

Ausgabe 2 / 2021

MAGAZIN

FRAGILE Suisse

Projekt «Lotse»

Die Verantwortlichen ziehen nach einem Jahr Bilanz

Interview

Dr. Margret Hund-Georgiadis über die Wichtigkeit einer Rehabilitation nach einem Schlaganfall

Im Fokus
Rehabilitation
nach einer
Hirnverletzung



Julia Eugster
Leiterin Dienstleistungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Betroffene wollen nach einer Hirnverletzung ihr altes Leben wieder zurück. Dass dazu «ein fast normales Leben» gehören kann und wie Betroffene nach Jahren Fortschritte erzielen können, beeindruckt mich immer wieder.

Die Rehabilitation ist ein stetiger Weg und umfasst neben der medizinisch-therapeutischen Rehabilitation weitere Formen. FRAGILE Suisse bietet Dienstleistungen an, um Betroffene und Angehörige dabei zu unterstützen. Ich freue mich, dass ich für den Bereich «Dienstleistungen» seit 1. April 2021 verantwortlich bin und viele Betroffene auf ihrem Weg der Rehabilitation – unser Schwerpunktthema in dieser Ausgabe – begleiten kann.

Jährlich erleiden in der Schweiz etwa 16 000 Personen einen Schlaganfall. Wie wichtig nach einem solchen Hirnschlag und dem stationären Aufenthalt im Spital die Rehabilitation ist, sagt Dr. Margret Hund-Georgiadis im Interview.

Nach einer Hirnverletzung beginnt für viele Betroffene und Angehörige eine herausfordernde Zeit und ein anderes Leben. Um die langfristige Begleitung von Menschen mit Hirnverletzung nach dem stationären Aufenthalt sicherzustellen, wurde das Projekt «Lotse» lanciert. In dieser Ausgabe zieht die Projektleiterin erste Bilanz.

Lesen Sie die eindrückliche Geschichte von Gilles Bataillard, der mit 48 Jahren einen Schlaganfall erlitt, und wie er sich in ein «fast normales Leben» zurückkämpfte. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Julia Eugster
Leiterin Dienstleistungen

Impressum FRAGILE Suisse Magazin | Ausgabe 2/2021

Auflage 45'000 Ex. **Herausgeber** FRAGILE Suisse, Badenerstrasse 696, 8048 Zürich, 044 360 30 60, info@fragile.ch, www.fragile.ch
Gestaltung Rebel Communication, 8004 Zürich, www.rebelcom.ch **Druck** Prowema GmbH, 8332 Russikon **Redaktion** Carole Bolliger, Aurélie Vocanson **Inserateverkauf** fachmedien.ch, Zürichsee Werbe AG, 8712 Stäfa **Übersetzung** Dominique Naegeli-Gascon, Irene Bisang
Spendenkonto PC/CCP 80-10132-0 **Abonnement** CHF 10.– pro Jahr, im Spenden- bzw. Mitgliederbeitrag inbegriffen.

Ein Jahr wie kein anderes

Wenn wir auf das Geschäftsjahr 2020 zurückblicken, dann fällt vor allem eines auf: es war anders. Aufgrund der Massnahmen gegen das Coronavirus war sowohl von Seiten von FRAGILE Suisse und den Regionalvereinigungen als auch von den Betroffenen, Angehörigen und anderen Anspruchsgruppen grosse Flexibilität gefragt. Es konnten, unter Einhaltung von Schutzmassnahmen, wichtige Dienstleistungen wie z.B. die Beratungen und das Begleitete Wohnen sichergestellt werden. Kurse mussten teilweise verschoben oder abgesagt werden, andere konnten online durchgeführt werden, was einen aktiven Austausch mit unseren Klientinnen und Klienten ermöglichte. Zudem konnten neue Angebote wie das Projekt «Lotse» lanciert werden, welches Betroffene und Angehörige ab dem Austritt aus der Reha-Klinik unterstützt. Während beispielsweise die mediale Präsenz sowie die Anzahl Beratungen zugenommen haben, wurde in einigen Bereichen wie dem Kurswesen ein leichter Rückgang verzeichnet. Dieser ist jedoch in erster Linie auf die Einschränkungen der Coronapandemie zurückzuführen. Dass Aktivitäten wie die Treffen der Selbsthilfegruppen sowie Themenanlässe wieder möglich sind, freut uns sehr. Wir hoffen, dass



die Massnahmen weiter gelockert und bald wieder alle Dienstleistungen von FRAGILE Suisse uneingeschränkt angeboten werden können.

Weitere Informationen finden Sie schon bald in unserem Jahresbericht 2020, der Ende Juni erscheint und in unserem Online-Shop zum Download zur Verfügung stehen wird.

«Pédaler pour aider»: Für FRAGILE Jura in die Pedalen treten

Zwei Klassen des Berufsbildungszentrums von Moutier haben das Projekt «Pédaler pour aider» lanciert, um Spenden für FRAGILE Jura zu sammeln. Jeder per Velo zurückgelegte Kilometer kann mit einem Franken gesponsert werden. So werden am kommenden 24. Juni 20 Lernende in die Pedalen treten und rund 90 Kilometer quer durch den Jura radeln. In Courfaivre, wo sich das Begegnungszentrum und die Räumlichkeiten

von FRAGILE Jura befinden, ist ein Halt eingeplant. Dort steht ein Verpflegungsstand für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses tollen und abenteuerlichen Projekts bereit. Machen auch Sie mit und unterstützen Sie FRAGILE Jura!

Weitere Informationen auf Französisch:
www.fragile.ch/Pedalerpouraider



Themenmonat «Rehabilitation»

Das Fokusthema «Rehabilitation» beschäftigt uns nicht nur in dieser Ausgabe des Magazins. Wir vertiefen das Thema im Juli auf unserer Website und in den sozialen Medien. Interviews, Geschichten und Wissenswertes finden Sie unter www.fragile.ch/reha.

«Vorher lebte ich mit dem Fuss auf dem Gaspedal, jetzt stehe ich auf der Bremse»

Text: Aurélie Vocanson / Fotos: Francesca Palazzi

2013 erlitt Gilles Bataillard einen Schlaganfall. Er war damals gerade mal 48 Jahre alt. Heute erzählt er uns von seiner Rückkehr in ein «fast normales Leben».

Gilles ist ein herzlicher Mensch, der gerne diskutiert. In seiner Wohnung, dekoriert mit Zeichnungen seiner Kinder, wirkt der Mann in den Fünzigern selbstsicher und entspannt. Man kann sich kaum vorstellen, dass er einmal schüchtern war. Dabei war Gilles ein verschlossenes Kind, das Mühe hatte, seinen Platz zu finden. Nach einer Lehre im Detailhandel tat er sich schwer damit, eine passende Stelle zu finden, und die Beziehungen am Arbeitsplatz waren nicht immer einfach. Eine Zeit lang arbeitete er als Lagerist in einem Supermarkt, dann als Auslieferer und schliesslich als Hausmeister. Seine Freizeit verbrachte er vor allem mit Mountainbiken, Skifahren und Laufen. Einmal nahm er am 10-Kilometer-Lauf von Lausanne teil.

Mit 42 Jahren wurde Gilles erstmals Vater. Der kleine Thomas wurde mit einem lebensbedrohlichen Defekt an der Aortenklappe geboren. Thomas erholte sich aber und zwei Jahre später wurde die kleine Émilie geboren. Gilles sagt, er habe seine Kinder in dieser Zeit nur wenig gesehen. Er hatte damals einen 100-Prozent-Job, der ihn stark belastete. Selbst habe er keine Vorzeichen für seinen Schlaganfall bemerkt, aber der Stress habe sicher dazu beigetragen: «Vorher lebte ich mit dem Fuss auf dem Gaspedal, jetzt stehe ich auf der Bremse.»

Schwierige Zeiten

2013, im Alter von 48 Jahren, erlitt Gilles einen plötzlichen Riss der Halsschlagader, der zu einem Blutgerinnsel im Hirn und einem schweren Schlaganfall führte. Gilles bezeichnet seinen Schlaganfall als «schwarzes Loch», weil er sich überhaupt nicht daran erinnern kann. Die Folge war eine Halbseitenlähmung: Er konnte seinen rechten Arm und sein rechtes Bein nicht mehr gebrau-

chen und war zunächst auf einen Rollstuhl angewiesen. Sein höchstes Ziel war schnell klar: «Der Arm war für mich zweitrangig; ich wollte wieder gehen können!» Und dafür setzte er viel Energie und Zeit ein. Dass er heute wieder aufrecht stehen und gehen kann, zählt zu seinen grössten Erfolgen.

Nach einem Aufenthalt in einer Reha-Klinik kehrte Gilles zu seiner Frau und seinen Kindern zurück. Die Familie wohnte damals in der Waadtländer Landschaft. Die Rückkehr nach Hause war aber nicht einfach: «Man fällt schnell in ein Loch.» Er, der während Monaten von Fachpersonen betreut wurde, war plötzlich ganz alleine: «Meine Frau ging zur Arbeit, meine Kinder zur Schule und ich ging jeweils nach draussen und setzte mich auf ein Mäuerchen in die Sonne. Ich hatte nichts zu tun ...» Diese neue Situation war auch für seine Frau schwierig und schliesslich trennte sich das Paar.

Neu gewonnene Stabilität

Heute, acht Jahre nach seinem Schlaganfall, hat Gilles wieder eine gute Balance gefunden. Er lebt seit vier Jahren in einer betreuten Wohnung in Lausanne. Diese Struktur bietet ihm eine gewisse Sicherheit und erlaubt ihm dennoch ein selbstständiges Leben. Er macht den Abwasch, erledigt Einkäufe und kann sich mit seinem Stock und den öffentlichen Verkehrsmitteln frei bewegen. Und seine Kinder können in seiner Wohnung ein und aus gehen. Für ihn ist das ein fast normales Leben. Das half ihm, seine Beziehung zu ihnen zu stärken, was ihn sehr glücklich macht: «Sie interessieren sich für mich, fragen nach, was ich den ganzen Tag gemacht habe.»

Auch der Alltag ist gut ausgefüllt: «Seit meinem Schlaganfall hat sich für mich vieles geändert.» Gilles, der als Kind zurückhaltend war, ist selbst offener geworden. Seine Schüchternheit ist verschwunden und er lernt gerne neue Menschen kennen. Er nutzt die Angebote verschiedener Vereinigungen und beteiligt sich an künstlerischen Workshops, Gesprächsgruppen oder auch Ausflügen. Er, der so gerne wieder gehen wollte, ist über eineinhalb Stunden am Tag zu Fuss unterwegs. Mit seinem Stock spaziert er zum Seeufer und genießt seine Unabhängigkeit. Die Leute drehen sich manchmal nach ihm um, aber jetzt braucht es mehr, um ihn aus dem Lot zu bringen. Gilles geht sogar regelmässig klettern. Als er das erste Mal unter einer Kletterwand stand, dachte er nicht, dass er es schaffen würde. Aber mit einem Arm, einem Bein und eisernem Willen kletterte er acht Meter in die Höhe. «Das ist ein Sieg für mich!» Diese Heldentat hat ihm übrigens einen Preis der Organisation Plusport eingebracht, die sich für den Behindertensport einsetzt.

Gilles ist aktives Mitglied von FRAGILE Waadt und nimmt oft an Aktivitäten teil. Die Gesprächsgruppen begeistern ihn: «Es ist befreiend, mit Menschen zu sprechen, die die gleichen Probleme haben.» Gesellige Anlässe wie etwa Picknicks oder Weihnachtsessen haben es ihm besonders angetan. Und da er schon immer wissbegierig war, belegte er einen Computerkurs, der

von FRAGILE Suisse angeboten wurde. Die Atmosphäre sei entspannt gewesen und der Unterricht habe seinen Bedürfnissen entsprochen.

Widerstandsfähigkeit

Wenn er an den Weg denkt, den er zurückgelegt hat, ist Gilles stolz. Seine Mutter und seine Kinder sind es ebenso. Gilles verschweigt nicht, dass die Situation manchmal auch sehr schwer ist: «Aber man muss damit zurechtkommen.» Eine positive Einstellung ist sehr hilfreich. Er ist sich auch bewusst, wie viel Glück er hat, und berichtet stolz, was seine Tochter im Alter von acht Jahren zu ihm gesagt hat: «Papa, du hast Glück im Unglück gehabt. Du kannst sprechen und gehen!» Er musste ganz einfach lernen, langsamer zu werden. Aber er ist wieder aufgestanden und genießt dieses neue Leben. «Wenn man einmal eine Hirnverletzung gehabt hat, lässt man sich nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit verrückt machen.»



rehaklinik
ZIHLSCHLACHT



Zurück im Leben. Danke.

«Ich habe nach meinem schweren
Schädelhirntrauma nicht erwartet,
dass ich meinen Alltag eines Tages
wieder allein bewältigen kann.
Danke, Rehaklinik Zihlschlacht.»

Jana Fässler (35)

J. Fässler

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.  VAMED



Projekt «Lotse» ist gut angelaufen

Text: Carole Bolliger

Seit knapp einem Jahr läuft das Projekt «Lotse». Dabei werden Menschen mit Hirnverletzung nach dem stationären Aufenthalt langfristig durch einen sogenannten Lotsen begleitet. Projektleiterin Silvia Spaar zieht erste Bilanz.

Nach einer Hirnverletzung beginnt für viele Betroffene und Angehörige eine herausfordernde Zeit und ein anderes Leben. Um die langfristige Begleitung von Menschen mit Hirnverletzung nach dem stationären Aufenthalt sicherzustellen, startete FRAGILE Suisse in Kooperation mit dem REHAB Basel und FRAGILE Basel vor knapp einem Jahr das Projekt «Lotse». «Die Zusammenarbeit läuft gut, auch wenn zu Beginn – auch wegen der Pandemie – noch wenig Klientinnen und Klienten die Lotse-Begleitung in Anspruch nahmen», sagt Silvia Spaar, Projektleiterin. Heute könne man eine Steigerung der Inanspruchnahme vermerken. Es habe sich gezeigt, dass die Kontakte – Häufigkeit und Zeitaufwand – sehr individuell seien, je nach Lebenssituation der betroffenen Person. «Persönliche Rückmeldungen von Betroffenen sind durchwegs positiv», freut sich Silvia Spaar.

Angebot soll ausgebaut werden

Zurzeit wird das Projekt «Lotse» zusammen mit dem REHAB Basel durchgeführt. Ziel von FRAGILE Suisse ist es allerdings, künftig auch andere Spitäler und Kliniken ins Boot zu holen. «Dafür stellen wir unser Projekt nun auch in anderen Spitälern in Basel-Stadt vor und zu einem späteren Zeitpunkt möchten wir es auch in weiteren Reha-Kliniken bekannt machen», sagt Silvia Spaar. Je nach Nachfrage müsse stets geprüft werden, ob die weitere Verbreitung mit den vorhandenen Ressourcen möglich sei oder ob doch mehr Ressourcen wie Personal, Räumlichkeiten oder Hilfsmittel dazu nötig seien. «Insofern sind auch die Einnahmen aus Spenden zentral für den Ausbau des Angebots, damit dieses von den Betroffenen und Angehörigen weiterhin kostenlos genutzt werden kann.»

Aktuell ist das Angebot nur in der Nordwestschweiz verfügbar. «Eine Erweiterung muss sorgfältig geplant werden – die Anstellung und Einarbeitung eines weiteren Lotsen benötigt Zeit», so die Projektleiterin. Silvia Spaar zieht nach knapp einem Jahr eine gute Bilanz und freut sich auf die Weiterführung des Projekts «Lotse».

Das Projekt «Lotse»

In der Zeit nach einem stationären Aufenthalt sind Betroffene und Angehörige oft auf sich allein gestellt. Nach der gut betreuten Phase im geschützten Rahmen der Klinik ist die Überforderung im Alltag nur schwer vermeidbar. Hier setzt das Projekt «Lotse» an: eine Fachperson von FRAGILE Suisse, auch Lotse genannt, nimmt neu schon in der Rehabilitationsphase Kontakt mit den Betroffenen auf. So können Betroffene und Angehörige umfassend über die weitere Unterstützung nach der Entlassung informiert werden.



Mehr Infos: fragile.ch/projekt-lotse

**CLINIC
BAD RAGAZ**
Rehabilitation. Kliniken Valens.

THE FINEST
ART OF
REHABILITATION

Ihre Gesundheit hat das Beste verdient.
In der Clinic Bad Ragaz erheben wir die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zur höchsten Kunstform. Medizinische Exzellenz und herausragende Fünf-Sterne-Hotellerie fördern Ihren Rehabilitationsprozess auf weltweit einzigartige Weise. Mit viel Feingefühl für Sie, Ihre Situation und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Wählen Sie das Beste für Ihre Gesundheit:
clinic-badragaz.ch/reha

Revigo
Innovative Rehabilitation

Die REMO – Rehabilitation Modern Studie

Ist Ihre Gehfähigkeit durch einen neurologischen Vorfall eingeschränkt? Haben Sie Interesse an einer Studie (finanzielle Beteiligung durch Krankenversicherung und Revigo) teilzunehmen?
Bei der robotergestützte Therapie werden Sie von den Therapiegeräten bei der Bewegungsausführung oder durch eine Gewichtsentlastung unterstützt und trainieren damit ihr Gangbild.
Alle Informationen zur Studie finden Sie auf der Webseite von Revigo.

058 206 08 40, info@revigo.ch, www.revigo.ch

Innovative Rehabilitation

Ambulantes robotergestütztes
Therapiezentrum

Modernes, behindertengerechtes Wohnen im WBZ-Neubau

Im WBZ-Neubau bieten wir ab Juni 2021 zwölf moderne, behindertengerechte Servicewohnungen mit individuell bestellbaren Serviceleistungen an. Interessiert?

Weitere Informationen finden Sie unter wbz.ch

Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte
www.wbz.ch
+41 61 755 77 77

Ihre Spende in guten Händen
Spendenkonto 40-1222-0

HELLER

MEDIZINTECHNIK
Elektromedizin

Mobil mit Fußheberschwäche

innoSTEP-WL
Das kabellose Fußhebersystem

- Barfuß laufen ohne Fersenschalter
- Einfache Handhabung
- Flach und unauffällig
- Kann Orthesen und Peroneusschienen ersetzen
- Steigerung der Mobilität - Erhöhung der Lebensqualität

Wir sorgen für Bewegung...

HELLER MEDIZINTECHNIK GmbH & Co. KG • Europaplatz 2 • D-35619 Braunfels
+496442-9421-22 • info@heller-medizintechnik.de • www.heller-medizintechnik.de

«Rehabilitation braucht oft Etappenziele bis zum grossen Ziel»

Interview: Carole Bolliger

Weshalb ist eine Rehabilitation nach einem Schlaganfall so wichtig? Wie läuft eine Reha ab und was sind die Ziele? Dr. Margret Hund-Georgiadis, Chefärztin und medizinische Leiterin FMH Neurologie im REHAB Basel, weiss die Antworten.

Dr. Margret Hund-Georgiadis, jährlich erleiden in der Schweiz etwa 16 000 Personen einen Schlaganfall. Wie wichtig ist nach einem solchen Schlaganfall und dem stationären Aufenthalt im Spital die Rehabilitation?

Nach der Akutversorgung ist die Rehabilitation für jeden Betroffenen extrem wichtig, um in den eigenen Alltag zurückzufinden, sich von Funktionsstörungen möglichst gut zu erholen und seine Autonomie zurückzuerlangen. Erst in der Rehabilitationsphase lässt sich oftmals genau erfassen, welche körperlichen und kognitiven Funktionseinbußen noch bestehen. Diese müssen sorgfältig erhoben und behandelt werden. Wann immer keine volle Wiedererholung, etwa aufgrund bleibender Halbseitenlähmungen, möglich ist, fokussiert die Rehabilitation darauf, den Umgang mit Einschränkungen im Alltag zu erlernen und unterstützend Hilfsmittel einzusetzen.

Was sind die Ziele einer Rehabilitation?

Es geht immer darum, die Selbstständigkeit im Alltag in allen Bereichen möglichst vollumfänglich wiederzuerlangen. Sich selbst versorgen können, gehen und sprechen, wieder essen, wieder so leben können wie vor dem Schlaganfall, wieder zu arbeiten. Jeder Betroffene hat hier unterschiedliche Prioritäten. Rehabilitation braucht dabei oft Etappenziele zum grossen Ziel hin. Erfahrene interprofessionelle Behandlungsteams erarbeiten dies gemeinsam mit den Patienten. Man muss aufstehen und stehen lernen, bevor man gehen kann. Es ist wichtig, den Weg der kleinen Schritte mit den Patienten zu besprechen und Fortschritte und Erfolge regelmässig zu spiegeln.

Wie ist der Ablauf einer Reha?

Der Behandlungspfad hat in der stationären Neurorehabilitation inzwischen einen sehr einheitlichen Ablauf.



Dr. Margret Hund-Georgiadis
Chefärztin

Am Anfang steht die Erfassung der Funktionseinschränkung in allen Lebensbereichen des Patienten oder der Patientin. In der eigentlichen Behandlungsphase erfolgt dann sehr zielorientiert das individualisierte Therapieprogramm, das sich eng an Zielen, Wünschen, Fähigkeiten und Belastbarkeit des Patienten oder der Patientin orientiert. Sind die wichtigsten Reha-Ziele erreicht, geht es in die nächste tagesklinische und ambulante Phase. Hier wird mit geringerer Therapiedichte und sehr alltagsbezogen dort weitergearbeitet, wo es weitere Funktionsverbesserungen braucht.

Was ist wichtig für eine erfolgreiche Reha eines Schlaganfall-Patienten?

Hier sind mindestens eine Reihe von wichtigen Erfolgsfaktoren zu nennen: Die Motivation und Willenskraft des Patienten ist ein ganz wichtiger Faktor. Ausserdem ist die fachliche Kompetenz des Rehabilitationsteams, das fordert ohne zu überfordern und nach neuestem Wissensstand arbeitet, sicher eine weitere Einflussgrösse. Ganz entscheidend beeinflussen natürlich auch neurologisch-medizinische Faktoren das Rehabilitationspotenzial des Betroffenen: Die Grösse und Ausdehnung des Schlaganfalls, medizinische Begleit- und Vorerkrankungen sowie das Alter des Patienten.

[Lesen Sie das ganze Interview:
fragile.ch/interview/reha](https://fragile.ch/interview/reha)

Mitmachen und gewinnen

Buch über Musik und das Gehirn

In mehreren Fallberichten schreibt der Neurologe Oliver Sacks über das faszinierende Zusammenspiel zwischen Musik und dem menschlichen Gehirn. Wir stellen das Buch vor und verlosen zwei Exemplare davon.

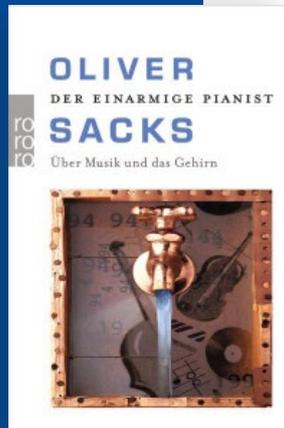
«Der einarmige Pianist» von Oliver Sacks entführt auf eine erstaunliche Reise in die Welt des Gehirns und der Musik. Was Musik mit unserem Gehirn anstellen kann, ist faszinierend und rätselhaft zugleich. Die Fallberichte aus Sacks' Alltag als Neurologe lassen seine Begeisterung und Neugier dem menschlichen Gehirn gegenüber spüren.

Sacks schreibt über einen Orthopäden, der, nachdem er von einem Blitz getroffen wurde, eine seltsame und unbändige Klavierspielsucht entwickelte. «Um vier Uhr morgens stand ich auf und spielte, bis ich zur Arbeit ging, und wenn ich nach Hause kam, sass ich den ganzen Abend am Klavier», sagte er. Wie kann es sein, dass aus einem scheinbar unmusikalischen Menschen plötzlich ein leidenschaftlicher Pianist wird? Sacks hat keine Erklärung dafür.

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines dieser Bücher.

Um an der Verlosung teilzunehmen, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Buch Sacks» an kommunikation@fragile.ch

Einsendeschluss ist der 20. Juli 2021.



Weiter schreibt der Neurologe über einen Mann, der nach einem Schlaganfall seine Sprache verloren hat. Noch Jahre nach dem Schlaganfall gelang es dem Mann nicht, ein einziges Wort zu finden – er war vollkommen sprachlos. Doch dank dem Singen fand er plötzlich wieder einen Zugang zu den Worten. In weiteren 27 Kapiteln schreibt Sacks über andere spannende Geschichten. Das Buch ist eine Mischung aus neurologischem Sachbuch und spannendem Roman über Musik und die menschliche Psyche.

Kurse

Neue Verantwortliche für Kurse

In der Leitung für Kurse «Betroffene und Angehörige» hat es einen Wechsel gegeben. Barbara Diem hat infolge ihrer Pensionierung die Leitung an Christine von Gunten übergeben. Christine von Gunten konnte als Kursleitende und Wohnbegleiterin von FRAGILE Suisse schon viele Erfahrungen in der Praxis sammeln. «Die Arbeit von FRAGILE Suisse ist seit vielen Jahren eine Herzensangelegenheit von mir», sagt sie. Es sei eindrücklich, zu erleben, wie Teilnehmende die Kurse oft als «ihre Insel» wahrnehmen würden. «Wo sie sein dürfen, wie sie sind, mit unterschiedlichsten Stärken und Einschränkungen.» Gemeinsam an einem Thema zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln, sei möglich und dürfe sogar Freude machen. «Diese Erfahrungen



**Christine
von Gunten**

weiterhin zu ermöglichen, ist meine Motivation. Ich möchte mich deshalb gründlich und sorgfältig in die vielfältigen Aufgaben einarbeiten und die Qualität beibehalten, die das Kursprogramm unter meiner Vorgängerin erreicht hat», so Christine von Gunten.



Wohlfühl- und Erlebniswochenende für Paare

Dieses Wochenende lädt Paare ein, mit Freude und Offenheit neue Seiten aneinander wahrzunehmen. Zusammen entdecken sie, was der Beziehung guttut. Der gemeinsame Austausch in der Gruppe ist dabei eine Kraftquelle. Gemeinsam fällt es leichter, aus dem Alltag auszusteigen und miteinander Neues zu erfahren. Der Kurs wird geleitet von Klaus Vogelsänger, Sozialpädagoge FH, Coach und systemischer Familientherapeut, und Kabiro Eva Scheller, Heilpädagogin, Künstlerin und Bewegungstherapeutin.



 **Alle Infos zu diesem Kurs und alle weiteren Kurse:** fragile.ch/kurse

Neues zu den Kursen in der Westschweiz



Das Kursangebot von FRAGILE Suisse in der französischsprachigen Schweiz wurde in diesem Jahr ausgebaut. Zusätzlich zu den gewohnten Kursen in den Kantonen Waadt und Genf gibt es neue Kurse im Kanton Jura. Sie finden in Delémont statt und werden von einer neuen Leiterin angeboten. Sie heisst Anne Perot, ist ausgebildete Psychologin und Neuropsychologin und arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen mit Hirnverletzung. 2019 leitete sie bereits einen Workshop zum Thema neuropsychologische, psychologische und soziale Folgen eines Schädel-Hirn-Traumas für Menschen mit Hirnverletzung. Der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden und der Erfolg des Workshops animierten Anne Perot dazu, das Kursangebot in der Region zu erweitern. Deshalb bietet sie nun

im zweiten Halbjahr 2021 den Kurs «Psychoedukation von Angehörigen» und einen Workshop zum Thema positive Psychologie an. Ziel des Kurses ist es, theoretisches Wissen über die Folgen einer Hirnverletzung zu vermitteln, damit Angehörige das Erleben und den Alltag von Betroffenen besser verstehen können. Auch der Austausch von eigenen Erfahrungen wird für alle bereichernd sein, zum Nachdenken anregen und neue Denkanstösse liefern. Der angebotene Workshop basiert auf dem CARE-Programm (Coherence-Attention-Relation-Engagement), das von Fachpersonen mit einer Ausbildung in positiver Psychologie in Frankreich entwickelt wurde. Dieser Wissenschaftsbereich befasst sich mit den Eigenschaften und Fähigkeiten, dank denen wir unser Wohlbefinden trotz der Widrigkeiten des Lebens bewahren oder gar verbessern können. Die Teilnehmenden des Kurses sollen also erkennen, was ihnen hilft, sich gut zu fühlen, und in ihrem täglichen Leben kleine Schritte umsetzen, die ihr Wohlbefinden fördern. Auch in der übrigen Westschweiz werden diverse Kurse angeboten. Interessiert Sie der eine oder andere? Dann melden Sie sich an!

 **Weitere Informationen:** fragile.ch/cours

Engagement

Herzlichen Dank den Betroffenen!

Bevor ich in Pension gehe, möchte ich noch ein Kränzchen winden. Ein Kränzchen all jenen, die sich als Koreferenten und Koreferentinnen für FRAGILE Suisse einsetzen. Denn interne wie externe Schulungen oder Vorträge machen wir immer mit ihnen zusammen. Sei es nun in den Weiterbildungen für Fachpersonen, wo nebst dem theoretischen Wissen der Kursleiterinnen auch die Erfahrungen der Betroffenen einfließen. Oder in Schulungen mit Menschen, die für uns Spender und Spenderinnen anrufen und sie von der Dringlichkeit einer Unterstützung für unsere Dienstleistungen zu überzeugen versuchen. Wenn ich in diesen Schulungen theoretisch erkläre, welche Folgen eine Hirnverletzung haben kann, gebe ich den Ball jeweils an die Koreferentin weiter, und sie berichtet, wie die Hirnverletzung sich im Alltag bei ihr auswirkt. Ein Beispiel: Wegen eines Gesichtsfeldausfalls kann es sein, dass sie im Bahnhof jemanden anrempelt, weil sie eben nur noch einge-

schränkt sehen kann. Von all den Folgen zu hören, die je nach Hirnverletzung bei den Betroffenen sehr verschieden sein können, das lässt kein Auge trocken.

Auch ich habe viel dazugelernt in den zehn Jahren, in denen ich mit den Betroffenen zusammen Theorie und Praxis habe vermitteln dürfen. Zu erfahren, wie viel diese Tätigkeit den Koreferenten und Koreferentinnen bedeutet und sie in ihrem Selbstvertrauen stärkt, war und ist immer sehr berührend.

Mein grosser Dank geht an alle Koreferenten und Koreferentinnen, die bereit sind, sich in ihrer Verletzlichkeit zu zeigen und mit ihrem Engagement dazu beitragen, FRAGILE Suisse bekannter zu machen.

Adrienne Theimer

qu'une lacune du champ visuel altère sa vision, et qu'il peut donc lui arriver de bousculer quelqu'un à la gare. L'assistance a souvent les larmes aux yeux en entendant les co-intervenants-e-s parler des conséquences, très diverses, que les lésions cérébrales ont sur leur vie. J'ai moi aussi beaucoup appris au cours des dix années pendant lesquelles j'ai contribué, avec les personnes cérébrolésées, à la diffusion de connaissances théoriques et pratiques. Il est toujours très émouvant pour moi de constater combien cette activité est importante pour elles et les aide à reprendre confiance en elles. J'adresse mes chaleureux remerciements à toutes les co-intervenantes et tous les co-intervenants qui n'hésitent pas à montrer leur vulnérabilité et qui, par leur témoignage, contribuent à mieux faire connaître FRAGILE Suisse.

Adrienne Theimer

Avant de partir à la retraite, je voudrais faire l'éloge de toutes celles et de tous ceux qui se mobilisent pour FRAGILE Suisse à titre de co-intervenants-e-s. En effet, nous recourons toujours à des personnes cérébrolésées pour nos formations internes et externes et pour nos conférences. Par exemple, nos cours de formation pour les professionnels-le-s reposent à la fois sur la transmission de connaissances théoriques par les intervenants-e-s et le partage des expériences faites par les personnes cérébrolésées, les co-intervenants-e-s. Nous faisons aussi appel aux co-intervenants-e-s pour les cours destinés aux personnes qui téléphonent à nos donatrices et donateurs et s'emploient à les convaincre de soutenir nos prestations. Pendant ces cours, j'expose en théorie les conséquences que peuvent avoir les lésions cérébrales. Ensuite, je donne la parole à la co-intervenante qui explique comment la lésion cérébrale se répercute sur sa vie quotidienne. Elle explique

Un chaleureux merci aux personnes cérébrolésées!