauen

Ich möchte allen Betroffenen Mut machen, ihre positiven Punkte zu suchen, diese wahrzunehmen und zu nutzen (seien sie noch so «klein»). Nicht zurückzuschauen, sondern immer nur vorwärts. Auch wenn es immer wieder Rückschläge gibt. Ein Rückschlag gibt Zeit nachzudenken, wie man es besser machen könnte. Numä nid lugg lah.

Martin B., Betroffener

Andere unterstützen

Mit 17 ereilte Andrin das Schicksal einer Hirnblutung. Heute, vier Jahre später, hat Andrin sich in ein neues Leben zurückgekämpft. Er hat nie aufgegeben und sich nur selten in sein Schneckenhaus zurückgezogen. Nun will Andrin eine Ausbildung absolvieren, um Menschen mit Einschränkungen zu unterstützen.

Andrin K., geschrieben von seiner Mutter Carmen M.



Hier erhalten Sie weitere Tipps:
www.fragile.ch/lesertipps

Sich über kleine Fortschritte freuen

Mit sieben Jahren verunglückte ich schwer. Ich musste fast alles wieder lernen. Ich hatte Angst, nie mehr gehen zu können. Doch bald schon schaffte ich meine ersten Schritte. Man sollte seine Erwartungen nicht zu hoch stecken und sich über die kleinen Fortschritte freuen. Wage einen Neuanfang, auch wenn du mit dem Alten noch zufrieden bist.

Heidi V., Betroffene



Wie geht es Ihnen als Angehörige:r?

Der Alltag mit einem geliebten Menschen, der eine Hirnverletzung erlitten hat, kann eine grosse Herausforderung sein. Denn nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für ihre Angehörigen bedeutet eine Hirnverletzung einen grossen Einschnitt im Leben. Gibt es Strategien und Tipps, die Sie anderen Angehörigen an die Hand geben können?

Ob angehörig oder betroffen: Ihre Perspektive und Ihr Wissen sind wertvoll und können anderen helfen, die in einer ähnlichen Situation sind. Teilen Sie persönliche Erlebnisse, Ratschläge oder Erfolgsgeschichten mit uns und unserer Leserschaft und senden Sie diese mit dem Betreff «Erfahrungsbericht Angehörige» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 15. April 2024.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT

«Zu meinem Geburtstag tue ich gern Gutes»



Susanne Birchmeier stellt gerne ein Kässeli zum Geburtstag auf und sammelt so Spenden für die Hilfe für Menschen mit Hirnverletzung.

«Man sagt von mir hin und wieder, ich studiere zu viel. Mein Hirn ist sehr aktiv und kommt kaum zur Ruhe. Die Vorstellung, dass mein Gehirn durch Krankheit oder Unfall beeinträchtigt werden kann, erschüttert mich deutlich mehr als die Vorstellung, dass irgendein anderer Teil meines Körpers nicht mehr funktionieren könnte wie vorgesehen.»

Dass es mit Fragile Suisse eine spezialisierte Organisation gibt, die den Beeinträchtigten UND den Angehörigen Hilfestellungen bieten kann, ist eine wunderbare und unterstützenswürdige Sache. Natürlich hofft man immer, dass man selber keine Hilfe beanspruchen muss. Es gibt so viele Leute, die froh sind um das Wirken von Fragile Suisse. Und dafür spenden mein Mann und ich regelmässig.

Zu einer Einladung Geschenke mitbringen ist mir persönlich ein Gräuel. Die Frage «Was bringe ich mit?» bereitet mir jedes Mal Sorgen. Darum halte ich es so: Ich mache keine Geschenke und will im Gegenzug aus-

drücklich ebenfalls keine Geschenke. Stattdessen stelle ich zu meinem Geburtstag ein Kässeli für Fragile Suisse auf. Dies kommuniziere ich bereits im Vorfeld mit angefügtem Link auf die Website von Fragile Suisse, sodass sich die Gäste informieren können, wofür das Geld verwendet wird. Und das funktioniert sehr gut.»

Inspiriert?

Wenn auch Sie zu einer Feier statt Geschenke Spenden sammeln möchten, unterstützen wir Sie gerne bei der Planung.

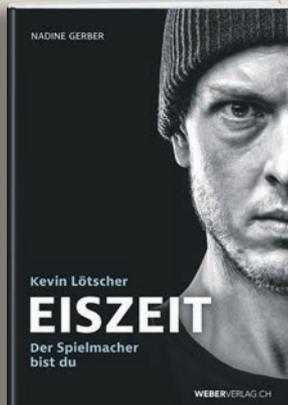
Melden Sie sich bei unserem Spenderservice unter: info@fragile.ch oder 044 360 30 60. Wir senden Ihnen gerne Einzahlungsscheine und Unterlagen zum Auflegen.



GEWINNSPIEL

Mitmachen
& gewinnen!

Zeit für eine «Eiszeit»



«Eiszeit» dokumentiert Kevin Lötschers Zeit auf dem Eis, aber auch die kalte, dunkle Zeit nach dem Schädel-Hirn-Trauma und dem Ende seiner Karriere. Er erzählt, wie er aus dem Loch wieder herausfand und zu einer wichtigen Erkenntnis kam: Der Spielmacher in deinem Leben bist immer du selbst.

Hat Sie das Porträt von Kevin Lötscher inspiriert? Möchten Sie noch mehr über seine Geschichte und seinen Neuanfang erfahren? Dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil und gewinnen Sie eines von drei handsignierten Büchern. Beantworten Sie diese Frage: An wen spendet Kevin Lötscher je 1 Franken pro Buch seines Bestsellers? Schicken Sie Ihre Antwort per E-Mail mit dem Betreff «Buchverlosung Eiszeit» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 30. April 2024.



FRAGILE Bern Espace Mittelland

Gegenseitig Mut machen

Wie alle anderen Regionalvereinigungen bietet auch FRAGILE Bern Espace Mittelland regionale Treffen für Betroffene und Angehörige. In den Gruppen können sie sich offen mit Personen austauschen, die in einer ähnlichen

Situation sind. Auch heikle Themen wie Müdigkeit, Finanzen und Beziehung werden thematisiert. Wie schaffen es andere, mit der IV-Rente über die Runden zu kommen? Wie gehen andere Angehörige mit den Stimmungsschwankungen ihrer Partner um? «Die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig und ermutigen sich, ihre Ziele weiterzuverfolgen», sagt Geschäftsstellenleiter Urs Rechsteiner.

Die Themen seien so individuell wie die Teilnehmenden. «Wie ein grosser Familientisch, an dem jede:r zu Wort kommt und die aktuellen Sorgen, Alltagsprobleme und Fragen besprochen werden.» Praktische Tipps fürs Leben und den Alltag werden ausgetauscht.

«Offenheit, Ehrlichkeit und Direktheit sind das, was berührt und die Treffen so wertvoll und zu einer wichtigen Plattform machen.» Zehn Gruppen für Betroffene und Angehörige treffen sich einmal pro Monat in Bern, Biel, Langenthal, Solothurn und Thun.

FRAGILE Bern Espace Mittelland plant neue Gruppen zu gründen, die vorhandene Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen abdecken, zum Beispiel in Regionen, wo Betroffene oder Angehörige noch nicht die Gelegenheit haben, sich sicher unter Gleichen auszutauschen.

«Das Bedürfnis ist da, aber es ist schwierig, passende Gruppenleitende zu finden», so Rechsteiner. Sollte sich jemand angesprochen fühlen und sich für diese Aufgabe interessieren, freut er sich auf eine Kontaktaufnahme via: bern@fragile.ch



Das ganze Angebot von
FRAGILE Bern unter:
www.fragile.ch/bern

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost FRAGILE-Mitglied ausgezeichnet

Mit dem Prix Sana zeichnet die Fondation Sana jährlich Personen aus, die sich uneigennützig zum Wohle ihrer Mitmenschen einsetzen. Letztes Jahr wurde auch Dr. Marguerite Paus-Luiselli, Mitglied von FRAGILE Aargau/Solothurn Ost, ausgezeichnet.

Marguerite Paus-Luiselli, promovierte Agrarwissenschaftlerin an der ETH Zürich, Professorin an der Berner Fachhochschule und Mutter eines kleinen Sohnes, erlitt vor sieben Jahren einen plötzlichen Herzstillstand. Durch den Sauerstoffmangel wurde ihr Hirn stark geschädigt; sie verlor ihr Gedächtnis und musste ein komplett neues Leben beginnen. Sämtliche Erinnerungen waren weg, sie erkannte weder ihren Mann, ihren dreijährigen Sohn noch ihre Eltern. Einzig in emotionalen Momenten flackerten rudimentäre Bilder aus früheren Zeiten auf, zum Beispiel von der Geburt ihres Kindes oder der Hochzeit. Die Gesichtserkennung und das Namensgedächtnis sind nach wie vor ein grosses Problem. Und auch das Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht optimal. Alles von Neuem zu lernen und immer zu wiederholen,

braucht enorm viel Zeit und Energie, und auch viel Mut und Hoffnung.

Schon früh nach der stationären Rehabilitation war Marguerite bei FRAGILE Aargau/Solothurn Ost in verschiedenen Gruppen aktiv.

Durch ihr Mitwirken sowie ihre unermüdliche Ausdauer konnte sie Fortschritte machen, die vorher nicht möglich schienen. Sie schätzt das Angebot, die Unterstützung und vor allem den Austausch mit anderen Betroffenen sehr. Überdies engagiert sie sich als Freiwillige unter anderem beim Roten Kreuz, dem Samariterverein, in zwei Pflegeheimen und bei Pro Senectute. Ihr Alltag bekam so wieder Struktur und einen Sinn.

Für dieses grosse Engagement für die Gesellschaft wurde Marguerite als eine von drei Preisträger:innen mit dem Prix Sana gewürdigt. Wir freuen uns mit ihr und gratulieren ganz herzlich.



Unsere Standorte



FRAGILE Zürich

Ein Neuanfang? Sind Sie bereit für ein neues Abenteuer? Sie brauchen dazu etwas eigenen Antrieb und auch eine gewisse Risikobereitschaft. Sie wissen schliesslich nicht, worauf Sie sich einlassen.

Bei unseren Angeboten nehmen wir Ihnen das Risiko ein wenig ab. Sie haben nämlich die Möglichkeit, unsere Kurse zur Probe zu besuchen. Erst danach entscheiden Sie, ob es Ihnen gefällt und Sie weiterhin teilnehmen möchten.

Im Kochkurs am Donnerstagabend ist ein Platz frei geworden. Der ausgebildete Koch und Angehörige Werner Oberholzer leitet

die Kurse in Zürich Oerlikon. In einer kleinen Gruppe von sechs Personen lernen Sie andere interessierte Personen kennen. Sie erhalten Schritt für Schritt Unterstützung. So bereiten Sie miteinander eine vollständige Mahlzeit zu. Das gemeinsame Abendessen ist der genussvolle Höhepunkt.

Am letzten Donnerstag im Monat trifft sich die Gruppe von 18 bis 21 Uhr für einen der FRAGILE-Zürich-Kochkurse. Gerne dürfen Sie sich bei Interesse bei uns melden, sofern Sie sich auf etwas Neues in wohlwollender und fröhlicher Atmosphäre einlassen wollen. Wir unterstützen Sie dabei.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei FRAGILE Zürich, Telefon 044 262 61 13, zuerich@fragile.ch Wir freuen uns auf Sie.

FRAGILE Basel

Letzten September fand in der Markthalle Basel der jährliche Anlass «Marktplatz55+» mit über 40 Organisationen statt. Es ging um Information, Begegnung und Generationendialog. Wir hatten einen gemeinsamen Stand mit dem denkwerk-hirnerkrankung und konnten vielen Interessent:innen unsere wertvolle Arbeit erläutern. Ein produktiver Auftritt, gerne mit Wiederholung.



Mehr aus den Regionen und alle ausführlichen Berichte: 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 12
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



Der Neuanfang nach
meiner Hirnverletzung
war schwierig.
Zum Glück erhielt ich
Unterstützung von
Fragile Suisse.

Gabriella C.,
Hirnblutung mit 53 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 SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

