

# FRAGILE



## IM INTERVIEW

Fachärztin für Neurologie  
Nicole Naumann über die Herausforderungen für junge Betroffene

## IM PORTRÄT

Wie sich Fabio Dias nach schwerem Schädel-Hirn-Trauma seine Eigenständigkeit zurückerkämpfte



**FRAGILE SUISSE**

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige

## EDITORIAL

# Liebe Leserin, lieber Leser



**Sonja Weber**

Betroffene und Mitarbeiterin  
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 32'755 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, Megan Baiutti

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

Übersetzung Joëlle Gascon, Irene Bisang

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

Titelbild Francesca Palazzi



gedruckt in der  
schweiz

Auch junge Menschen können von einer Hirnverletzung betroffen sein. Dies musste ich mit 29 Jahren am eigenen Leib oder eben Gehirn erfahren.

Ich hatte immer nur von «Schlägli» bei älteren Personen gehört. Bis ich im März 2016 bei der Arbeit eine Hirnblutung erlitt. Da mein Team aus erfahrenen Fachpersonen bestand, erkannten sie aufgrund meines heftigen Schwindels und der Unfähigkeit, die linke Seite zu spüren, schnell, dass ich eine Hirnblutung hatte. Eine sofortige Operation rettete mir das Leben.

Ich feierte meinen 30. Geburtstag im Rollstuhl, auf den ich über 1,5 Jahre komplett angewiesen war. Inzwischen steht er im Keller. Doch habe ich weiterhin eine Hemiparese, mein linker Arm ist nach wie vor teils, meine Hand komplett gelähmt. Heute muss ich damit leben, dass mich fremde Personen interessiert mustern, wenn ich an ihnen vorbeigehe, weil ich einen auffälligen Laufstil habe. Auch als Mutter von zwei Mädchen, die ich beide nach der Hirnblutung bekam, muss ich mich immer wieder von Neuem mit meinen sicht- und unsichtbaren Beeinträchtigungen auseinandersetzen. Ich kann meiner dreijährigen Tochter nicht nachrennen, wenn eine gefährliche Situation entsteht, und alles braucht länger. Dies führt dazu, dass sich alle Beteiligten stark in Geduld üben müssen.

Im «normalen» Berufsalltag könnte ich aufgrund meines beeinträchtigten Kurzzeitgedächtnisses und fehlender Multitasking-Fähigkeit nicht mehr arbeiten. Deswegen freue ich mich, seit Februar erneut Teil des FRAGILE-Teams zu sein. Ich arbeitete schon 2018/2019 bei FRAGILE Suisse, damals als Mitarbeiterin des Projekts «Familienbande». Ich fühlte mich sehr wohl, erlebte viel Verständnis für meine Beeinträchtigungen und bekam viel Anerkennung. Nach einer Auszeit, in der ich mich um meine Familie kümmerte, arbeite ich nun wieder bei FRAGILE Suisse als Büromitarbeiterin und freue mich auf die bevorstehenden Projekte und den Austausch mit Ihnen.

Herzlich

## AKTUELL

3. April 2025

# Einladung zur Lesung und Podiumsdiskussion mit Kevin Lötscher

Seit dem Unfall vor 12 Jahren leidet Kevin Lötscher, ehemaliger Eishockey-Profi und Schweizer Nationalspieler, unter den Folgen seines schweren Schädel-Hirn-Traumas. Heute macht er anderen Betroffenen Mut: mit seinem Buch «EISZEIT», welches die Bestsellerliste gestürmt hat, mit seinen Referaten sowie als Botschafter von FRAGILE Suisse.

Am **Donnerstagabend, 3. April 2025** findet in Zürich ein kostenloser gemeinsamer Event statt: Nach einer kurzen Lesung von Kevin Lötscher gibt es eine Podiumsdiskussion mit ihm als betroffene Person sowie je einer Angehörigen, einer Fachperson und einer Vertreterin von FRAGILE Suisse. Dabei werden das Thema Hirnverletzung und diverse Fragestellungen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Abgerundet wird der Abend mit einem Apéro. Mit etwas Glück



«Der Spielmacher in deinem Leben bist immer du selbst.»

Kevin Lötscher

haben Sie zudem die Möglichkeit, ein Meet & Greet mit Kevin Lötscher zu gewinnen und ihn persönlich kennenzulernen (siehe Verlosung Seite 9). Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen sowie die Anmeldung bis **30.03.2025** finden Sie hier: [www.fragile.ch/lesung](http://www.fragile.ch/lesung)



INSERAT

## Pflegen Sie eine angehörige Person mit einer Hirnverletzung?

Als pflegende Angehörige erhalten Sie bei Carela:

- persönliche Begleitung und Tipps
- einen Stundenlohn von CHF 35.30
- Zeit für das, was wirklich zählt - Ihre Liebsten



Jetzt beraten lassen:  
044 322 28 28 oder [www.carela.ch](http://www.carela.ch)

 Carela  
[www.carela.ch](http://www.carela.ch)

Pflegekurs  
nicht  
obligatorisch



# «Seit ich wieder sprechen gelernt habe, bin ich nicht mehr zu bremsen!»



**Fabio Dias** erlitt 2012 ein schweres Schädel-Hirn-Trauma und musste lernen, mit den Folgen seiner Hirnverletzung zu leben und mit Menschen umzugehen, die nicht verstehen, was er durchmacht.

Text: Megan Baiutti, Fotos: Francesca Palazzi

Nachdem er eine Freundin nach Hause gebracht hatte, wurde er auf dem Heimweg auf der Autobahn von einem betrunkenen Fahrer gerammt. Fabio erlitt bei diesem Verkehrsunfall im August 2021 ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Er erinnert sich: «Ich war so stolz auf mein Auto und es endete auf dem Schrottplatz. Ich war zur falschen Zeit am falschen Ort.» Der damals 23-Jährige wurde sofort ins Universitätsspital Lausanne (CHUV) gebracht und in ein künstliches Koma versetzt. Als er wieder erwachte, hatte er keine Erinnerung an die letzten fünf Monate vor dem Unfall. Er öffnete zwar die Augen, war aber nicht wirklich bei Bewusstsein. Nach und nach begann er, seine linke Seite zu bewegen und Personen zu erkennen. Im Oktober des gleichen Jahres wurde der junge Mann mit dem Helikopter in das REHAB Basel verlegt.

Dort lernte er wieder sprechen und essen. Seine Mahlzeiten wurden zunächst püriert, damit er sie schlucken konnte. Als sein Ergotherapeut ihn einmal fragte, worauf er Lust hätte, meinte Fabio, er träume von einem Besuch bei McDonald's. «Das war das beste Essen meines Lebens», erinnert sich der heute 30-Jährige mit breitem Lächeln. Im September 2013 – über ein Jahr nach dem Unfall – kehrte Fabio nach Hause zurück.

**Mit nur 24 Jahren wurde mein Leben komplett auf den Kopf gestellt.**

## Ein neues Leben

Vor dem Unfall war Fabio als kaufmännischer Angestellter in der Agentur für Sozialversicherungen tätig. Er genoss die Zusammenarbeit in einem kleinen Team und mit einem Freund, den er in der Ausbildung kennengelernt hatte. Aber sein Unfall veränderte alles. Er litt unter starken Gedächtnisproblemen und im REHAB Basel glaubte er, Personen zu erkennen, obwohl er sie noch nie getroffen hatte. Er konnte sich auch nur schwer Termine merken. Also lernte er, alles

sorgfältig in die Agenda seines Telefons einzutragen, um nichts zu vergessen. Eine Neuropsychologin empfahl ihm zudem, an den Wochenenden Fotos zu machen, um sich an seine Erlebnisse zu erinnern. Diese Routine hat er bis heute beibehalten und er dokumentiert sein Leben in sozialen Netzwerken.

Seit dem Unfall leidet Fabio auch an einer Hemiplegie: Seine rechte Körperhälfte ist gelähmt und er kann sich ohne seinen elektrischen Rollstuhl nur schwer fortbewegen. Er passt sich seiner Umgebung an und benutzt für kurze Strecken gelegentlich einen Gehstock. «Ohne Hilfe tendiere ich dazu, beim Gehen von links nach rechts zu schwanken – wie ein Boot», witzelt der junge Mann, der grosse Mühe mit dem Gleichgewicht hat. Und er fügt hinzu: «Ich habe einen heftigen Schlag abbekommen; mein rechter Arm war komplett zertrümmert und man musste mir Metallplatten einsetzen. Jetzt bin ich eine Art Iron Man!» Er betrachtet den Unfall als eine Lebenserfahrung, die ihn zu dem Menschen gemacht hat, der er heute ist, und er ist der Ärzteschaft, die ihn «gerettet» hat, zutiefst dankbar.

Nach seinem Unfall konnte Fabio nicht mehr sprechen. Also kommunizierte er, indem er die Buchstaben des Alphabets auf einem Blatt zeigte und so Wörter bildete. Regelmässige Logopädie-Sitzungen und Übungen zu Hause brachten Erfolg: «Seit ich wieder sprechen gelernt habe, bin ich nicht mehr zu bremsen», sagt er strahlend. Fabio tendiert dazu, dieselben Wörter mehrmals zu wiederholen, aber er hat seine Sprachkenntnisse bewahrt und kann sich immer noch fliessend in mehreren Sprachen verständigen. «Einige Ärztinnen und Ärzte im REHAB Basel konnten kein Französisch. Also haben wir uns auf Deutsch und Englisch verständigt. Ich glaube, das hat mir geholfen, ein gutes Niveau zu halten.»

## Zerbrechliche Freundschaften

Die Zeit nach dem Unfall war schwierig. «Viele meiner Freundinnen und Freunde haben mich fallen gelassen,



weil sie nicht wussten, wie sie sich mir gegenüber verhalten sollten. Zwischen uns war eine enorme Diskrepanz – vor allem, weil wir sehr jung waren», erinnert sich Fabio. Andere zogen um, was es kompliziert machte, in Kontakt zu bleiben. «Aber ich habe neue Freundschaften geknüpft, vor allem mit Menschen, die auch von einer Hirnverletzung betroffen sind», lächelt er. Manchmal vergisst er eine Verabredung oder kommt etwas zu spät, aber sein Freundeskreis reagiert verständnisvoll.

**«Ich habe neue Freundschaften geknüpft, vor allem mit Menschen, die auch von einer Hirnverletzung betroffen sind.»**

Seine Eltern sind ihm im Alltag eine grosse Stütze und dafür ist er ihnen sehr dankbar: «Nach meinem Unfall mussten wir umziehen. Der Eingang zum ursprünglichen Haus hatte drei Stufen und ich konnte diese unmöglich überwinden. Heute würde ich es schaffen.» Seine Eltern richteten die neue Wohnung ein und brachten eine Haltestange neben der Toilette sowie auch ein Sitzbrett in der Badewanne an. «Ohne meine Eltern wäre es sehr kompliziert gewesen», ist sich der junge Mann bewusst.

#### **FRAGILE hilft beim Knüpfen von Kontakten**

Fabio erfuhr bei einem Besuch bei einer Neuropsychologin von FRAGILE Vaud. Er besuchte einige Veranstaltungen von Bibliothé (siehe Kasten) und Gesprächsgruppen. «Es hat mir sehr gut getan, meine Erfahrungen zu teilen und Menschen zu sehen, die in der gleichen Situation sind wie ich», sagt er. Besonders gefallen ihm die Weihnachtsfeiern, die er jedes Jahr besucht. «Meine Eltern haben mich sogar einmal begleitet, das war toll», erinnert er sich.

Diese Aktivitäten ermöglichen es ihm, andere Menschen zu treffen, die ebenfalls mit einer Hirnverletzung leben. «Ich finde es einfacher, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen – es gibt nicht diese Diskrepanz wie bei meinem früheren Freundeskreis», sagt er. Fabio schreibt regelmässig an Personen, mit denen er sich gut versteht, und verbringt gesellige Stunden mit ihnen. Die Angebote von FRAGILE haben es ihm ermöglicht, dauerhafte Kontakte zu knüpfen und Teil einer Gemeinschaft zu sein.

**Bibliothé wird von FRAGILE Vaud angeboten. Die Mitglieder treffen sich einmal im Monat zu einer Lektüre und tauschen ihre Eindrücke bei einem Tee oder Kaffee aus.**



12.-16. Mai 2025

## Fokusthema

Eine Hirnverletzung stellt sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen vor grosse Herausforderungen und erfordert oftmals eine enorme Umstellung in ihrem Leben. Auch für junge Betroffene bedeutet dies, ihre «alte» Lebensweise aufzugeben und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Für manche ist es beispielsweise unmöglich, ihre Ausbildung fortzusetzen oder zu arbeiten. Dies kann dazu führen, dass sie ihre Träume und Lebenspläne infrage stellen müssen. Erfahren Sie auf den Seiten, die unserem aktuellen Fokusthema «Junge Betroffene» gewidmet sind, wie eine Hirnverletzung das Leben junger Menschen verändern kann und welche Anpassungen im Alltag den Unterschied machen können.

Mehr dazu: [www.fragile.ch/fokus-junge-betroffene](http://www.fragile.ch/fokus-junge-betroffene)



## Kurs für jüngere Betroffene mit einer Aphasie

Im Mai bietet FRAGILE Suisse neu einen Kurs für jüngere Menschen mit einer Aphasie an (Jg. 1975 und jünger). Der Fokus liegt auf der Kommunikation in realen Alltagssituationen. Geübte Inhalte werden zum Beispiel beim Einkaufen, in einem Restaurant oder auf einem Ausflug direkt im Alltag angewendet. Daneben bleibt Zeit für den Austausch mit anderen Betroffenen. Der Kurs wird von einem erfahrenen Logopädinnen-Team geleitet und findet vom 12. bis 16. Mai 2025 in Stans statt.

Mehr Infos und Anmeldung: [bildung@fragile.ch](mailto:bildung@fragile.ch) oder Telefon 044 360 26 91

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

# «Wir brauchen mehr gesellschaftliche und politische Bestrebungen»



**Mit welchen Herausforderungen müssen sich junge Betroffene besonders auseinandersetzen und wie kann sie FRAGILE Suisse dabei unterstützen?**

**Nicole Naumann, Fachärztin für Neurologie und Vorstandsmitglied von FRAGILE Suisse, im Interview.** Interview: Carole Bolliger

## **Sind jüngere Menschen besser vor Hirnverletzungen geschützt als ältere?**

Man sollte sich bewusst sein, dass jede:r, egal welchen Alters, von einer Hirnverletzung getroffen werden kann. Während Schlaganfälle häufiger ältere Personen betreffen, kommen autoimmun-entzündliche Erkrankungen, wie die multiple Sklerose, eher bei jüngeren Menschen vor. Erreger-assoziierte Hirnentzündungen können in jedem Alter auftreten, wie die FSME, eine durch Zecken übertragene Erkrankung. Da ältere Personen im Vergleich zu jüngeren ein eher schwächeres Immunsystem haben, kann es bei infektiösen Erkrankungen des Gehirns zu einem schwereren Verlauf kommen. Bei den traumatischen Hirnverletzungen sind Stürze bei älteren Personen eine häufige Ursache und bei jüngeren sind es eher Sport-/Freizeit- und Verkehrsunfälle.

## **Wie können sich Hirnverletzungen auf das Leben junger Menschen in Bezug auf ihre Bildung, soziale Kontakte und berufliche Perspektiven auswirken?**

Sehr unterschiedlich, das hängt vor allem davon ab, wie schwer die kognitive, psychische und körperliche Behinderung ist. Die erhöhte Erschöpfbarkeit (Fatigue) ist ein häufiges Symptom. Was früher Freude gemacht hat, wird plötzlich zur Last, z.B. Treffen mit Freunden, Teilnahme an Familienfeiern etc. Hinzu kommt, dass viele Patient:innen eine erhöhte Reizempfindlichkeit, z.B. auf Lärm, beklagen, sodass Konzert- oder Restaurantbesuche eher als Anstrengung denn als Genuss empfunden werden. Schwankungen der Belastbarkeit führen oft dazu, dass Verabredungen kurzfristig abgesagt werden müssen, was sich wiederum negativ auf die sozialen Kontakte auswirken kann. Beim Thema Bildung und Beruf sind ebenfalls Hürden zu nehmen. Zwar versuchen die Sozialversicherungen ihr Bestes zum Gelingen der beruflichen Wiedereingliederung – auch mit Unterstützungsangeboten für den Arbeitgeber –, dennoch bleibt es eine Herausforderung.

## **Welche psychologischen Auswirkungen hat eine Hirnverletzung besonders auf junge Menschen?**

Egal ob jung oder alt, psychische Erkrankungen kommen bei Hirnverletzungen häufig vor. Die Depression kann eine organische Komponente aufweisen. Es kann zu einer organisch bedingten Affektlabilität mit plötzlichem Lachen oder Weinen kommen – manchmal für Aussenstehende ohne ersichtlichen Grund. Depressionen können auch reaktiv auftreten, denn es ist nicht leicht, mit den Symptomen einer Hirnverletzung und den veränderten Lebensumständen zurechtzukommen.

## **Wie unterstützt FRAGILE Suisse junge Betroffene bei der beruflichen Wiedereingliederung?**

Es gibt Beratungsangebote und eine Helpline. Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen kümmern sich um die Anliegen Betroffener, beantworten Fragen oder vermitteln an eine Fachstelle weiter. FRAGILE Suisse arbeitet mit Angehörigen und dem nahen Umfeld, mit Rehakliniken, der Spitex und anderen Fachstellen zusammen, um eine bestmögliche Betreuung der Betroffenen zu gewährleisten. Mit dem Angebot LOTSE wird u.a. eine nachhaltige individuelle berufliche und soziale Wiedereingliederung angestrebt. Betroffene werden befähigt, für sich neue Kompetenzen zu entwickeln und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

## **Was sind Ihre Hoffnungen für die nächste Generation junger Betroffener und die Veränderungen, die Sie sich für sie wünschen?**

Ich wünsche mir mehr gesellschaftliche und politische Bestrebungen im Hinblick auf die beruflichen Perspektiven junger Betroffener. Eine Hirnverletzung zu haben, bedeutet nicht zwangsläufig, nicht mehr arbeiten zu können. Es braucht vielleicht bestimmte Anpassungen am Arbeitsplatz, aber vor allem braucht es eine realistische Chance und mehr Arbeitsplätze im ersten Arbeitsmarkt für Menschen mit Hirnverletzung.



**Lesen Sie das ganze Interview:**  
[www.fragile.ch/fachinterview](http://www.fragile.ch/fachinterview)

# Tipps unserer Leserschaft

Tauschen Sie sich aus und erhalten Sie in jeder Ausgabe hilfreiche Tipps und Erfahrungsberichte von anderen Betroffenen und Angehörigen. Dieses Mal zum Thema junge Betroffene.



## Wichtig, gebraucht zu werden

Mit 19 Jahren wurde mein Leben auf den Kopf gestellt. Ich hatte soeben meine Ausbildung zur Köchin abgeschlossen und plante einen Sprachaufenthalt. Ein gutartiger Hirntumor zwang mich zur Not-OP. Die fehlende Energie und Belastbarkeit machen mir bis heute zu schaffen. Ich brauche viele Ruhepausen und muss früh ins Bett. Meinen erlernten Beruf kann ich nicht mehr ausüben. Dank meiner Eltern konnte ich in ihrem Haus eine Mikrobäckerei einrichten, wo ich einmal in der Woche für Freunde und Nachbarn frisches Brot backe. Das gibt mir sehr viel. Gerade in unserem jungen Alter ist es so wichtig, gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Ich besuche regelmässig die Treffen der Gruppe Junge Hirnverletzte von FRAGILE Zentralschweiz und bin sehr dankbar für diesen Austausch.

Robine G., Betroffene



Hier erhalten Sie weitere Tipps:  
[www.fragile.ch/lesertipps](http://www.fragile.ch/lesertipps)

## Mühe in der Schule

Mit sieben Jahren erlitt ich ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Dank meiner Familie und meines Umfelds spürte ich keine grossen Veränderungen in meinem Leben. Ausser in der Schule: Ich brauchte sehr viel Zeit, um die Schnürlischrift zu lernen und die einfachste Zahlenreihe bereitete mir Mühe. In der Sekundarschule hatte ich schlechte Noten und wechselte nach einem Jahr in die Realschule. Ich konnte nur die Bürolehre und nicht das KV machen. Heute trainiere ich im Fitnesszentrum, habe Physiotherapie, gehe schwimmen und mache noch anderes für meinen Körper. Ich nehme nur noch sehr kleine Fortschritte wahr, aber diese motivieren mich.

Heidi V., Betroffene

### Stärken & Resilienz – Teilen Sie Ihre Erfahrungen

Hirnverletzungen stellen Betroffene und ihre Angehörigen vor enorme Herausforderungen. Doch trotz aller Schwierigkeiten zeigen viele Menschen beeindruckende Stärken und Resilienz auf ihrem Weg zurück ins Leben. Im nächsten Magazin möchten wir genau diese Geschichten hören. Wie haben Sie oder jemand in Ihrem Umfeld die Herausforderungen nach einer Hirnverletzung gemeistert? Woher nehmen Sie die Kraft und Energie dazu? Welche Strategien haben Ihnen geholfen, Resilienz aufzubauen und den Alltag zu bewältigen? Teilen Sie Ihre Erfahrungen, um anderen Mut zu machen, und wertvolle Einblicke in den Umgang mit Hirnverletzungen.

Schicken Sie Ihre Geschichte mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Stärken & Resilienz» an [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Einsendeschluss ist der 10. April. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

## ENGAGEMENT

# Meret engagiert sich für andere Betroffene



**Meret H. hat eine bewegende Geschichte hinter sich: mit jungen 18 Jahren erlitt sie bei einem Sturz ein schweres Schädel-Hirn-Trauma.**

Ihre Eltern holten sich in dieser schwierigen Zeit Hilfe bei FRAGILE Suisse und auch Meret selbst entdeckte verschiedene Angebote wie etwa den Sonntags-Brunch für junge Betroffene, der damals von FRAGILE Bern veranstaltet wurde. Trotz der zahlreichen Herausforderungen, die sie seitdem überwinden musste, hat die heute 34-Jährige ein beeindruckendes Engagement für FRAGILE Suisse entwickelt. Sie engagiert

«Ich finde es schön, meine Erfahrungen zu teilen und vielleicht anderen damit zu helfen.»

sich seit mehreren Jahren als Koreferentin. Dabei wirkt sie an Weiterbildungen mit und ergänzt die theoretischen Grundlagen, die von einer Fachperson vermittelt werden, durch ihre persönlichen Erfahrungen. «Es ist so wichtig, dass die Akzeptanz und das Wissen über Hirnverletzungen in der Gesellschaft gestärkt werden, dafür setze ich mich ein», sagt Meret. Sie möchte an-

deren Betroffenen Hoffnung und Mut machen und ihnen zeigen, dass ein selbstbestimmtes Leben nach einer Hirnverletzung möglich ist. «Ich finde es schön, meine Erfahrungen zu teilen und vielleicht anderen damit zu helfen», sagt die junge Frau, die heute bei einer NGO arbeitet. Zuvor hatte sie Jobs in geschützten Arbeitsplätzen und engagierte sich in Sprachkursen für Flüchtlinge und in anderen sozialen Projekten.

Meret betont, dass es immer noch ein Mangel an Verständnis und Information gibt, was das Leben von Betroffenen erheblich erschwert. Ihre Arbeit bei FRAGILE Suisse sieht sie denn als wichtigen Schritt, «um diese Lücke zu schliessen und eine unterstützende Gemeinschaft für alle zu schaffen, die von Hirnverletzungen betroffen sind».

### Jetzt Mitglied werden

Möchten Sie mehr über die Angebote in Ihrer Region erfahren? Oder eine Mitgliedschaft abschliessen und von tollen Vergünstigungen profitieren?

Mehr dazu unter: [www.fragile.ch/regionen](http://www.fragile.ch/regionen)



## GEWINNSPIEL

### Meet & Greet mit Kevin Lötscher

Mitmachen & gewinnen!



Anlässlich der Lesung von Kevin Lötscher vom 3. April 2025 und der anschliessenden Podiumsdiskussion verlosen wir für drei Personen ein Meet & Greet. Dort haben Sie die Möglichkeit, Kevin Lötscher persönlich kennenzulernen. Er nimmt sich während des Apéros Zeit für ein Gespräch mit den drei Gewinner:innen.

**Möchten Sie mit dabei sein und Kevin Lötscher treffen? Dann nehmen Sie an unserer exklusiven Verlosung für Newsletter-Abonent:innen teil und gewinnen Sie eines von drei Meet & Greet.**

Die Teilnahme ist ganz einfach: Abonnieren Sie unseren Hauptnewsletter unter: [www.fragile.ch/newsletter](http://www.fragile.ch/newsletter) (sofern Sie dies nicht bereits gemacht haben) und schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff «Meet & Greet» und Ihrer Telefonnummer an [kommunikation@fragile.ch](mailto:kommunikation@fragile.ch). Einsendeschluss ist der 30. März 2025.

## NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Basel

### Zurück auf den Berggipfel

Mit voller Energie das Leben geniessen: Diplomierte Wirtschaftsprüferin, ein ausfüllender Job als Senior Group Accountant, kurz vor der Hochzeit stehend, sportlich, viel gereist, sehr aktiv und kontaktfreudig. Sandra S. war glücklich, erfüllt und sorgenfrei, bis sie mit 32 Jahren die Diagnose Hirntumor bekam.

Plötzlich ging es Schlag auf Schlag und nach dem Spitalaufenthalt folgte eine lange Reha. Während sechs Monaten musste sie einiges wieder neu erlernen oder kalibrieren: Gehen, Koordination, motorische Fähigkeiten, der richtige Umgang mit Erschöpfung und Pausenmanagement. Bis heute hat sie Doppelbilder und Gleichgewichtsstörungen, aber gelernt, damit zu leben. Zurück zu Hause hat sie einen neuen Alltag aufgebaut. Eine Wiedereingliederung im Job bis 30% war möglich. Heute, nach knapp vier Jahren, ist sie

sehr glücklich mit ihrem Leben und dankbar, dass sie FRAGILE Basel gefunden hat.

Für die Zukunft wünscht sie sich, mit ihrem Mann wieder ausgedehnte Bergwanderungen – in etwas bescheidener Form – zu erleben. Die Berge und die Natur haben sie bereits vor der Diagnose verbunden. Die wichtigste Lektion, die sie gelernt hat, ist, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Vorher lief vieles an ihr vorbei, was sie gar nicht realisiert hatte. Sandra muss nicht dahin zurück, wo sie war, sondern einen neuen Weg erkunden. Allen Betroffenen, die ein ähnliches Schicksal erlebt haben, gibt sie diesen Wunsch mit: «Glaubt fest daran, dass das Gehirn plastisch ist und viel kann. Es kann sich regenerieren und auf irgendeine Art kann man sehr viel zurückgewinnen.»



Auf dem Weg zum Berggipfel – Sandras Lieblingshobby.

FRAGILE Zürich

### Aktiv Treff für Gedächtnistraining, Spiel und Spass

Am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag treffen sich Gruppen von betroffenen Menschen – auch junge Betroffene sind herzlich willkommen – und trainieren ihr Gedächtnis gemeinsam. Die Teilnehmenden werken dabei mit Materialien und bereiten sich einen Zvieri oder auch ein Mittagessen zu. Spielen, Jassen, Gedächtnisübungen, Sprechen, Lachen, Singen und vieles mehr steht auf dem Programm. Zwischendurch unternehmen die Gruppen Ausflüge mit dem Schiff, in den Zoo, in ein Museum, dies ganz nach den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Diese fröhlichen und ungezwungenen Mittage/Nachmittage ermöglichen, Neues zu lernen und Kontakte mit ähnlich betroffenen Menschen zu knüpfen. Alle können so sein, wie sie sind. Die leitenden Ergotherapeutinnen begleiten mit viel Einfühlungsvermögen und zeigen für jede Person angepasste Übungen.

Wir haben in den Angeboten freie Plätze. Melden Sie sich bitte bei uns, so können Sie die Gruppe und Aktivitäten an einem Probenachmittag kennenlernen.



Auskünfte und weitere Informationen erhalten Sie bei FRAGILE Zürich: 044 262 61 13 oder zuerich@fragile.ch

Unser vollständiges Kursangebot finden Sie unter: [www.fragile.ch/kursprogramm](http://www.fragile.ch/kursprogramm)

# Unsere Standorte



## FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Unser Blumengarten Sommerwind ist ein beliebter Treffpunkt für eine Gruppe von Menschen mit Hirnverletzung. Damit auch Rollstuhlfahrende und Personen, die sich nicht gut bücken können, aktiv am Garten mitwirken können, wurde die Anschaffung eines speziellen Hochbeetes beschlossen. Im September wurde das rollstuhlgerechte Hochbeet geliefert und fachgerecht platziert. Nun freuen sich alle auf den Frühling und den Beginn der Gartensaison – mit dem Hochbeet als Bereicherung des FRAGILE-Gartens.

## FRAGILE Zentralschweiz

Bei einer Hirnverletzung können Hirnfunktionen beeinträchtigt werden. Die Forschung zeigt jedoch, dass Singen und Musik unser Gehirn beeinflussen, neue Vernetzungen im Hirn bewirken, Kontakt zu unserem Körper und unseren Gefühlen herstellen und Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein haben. Singen in der Gruppe bereitet daher nicht nur Freude, sondern ist auch gut für unsere Gesundheit und verbindet. Deshalb singen wir einmal im Monat am Montanachmittag gemeinsam. Singen auch Sie mit?

Mehr Infos bei FRAGILE Zentralschweiz, 041 260 78 61 oder [zentralschweiz@fragile.ch](mailto:zentralschweiz@fragile.ch)

## FRAGILE Zentralschweiz

Das Seminar «Mitbetroffen von Schlaganfall» richtet sich an engste Bezugspersonen von Schlaganfallbetroffenen. Zu Hause können viele Fragen und Unklarheiten entstehen, wie beispielsweise im Umgang mit der Erkrankung oder mit der gemeinsamen Alltagsgestaltung. Das Seminar findet an drei Nachmittagen statt (1., 7. und 23. April) und wird von Xund, dem Bildungszentrum Zentralschweiz, durchgeführt. Dabei wird sowohl praktisches wie auch theoretisches Wissen vermittelt.

Mehr unter: [weiterbildung.xund.ch](http://weiterbildung.xund.ch)



**Mehr aus den Regionen und alle ausführlichen Berichte:**  
[www.fragile.ch/regio-news](http://www.fragile.ch/regio-news)

## FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

📍 Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg  
☎ 056 442 02 60  
✉ [aargau@fragile.ch](mailto:aargau@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-aargau.ch](http://www.fragile-aargau.ch)

## FRAGILE Basel

📍 Bachlettenstrasse 12  
4054 Basel  
☎ 061 271 15 70  
✉ [basel@fragile.ch](mailto:basel@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-basel.ch](http://www.fragile-basel.ch)

## FRAGILE Ostschweiz

📍 Kirchstrasse 34  
9430 St. Margrethen  
☎ 071 740 13 00  
✉ [ostschweiz@fragile.ch](mailto:ostschweiz@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-ostschweiz.ch](http://www.fragile-ostschweiz.ch)

## FRAGILE Zentralschweiz

📍 Pilatusstrasse 30  
6003 Luzern  
☎ 041 260 78 61  
✉ [zentralschweiz@fragile.ch](mailto:zentralschweiz@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-zentralschweiz.ch](http://www.fragile-zentralschweiz.ch)

## FRAGILE Bern Espace Mittelland

📍 Mattenhofstrasse 5  
3007 Bern  
☎ 031 376 21 02  
✉ [bern@fragile.ch](mailto:bern@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-bern.ch](http://www.fragile-bern.ch)

## FRAGILE Zürich

📍 Alderstrasse 40  
8008 Zürich  
☎ 044 262 61 13  
✉ [zuerich@fragile.ch](mailto:zuerich@fragile.ch)  
🌐 [www.fragile-zuerich.ch](http://www.fragile-zuerich.ch)



## Der Austausch unter Betroffenen auf Augenhöhe ist genauso wichtig wie die Reha nach einer Hirnverletzung.

Amel C., 36 Jahre,  
Hirnblutung mit 28 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 SUISSSE**

Für Menschen mit Hirnverletzung  
und Angehörige

**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

