

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE



IM INTERVIEW

Neurowissenschaftlerin
Barbara Studer erklärt, weshalb
Gehirntraining so wichtig ist

IM PORTRÄT

Trotz stetig wachsendem
Hirntumor lässt sich Claudia P.
nicht unterkriegen



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

Liebe Leserin, lieber Leser



Priska Fritsche

Geschäftsführerin 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 35 031 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 Markus Hässig



gedruckt in der
schweiz

Als neue Geschäftsführerin von FRAGILE Suisse ist es mir eine grosse Freude, Sie in unserem aktuellen Magazin begrüssen zu dürfen. Ich habe im Oktober die Nachfolge von Martin D. Rosenfeld angetreten, unter dessen Leitung FRAGILE Suisse kontinuierlich gewachsen und bekannter geworden ist.

Der Einstieg in eine neue Position gleicht einem intensiven Gehirntraining. Es ist, als würde man täglich neue Synapsen bilden, indem man sich in unbekannte Aufgaben einarbeitet, Beziehungen aufbaut und das grosse Ganze einer Organisation kennenlernt. Genau wie das Training für Menschen mit Hirnverletzung kann auch dieser Prozess herausfordernd sein, aber er bietet die Chance, sich zu entfalten und Neues zu lernen.

Unsere Arbeit zeigt täglich, wie wichtig es ist, das Gehirn zu stimulieren und seine Fähigkeiten zu fördern. Gehirntraining spielt nicht nur in der Rehabilitation eine wesentliche Rolle, sondern ist auch ein Schlüssel zur Weiterentwicklung unserer Organisation. Denn nur durch kontinuierliches Lernen, den Mut zu Veränderungen und das Hinterfragen von Bestehendem können wir wachsen – sowohl als Einzelne als auch als Gemeinschaft.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit meinen Mitarbeitenden die ausgezeichnete Arbeit meines Vorgängers Martin D. Rosenfeld weiterzuführen und zusammen mit den vielen engagierten Personen in den regionalen Vereinigungen, mit Betroffenen, Angehörigen und weiteren externen Partnern eine erfolgreiche Zukunft für und mit FRAGILE Suisse zu gestalten.

Herzlich

P. Fritsche

Unser Kursprogramm ist online

Unser Bildungsbüro hat auch im nächsten Jahr wieder eine attraktive und breite Kurspalette für Sie zusammengestellt.



Ab sofort ist das neue Kursprogramm 2025 online. Schauen Sie heute noch rein und buchen Sie das passende Angebot für Sie: www.fragile.ch/kurse/kursprogramm

Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne via E-Mail oder Telefon zur Verfügung oder senden Ihnen spezifische Kursbeschreibungen per Post zu.

Mail: bildung@fragile.ch

Telefon: 044 360 26 91 oder 90



Per Post: FRAGILE Suisse, Ressort Bildung, Badenerstrasse 696, 8048 Zürich

Bleiben Sie informiert und melden Sie sich für unseren Kursnewsletter an: www.fragile.ch/newsletter

INSERAT



Selbständig und selbstbestimmt arbeiten und wohnen

Für Menschen mit körperlicher Behinderung oder einer Mehrfachbehinderung:

- **Verschiedene Wohnformen und Leistungen**
- **Begleitete Arbeit**
- **Betreute Tagesgestaltung**



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



Fokus Gehirntraining

Ob jung oder alt, betroffen oder nicht: Gehirntraining ist für alle gut. Denn das Gehirn bleibt lebenslang lernfähig, auch wenn es im Alter oder nach einer Hirnverletzung schwerer fallen kann. In diesen Fällen ist es aber besonders wichtig, sein Gehirn regelmässig mit kleinen Übungen herauszufordern: denn Fortschritte kann man immer machen. Im Fokusthema «Gehirntraining» erwarten Sie spannende Fakten über den komplexen Apparat in unserem Kopf und Tipps, wie Sie ihn fit halten können – sowohl zur Prävention als auch zum Ausbau der Fähigkeiten nach einer Hirnverletzung.

Lesen Sie mehr zu diesem Thema unter: www.fragile.ch/fokus-gehirntraining



Diagnose Hirntumor: Aufgeben ist keine Option



Mit 43 Jahren hat **Claudia P.** bereits mehr durchgestanden als viele Menschen in einem ganzen Leben. Trotz eines Hirntumors, einer Operation und mehrerer Bestrahlungen bleibt sie positiv. Mit ihrer eindrücklichen Geschichte möchte Claudia sensibilisieren und das Verständnis für unsichtbare Hirnverletzungen fördern.

Text: Carole Bolliger, Fotos: Markus Hässig

Mehrere Jahre spürte sie, dass mit ihr etwas nicht stimmte. Täglich hatte sie mehrere Ohnmachtsanfälle, bis zu sieben am Tag. Von Halluzinationen begleitet. Claudia sah Comicbilder und roch Nagellack – beides war nicht real. Aber beides waren Vorzeichen, dass sie kurz vor einem Ohnmachtsanfall stand. «Einmal war ich in einem Laden, merkte, dass es gleich losgeht, und konnte der Verkäuferin gerade noch sagen, dass sie nichts zu tun brauche und ich selbst wieder zu mir komme», erzählt sie. Als wäre es das Normalste auf der Welt. Denn für sie war das eine Zeit lang auch so. Verschiedene Ärzte und Psychiater schoben es auf ihre Psyche, war sie doch ein Jahr zuvor wegen eines Burnouts in psychiatrischer Behandlung. «Aber ich wusste, dass das nicht stimmte.»

Im Februar 2014, auf Drängen ihrer damaligen Ergotherapeutin, suchte sie eine andere Ärztin auf. Diese nahm ihre Beschwerden ernst – «zum ersten Mal glaubte mir jemand» – und schickte sie ins MRT. Das Ergebnis war erschütternd: Ein tennisballgrosser Hirntumor, ein Meningeom, hatte sich in der Region oberhalb ihres Ohres gebildet. «Hätte man ihn früher entdeckt, wäre es nicht so schlimm geworden», sagt sie mit einem Hauch von Bedauern. Claudia durfte nach dem MRT noch nicht mal mehr nach Hause. «Alles ging Schlag auf Schlag», erinnert sie sich. Die Operation war riskant und lebensrettend zugleich. «Die Ärzte informierten mich, dass ich zwei Wochen später möglicherweise nicht mehr hier gewesen wäre.» Peng, ein Schock. Doch für die Verarbeitung blieb keine Zeit, sie musste sofort unters Messer.

Mehrere Bestrahlungen nötig

Die Operation erfolgte durch einen Spezialisten, weil viele Chirurgen sich weigerten, sie durchzuführen. «Das Risiko war sehr hoch, dass ich danach hätte behindert sein können», erzählt die 43-Jährige. Die OP

verlief zwar erfolgreich, aber nicht ohne Folgen. Claudia musste vieles neu erlernen: gehen, sehen. «Ich habe sehr stark geschielt und Doppelbilder gesehen, mein Gesicht war entstellt und ich hatte schier unerträgliche Schmerzen.» Weil der Tumor so ungünstig platziert war, konnte er nicht vollständig entfernt werden. Mehrere Bestrahlungen folgten. Es sollte der Anfang einer langen und mühsamen Odyssee sein. Der Tumor kam leider zurück und zwei Jahre später musste sich

«Ich habe sehr stark geschielt und Doppelbilder gesehen.»

Claudia einer weiteren mühsamen Bestrahlung unterziehen. «Die hat mich kaputt gemacht, seit dann ist alles viel schlimmer», sagt sie. Sie ist überzeugt, dass dabei etwas schiefgelaufen ist. «Ich hatte so grosse Schmerzen wie noch nie und seit dann habe ich erhebliche Probleme mit meinen Augen.» Wenn sie müde ist, verändert sich ihr Sichtvermögen merklich und ihre linke Gesichtshälfte fühlt sich an wie ein «wassergefüllter Sack». Damit hat sie bis heute täglich zu kämpfen. Weitere Folgeschäden sind ein Schiefhals, starke Verspannungen, zum Teil kaum aushaltbare Kopfschmerzen.

Alle zwei Jahre musste sie wieder zur Bestrahlung – der Tumor wuchs stetig weiter. Jedes Mal war es sehr schmerzhaft und belastend, führte zu Haarausfall, Übelkeit und extremer Müdigkeit. Trotz aller Widrigkeiten bleibt Claudia positiv und optimistisch. «Woher ich die Kraft nehme, weiss ich nicht», sagt sie nachdenklich. «Ich denke, andere haben noch mehr Pech.» Ihre schwierige Kindheit, in der sie oft gemobbt wurde – als «fettes, dickes, hässliches Kind» –, hat sie zu einer starken Frau gemacht, «die sich nichts mehr gefallen lässt.» Auch nicht von einem tennisballgrossen Hirn-



tumor. Kürzlich erhielt Claudia eine weitere erschütternde Diagnose: Blasenkrebs. Doch auch hier sieht sie das «Glück im Unglück». Der Tumor wurde früh entdeckt und ist erst einen Zentimeter gross.

«Wenn ich zu viel mache, bekomme ich sofort die Quittung dafür.»

Leben im Hier und Jetzt

Heute strukturiert Claudia ihren Alltag sorgfältig. Sie ist ein Morgenmensch und plant zwei Mal wöchentlich Krafttraining sowie Physiotherapie ein. Um ihre Energie gezielt einzuteilen, versucht sie an zwei Tagen in der Woche nichts zu tun und achtet darauf, sich nicht zu überfordern. «Wenn ich zu viel mache, bekomme ich sofort die Quittung dafür.» Sie hat sehr starke Kopfschmerzen, die Konzentration lässt nach, die Müdigkeit steigt. «Mehr als 15 Minuten am Stück kann ich nichts machen, was Konzentration braucht, wie etwa Basteln oder das Einfädeln von Kettchen. Dann schwillt mein Gesicht an und das Sehen wird schwieriger», erklärt sie. Deshalb sind auch Gehirntrainingsübungen für sie schwierig zu machen.

Die Zukunft bleibt ungewiss: jährliche MRT-Untersuchungen gehören zu ihrem Leben dazu. Eine weitere Operation scheint wahrscheinlich, da weitere Bestrahlungen nicht mehr möglich sind. Doch statt in Angst

zu verfallen, hofft Claudia auf Fortschritte in der Forschung: «Ich versuche, mich nicht verrückt zu machen, bevor es so weit ist.» Claudia findet Kraft im Glauben und in der Spiritualität. Ihr Motto «Geht nicht, gibt's nicht» treibt sie an – auch wenn das bedeutet, ihre Grenzen ständig neu anpassen zu müssen.

Die Aargauerin sieht sich nicht als Opfer ihrer Umstände, vielmehr möchte sie ihre Geschichte nutzen, um andere zu sensibilisieren: «Nicht alles, was man sieht, ist auch so.» Sie möchte Menschen ermutigen, ernsthaft zuzuhören und auf ihre eigenen Körpersignale, auf ihr Bauchgefühl zu achten und zu hören. «Hätte ich auf mein Gefühl gehört, wäre mir vielleicht einiges erspart geblieben», sagt sie nachdenklich. Trotzdem hadert sie nicht mit ihrem Schicksal. Sie versucht, jeden Tag zu nehmen, wie er kommt, aus allem das Beste zu machen und so gut zu leben, wie es die Umstände zulassen.

Viele Folgen einer Hirnverletzung sind schwer zu verstehen und zu erklären. Kaum ein Schicksal gleicht dem anderen – unsere Erfahrungsberichte und Porträts zeigen, wie Betroffene und Angehörige damit umgehen. Lesen Sie hier weitere eindrückliche Geschichten: www.fragile.ch/erfahrungsberichte/



AKTUELL



Kennen Sie die Lösung?

Regelmässiges Rätseln macht nicht nur Spass, sondern steigert auch die neuronalen Verbindungen im Gehirn. In unserem Adventskalender auf Social Media haben wir jeden Tag Rätsel, Knobelaufgaben und Tipps fürs Gehirntraining veröffentlicht. Schauen Sie noch heute rein und kurbeln Sie Ihre grauen Hirnzellen an. Dort finden Sie auch die Lösung zu diesem Rätsel.

Haben Sie die Gleichung gelöst?

Tipp: Schauen Sie genau hin – denn die Lösung verbirgt sich in den Details.

$$\text{Brain} + \text{Brain} = 8$$

$$\text{Brain} + \text{Target} = 14$$

$$\text{Target} - \text{Lightbulb} = 3$$

$$\text{Lightbulb} + \text{Brain} + \text{Target} = ?$$

Unsere(n) FRAGILE-Adventskalender finden Sie auf:



[www.fragile.ch/
adventskalender-2024](http://www.fragile.ch/adventskalender-2024)



[www.facebook.com/
FRAGILESuisse/](https://www.facebook.com/FRAGILESuisse/)



[www.instagram.com/
fragile.suisse](https://www.instagram.com/fragile.suisse)

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

FACHARTIKEL

«Hirnfitness ist wie Muskeltraining – man muss dranbleiben»

Neurowissenschaftlerin **Barbara Studer** erklärt, warum regelmässiges Gehirntraining für alle wichtig ist und wie Menschen mit Hirnverletzungen davon profitieren können. Interview: Carole Bolliger



Barbara Studer, wer keine Hirnverletzung hat, muss sein Hirn nicht fit halten. Oder doch?

Natürlich schon. Das Hirn braucht gute Fitness und Fürsorge wie auch der Körper. Die Muskeln bauen mit dem Alter ab, beim Hirn ist es ganz ähnlich. In gute Hirnfitness und mentale Balance zu investieren, ist extrem wichtig. Der Lebensstil ist ausschlaggebend dafür, wie das Hirn altert oder sich nach Verletzungen adaptieren kann.

Welche Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren?

Alles, was mit körperlicher und geistiger Bewegung zu tun hat. Bewusst Treppen nehmen, schwere Taschen tragen, beim Einkaufen Gedächtnisstrategien anwenden, jeden Tag etwas Neues lernen. Auch regelmässiges Singen und Musizieren sind sehr stärkend fürs Hirn. Darüber wird viel zu wenig gesprochen. Menschen, die regelmässig singen und Musik machen, haben im Alter weniger kognitive Beeinträchtigungen.

Was können Sie Menschen mit Hirnverletzung mit auf den Weg geben?

Jeder noch so kleine Schritt zählt. Seien Sie sehr liebevoll, aber auch streng mit sich. Man muss dranbleiben, auch wenn es schwierig ist. Das Hirn bleibt nach einer

Verletzung genauso anpassungsfähig, wie es vorher war. Es braucht viel Zeit und wird vielleicht nicht wieder wie vorher, aber das Hirn kann sehr viel kompensieren. Hoffnungsvolle Gedanken sind wichtig, das wissen wir aus der Forschung: Nachvorneschauen und Gottvertrauen sind stärkend und förderlich für die Rehabilitation.

Inwiefern hat die Hirnverletzung Ihres Mannes Ihre Arbeit als Hirnforscherin geprägt?

Die Erfahrung mit meinem Mann hat mir eine bedeutende Lücke in der Rehabilitation von Hirnverletzungen aufgezeigt. Während es zahlreiche Angebote in den Bereichen Physiotherapie und Ergotherapie gibt, existieren erstaunlich wenige spezifische Programme für die kognitive Leistungsfähigkeit und mentale Fitness. Diese Erkenntnis war für mich ein starker Antrieb, unser eigenes Programm zu entwickeln, das gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Hirnverletzungen zugeschnitten ist. (siehe Box)



BrainCare Rehab – Das wohltuende Intensivprogramm für Ihr Gehirn!

Speziell entwickelt für Menschen mit einer erlittenen Hirnschädigung, unterstützt dieses Programm die Regeneration des Gehirns. Das ganzheitliche Online-Programm gibt Ihnen wöchentlich neue, motivierende Übungen und Impulse – wissenschaftlich fundiert, lebensnah vermittelt. Testen Sie jetzt das Online-Programm drei Wochen kostenlos und unverbindlich. Mit dem Rabatt-Code «Fragile10» bekommen Sie 10 Prozent Ermässigung auf den Kurs.

<https://www.hirncoach.ch/gehirntraining-reha>



Lesen Sie das ganze Interview:
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 Gehirntraining.



Keine elektronischen Geräte

Immer wieder neue Sachen lernen, geniessen und Menschen begegnen. Neue Wege gehen. Entspannungsbungen oder auch Sport machen, die frische Luft und die Natur geniessen und dabei elektronische Geräte weit weg legen. Sich einfach Zeit gönnen für sich, um zu tun, was Spass macht.

Tina Z., Betroffene

Logisches Denken mit App trainieren



Mein Sohn (Schädel-Hirn-Trauma) profitiert kognitiv von der App NeuroNation. Sie ist wie eine Spiele-App aufgebaut und trainiert logisches Denken, Erinnerungsvermögen und Kombinationsgabe. Ich finde es eine schöne neuropsychologische Ergänzung zur Reha und darüber hinaus.

Kristine F., Angehörige



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

Tagebuch führen

Ich führe ein Tagebuch, in dem ich meine täglichen Gedanken und Überlegungen geordnet festhalten kann. Das hält den Geist scharf.

Guy M., Betroffener



Mit Bargeld bezahlen

Ich bezahle mit Bargeld und versuche, den Betrag genau zu treffen. Manchmal dauert es dann doch zu lange, aber meistens entstehen dadurch kurze gute Gespräche.

Christian S., Betroffener

Helfen Sie anderen mit Ihren Erfahrungen

In der Schweiz erleiden jährlich über 26 000 Menschen eine Hirnverletzung. Auch jüngere Menschen sind davor nicht gefeit. Haben Sie als junge Person eine Hirnverletzung erlitten oder sind Sie Angehörige:r einer jungen betroffenen Person? Erzählen Sie uns, wie sich Ihr Leben verändert hat, welche Herausforderungen Sie meistern und was Ihnen Kraft gibt. Teilen Sie Ihre persönliche Geschichte mit uns und unserer Leserschaft und helfen Sie anderen, die ähnliche Wege gehen.

Schicken Sie Ihre Geschichte mit dem Betreff «Erfahrungsberichte Junge Betroffene» an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2025. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag!

ENGAGEMENT



Mit Herz und Verstand für Menschen mit Hirnverletzung

Marion Leonhard hat ihre Berufung gefunden: Als Gedächtnistrainerin unterstützt sie Menschen mit Hirnverletzungen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und neue Hoffnung zu schöpfen. Ihre Motivation wurzelt in persönlichen Erfahrungen. Aufgewachsen mit einer cerebralgelähmten Schwester, entwickelte sie früh ein besonderes Gespür für den Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen.

Ihre FRAGILE-Reise begann bei FRAGILE Zürich, wo sie zunächst als Helferin bei Treffpunkten arbeitete. Dort erkannte sie ihr Talent und ihre Leidenschaft für die Arbeit mit Menschen mit Hirnverletzung. «Ich habe gemerkt, dass ich mehr kann, als nur Helferin zu sein», erinnert sie sich. Diese Erkenntnis führte sie zur Ausbildung als Gedächtnistrainerin, die sie 2017 abschloss.

Ihr Ansatz ist ganzheitlich und individuell. «In jedem Menschen steckt Potenzial», betont sie. «Ich möchte dieses individuell ausschöpfen.» Ihr Gedächtnistrainingskurs, den sie für FRAGILE Suisse, FRAGILE Zürich und andere Organisationen anbietet, richtet sich an Menschen mit Hirnverletzungen und deren Angehörige. Er füllt eine wichtige Lücke im Gesundheitssystem, indem er jenen hilft, die keine regulären Therapien mehr erhalten.

Der Kursablauf ist strukturiert und vielseitig: Auf ein Gedicht folgen Übungen und Aufgaben, die Wortfindung, Merkfähigkeit, Konzentration, logisches Denken oder die Wahrnehmung fördern. Wichtig ist ihr auch der taktile Aspekt – neben Papier und Stift kommen Materialien wie Karten, Spielsteine oder Becher zum Einsatz. Marion Leonhard vermittelt nicht nur Techniken, sondern ermutigt die Teilnehmer:innen, eigene Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Für Marion Leonhard geht es um mehr als nur Gedächtnistraining. «Der ganze Mensch steht im Vordergrund», erklärt sie. Und sie betont, dass Menschen mit Hirnverletzungen ihre Intelligenz nicht verloren haben: «Sie können nur nicht immer darauf zugreifen. Das Training hilft ihnen, diese wiederzuentdecken und neue Hoffnung zu schöpfen.» Mit ihrer Arbeit leistet Marion Leonhard einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität von Menschen mit Hirnverletzungen.

Möchten Sie an einem unserer exklusiven Gedächtnistrainings teilnehmen? Mit einer Förderschaft bei FRAGILE Suisse profitieren Sie von diesem besonderen Angebot. Mehr dazu unter: www.fragile.ch/spenden/foerderer/



GEWINNSPIEL

Spielerisches Gehirntraining mit Brändi Dog

Brändi Dog – ein spannendes Gesellschaftsspiel mit Langzeitmotivation, das im Team und mit Bridge-Karten gespielt wird. Es hat Ähnlichkeiten mit «Eile mit Weile», ist aber durch die taktischen Elemente viel variantenreicher. Dabei wird man vom Teampartner unterstützt und von der Gegenpartei «heimgeschickt». Strategisches Denken, Konzentration und das Planen von Zügen fordern das Gehirn und stärken geistige Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Problemlösung. Der spielerische Ansatz fördert sanft die Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren. Brändi Dog verbindet Spass und gezieltes Training, unterstützt die kognitive Erholung und schafft geselliges Beisammensein.

Bestimmt sind Ihnen die kleinen «Brainies»  in dieser FRAGILE-Ausgabe aufgefallen. Haben Sie mitgezählt, wie viele es sind (ohne diesen!)? FRAGILE Suisse verlost 3 Brändi-Dog-Spiele. Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Brändi Dog» und der Anzahl gefundener «Brainies» sowie Ihren Kontaktdaten an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2025.

Mitmachen & gewinnen!



NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Bern Espace Mittelland

Ein magischer Nachmittag im Berner Rathaus

FRAGILE Bern Espace Mittelland feiert dieses Jahr sein 25-jähriges Bestehen. Der Verein, der sich aus den Bedürfnissen hirnerkrankter Patient:innen formierte, hat heute über 500 Mitglieder. Sie alle wurden eingeladen zum grossen Jubiläumsfest im Rathaus in Bern. Rund 150 Personen sind der Einladung gefolgt.

Dass Behindertenthemen in der Politik eher stiefmütterlich behandelt werden und die Inklusion von Menschen mit einer Beeinträchtigung noch einen weiten Weg vor sich hat, zeigte sich auch beim doch etwas langsamen Treppenlift, der die Rollstühle von der Eingangshalle zum Grossratssaal beförderte. Nichtsdestotrotz, das Berner Regierungsgebäude bot einen wunderbaren und würdigen Rahmen für das 25-jährige Jubiläum.



Die Co-Präsidenten Oliver Zigerli und Susanne Zürcher führten durch den Nachmittag und brachten im Interview mit dem Vorstandsmitglied und Betroffenen Hanno Thomann Anekdoten aus dem 25-jährigen Vereinsleben ans Tageslicht.

Höhepunkt war jedoch der Magier Lionel, der auch international Erfolge feiert. Er griff tief in die Trickkiste der Täuschung und Ablenkung und versetzte das Publikum mit seinen Kunststücken in die richtige Feststimmung. Abgerundet wurde das Fest mit einem Buffet und geselligem Austausch. Verabschiedet wurde in diesem Rahmen auch der langjährige Geschäftsführer von FRAGILE Bern Espace Mittelland, Urs Rechsteiner, dem wir auf diesem Weg nochmals herzlich für seine Arbeit und sein Engagement danken.

FRAGILE Zürich

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Einmal monatlich trifft sich eine Gruppe von Menschen mit Hirnverletzung und deren Angehörigen, um mit gezielten Übungen und Spielen ihre Hirnleistung zu erhalten und zu fördern. Dabei geht es um mehr als nur die Merkfähigkeit.

Unser Gehirn lernt ständig – ob wir wollen oder nicht. Dieser Prozess beginnt vor der Geburt und bleibt dank der Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter erhalten. Das Gedächtnis hilft uns, Pläne zu schmieden, Probleme zu lösen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Geistige Stimulation und Gedächtnistraining unterstützen diese Lernfähigkeit und steigern das Denkvermögen. Doch wie trainieren wir das Gehirn am besten?

Ganzheitliches Gedächtnistraining bietet vielfältige Möglichkeiten und wirkt besonders, wenn der Mensch in seiner Gesamtheit über alle Sinne angesprochen wird. Die Übungen stärken das gesamte Gehirn und trainieren gleichzeitig Fertigkeiten wie das Erinnerungsvermögen, die Konzentration und die Kreativität. Teilnehmende werden zudem angeregt, eigene



Strategien zu entwickeln, die ihren Alltag erleichtern und Zeit für Neues schaffen.

Das Training umfasst mündliche, schriftliche und taktile Übungen, die individuell angepasst werden. Auch Gesellschaftsspiele mit gezielten Regelanpassungen kommen zum Einsatz, um einzelne Hirnregionen zu aktivieren. Die Übungen und Spiele fördern verschiedene Fähigkeiten gleichzeitig und machen zudem Spass.

Gerne informieren wir über neue Daten und geben Auskunft zu weiteren Angeboten, in denen das Gedächtnis trainiert werden kann. FRAGILE Zürich: Tel. 044 262 61 13, zuerich@fragile.ch.

Unsere Standorte



FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Die Anliegen und Wünsche unserer Mitglieder sind uns wichtig. Damit wir unser aktuelles Angebot (Ausflüge, Kurse, Gruppenangebote, Gesprächs-/Austauschgruppen) noch besser ihren Bedürfnissen anpassen können, haben wir im Juli eine Umfrage zur Evaluierung unserer Angebote durchgeführt. Zu diesem Zweck erhielten alle Mitglieder einen mehrseitigen Fragebogen nach Hause geschickt. Der Rücklauf von 114 Fragebogen, was einer Quote von fast 20 Prozent entspricht, hat uns überwältigt. Die sorgfältige Auswertung wird einige Zeit beanspruchen, schon jetzt hat sich aber eine grosse Zufriedenheit und Dankbarkeit unserer Mitglieder gezeigt, was für uns Freude und Ansporn ist.

FRAGILE Basel

Das im Jahr 2020 in Basel gestartete Pilotprojekt LOTSE hat sich zu einem festen Angebot schweizweit entwickelt. Yvonne Keller, von Anfang an dabei, berichtet begeistert von den regelmässigen Anmeldungen und der hervorragend verlaufenden Vernetzung mit den Sozialarbeitenden. LOTSE und FRAGILE Suisse werden immer bekannter, was enorm wichtig für Betroffene ist.



FRAGILE Zentralschweiz

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spassiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch unterschiedliche Aufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu sein. Am 13. März 2025 findet im Aktiv-Treff in Emmenbrücke um 18.30 Uhr eine Infoveranstaltung dazu statt. Ein Kinetik-Kurs ist in Vorbereitung und wird voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2025 stattfinden.



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 5
3007 Bern
☎ 031 376 21 02
✉ bern@fragile.ch
🌐 www.fragile-bern.ch

FRAGILE Zürich

📍 Alderstrasse 70
8008 Zürich
☎ 044 262 61 13
✉ zuerich@fragile.ch
🌐 www.fragile-zuerich.ch



Dank Fragile fühle ich mich nicht allein und ich bin gerne weiterhin in Gruppen aktiv, zum Beispiel in der Selbsthilfegruppe, beim Walking oder bei Gartenprojekten.

Marguerite P.-L.,
Betroffene einer Hirnverletzung
und Mitglied bei
FRAGILE Aargau/Solothurn Ost



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

