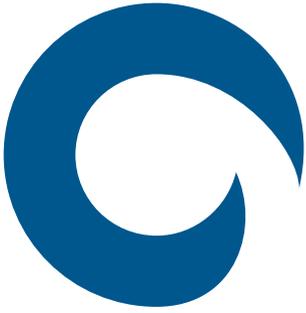




FRAGILE ZENTRALSCHWEIZ

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

Jahresbericht
2024



FRAGILE Zentralschweiz unterstützt die Menschen darin, das Gleichgewicht und die Stabilität nach einer Hirnverletzung zurückzuerhalten: für Betroffene, Angehörige und das Umfeld.

Dieser Jahresbericht widmet sich speziell dem Thema Berufliche Integration für Menschen mit einer Hirnverletzung.

Inhaltsverzeichnis

- 03 Rückblick Co-Präsidium
- 04 Angebote FRAGILE Zentralschweiz
- 05 Bericht aus der Geschäftsstelle
- 06 Inklusion
- 07 Berufliche Integration: Sandra Joller, Betroffene und Mitglied Vorstand
- 08 FRAGILE - Aktuell
- 09 Fahrplan 2025
- 10 Finanzen und Informationen
- 11 Ermöglicher und Sponsorinnen
- 12 FRAGILE Zentralschweiz



**Wir können den Wind
nicht ändern, aber
die Segel anders setzen**



26'000 veränderte Lebensumstände, jedes Jahr

Das Gehirn ist komplex. Genauso komplex wie die Folgen von Hirnverletzungen. Diese sind vielfältig und abhängig vom Schweregrad und von der Art der Verletzung. Rund 26'000 Menschen, verteilt auf alle Generationen, kommen in der Schweiz jedes Jahr dazu.

Nah bei den Betroffenen und dem Umfeld

Das Umfeld und die Persönlichkeit der betroffenen Person haben grossen Einfluss darauf, wie er oder sie die Situation erlebt.

Ziel von FRAGILE ist, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und die Inklusion dieser Menschen zu fördern. Dazu braucht es auch die Unterstützung des Umfeldes, das ebenfalls vor grossen Herausforderungen steht.

FRAGILE Zentralschweiz ist eine von elf Regionalvereinigungen von FRAGILE Suisse. FRAGILE ist dadurch national und auch regional gut vernetzt. Dies ermöglicht uns, durch zielgerichtete Weiterbildungen und Unterstützungsangebote einen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation vieler Betroffener mit ihrem Umfeld zu leisten.

Berufliche Wiedereingliederung

Sandra Joller, unsere Vorstandskollegin, erzählt in diesem Jahresbericht über ihre Erfahrungen beim beruflichen Wiedereinstieg. Danke, Sandra, für deine Offenheit.

Reduzierte Belastbarkeit trotz hoher Motivation

Schätzungen haben ergeben, dass in der Schweiz jede siebzigste erwachsene Person mit einer erworbenen Hirnverletzung lebt. Etwa die Hälfte davon ist im arbeitsfähigen Alter. Viele Betroffene sind sehr motiviert und wollen so schnell wie möglich zurück in ihr altes Leben. Sie stossen aber an ihre Belastungsgrenzen. Gerade die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt ist eine Herausforderung.

Vermittlung nach stationärem Aufenthalt

Einer Hirnverletzung folgt oft ein Aufenthalt in einer stationären Institution - Spital oder Rehabilitationszentrum. Mit verschiedenen Institutionen unterhält FRAGILE Zentralschweiz eine gute Zusammenarbeit. Ziel ist, Betroffene und Angehörige auf die Angebote und Hilfestellungen von FRAGILE aufmerksam zu machen. Ein gutes Beispiel ist die Zusammenarbeit mit der Rehaklinik Zurzach Care im Sonnmatt in Luzern. Nach erteilter Einwilligung darf FRAGILE Zentralschweiz mit Betroffenen und Angehörigen Kontakt aufnehmen, um abgestimmte und massgeschneiderte Angebote in der aktuellen Situation zu vermitteln.

Geduld, Geduld, Geduld

Der Rehabilitationsprozess ist ein langer, individueller Weg. Wichtig ist, motiviert dranzubleiben und sich Unterstützung zu holen. Es braucht Geduld, Ausdauer und sehr viel Verständnis. FRAGILE versucht, die Betroffenen auf diesem Weg zu begleiten.

Christine Horstmann, Co-Präsidentin
Bruno Häfliger, Co-Präsident

Angebote

Beratung und Information

Sozialberatung
Rechtsberatung
Drehscheibe
Peerberatung

Unsere Berater und Beraterinnen sind erfahrene Fachpersonen. FRAGILE Zentralschweiz wird je nach Thema von unserem Kompetenzzentrum bei FRAGILE Suisse unterstützt.

Details zu unseren Beratungsangeboten finden Sie auf unserer Website: www.fragile-zentralschweiz.ch unter Betroffene und Angehörige

Treffen und Selbsthilfegruppen

Das Teilen von persönlichen Erfahrungen, der Austausch und das gegenseitige positive Ermutigen im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen stehen im Zentrum der Treffen.

FRAGILE Zentralschweiz bietet monatliche Treffen an:

Betroffene, Luzern
Angehörige, Luzern
Betroffene und Angehörige, Zug
Betroffene und Angehörige, Schwyz
Junge Betroffene, Luzern

Freizeit und Spass

- Aktiv-Treff in Emmenbrücke
zusätzliche Information auf S. 8
- Kurse
Klettern, Tango tanzen, Yoga,
Musizieren, Singen,
Gedächtnistraining, etc.
- Ausflüge
- Spiel, Unterhaltung und Zusammensein

Details zu unseren Treffen, Selbsthilfegruppen und Kursen finden Sie auf unserer Website: www.fragile-zentralschweiz.ch unter Agenda und Kurse

Für Fragen können Sie uns auch direkt kontaktieren:
per Mail zentralschweiz@fragile.ch oder
per Telefon 041 260 78 61, Montag
nachmittags und Mittwoch morgens



Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen.

Paulo Coelho



Rita Lohri

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig. Wir unterstützen Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Bezugspersonen, damit sie Schritt für Schritt den Weg vorwärtsgehen können. Die Berufliche Integration bietet Menschen mit besonderen Bedürfnissen individuelle Möglichkeiten für einen optimalen (Wieder)einstieg in die Arbeitswelt. Aber auch Menschen, die nicht mehr im Arbeitsprozess integriert sind, wollen ihr Wissen erweitern, selbstbestimmt leben oder mit Kursen und Training ihren Alltag gestalten.

Wissen erweitern und vorwärtsgehen mit unseren Angeboten.

2024 – ein Rückblick

Die Geschäftsstelle mit 40% Pensum hat sich – nebst dem Tagesgeschäft – mit diesen Aufgaben beschäftigt:

- Kontakt zu Betroffenen, Angehörigen, Freiwilligen, Sozialdiensten, Benevol, dem Vorstand und FRAGILE Suisse mit den Regionalverbänden.
- Teilnahme am Workshop Arbeitsgruppe «Barrierefreie Kommunikation» der Stadt Luzern.
- Erstellung und Versand von elektronischen Newslettern und Mitglieder-Mailings.
- Organisation und Koordination von neuen und bewährten Kursen.
- Planung und Teilnahme am Marktplatz 6oplus Luzern, am Marktplatz Alter 6o1o Kriens sowie am Weihnachtsmarkt in Rothenburg.

Die digitale Welt entwickelt sich schnell. Das merken wir auch auf der Geschäftsstelle. Viele Infos kommen vermehrt elektronisch. Um uns weiter zu vernetzen, sind wir neu auch auf der Plattform LinkedIn aktiv.

Bis Ende 2024 zählte FRAGILE Zentralschweiz rund 600 Mitglieder, 32 davon sind Neumitglieder.

Freiwillig für FRAGILE tätig

Wir sind immer wieder froh, Menschen zu finden, die uns bei Aufgaben unterstützen und tatkräftig mitwirken. Ganz herzlichen Dank an alle, die sich für FRAGILE Zentralschweiz engagieren.

2024 haben uns über 40 Freiwillige in Selbsthilfegruppen, bei Veranstaltungen, im Aktiv-Treff oder bei Büroarbeiten unterstützt.

Rita Lohri

Geschäftsstelle FRAGILE Zentralschweiz

Freiwillig engagiert für FRAGILE Zentralschweiz

Möchten auch Sie sich für FRAGILE Zentralschweiz engagieren? Sei es in der Unterstützung bei der IT, beim Verpacken der Kursprogramme, als Mentor oder Mentorin einer Selbsthilfegruppe oder bei der Organisation von Veranstaltungen. Wäre das etwas für Sie? Dann bitten wir Sie, uns zu kontaktieren.

zentralschweiz@fragile.ch

Tel. 041 260 78 61

Montag 14–17 Uhr

Mittwoch 8.30–11.30 Uhr



Der anstrengende Weg in eine erfolgreiche Wiedereingliederung



Sandra Joller,
Betroffene und
Vorstandsmitglied

Steckbrief einer Betroffenen

Im Sommer 2019 hatte Sandra Joller einen Sturz. Wegen nicht nachlassender gesundheitlicher Probleme erfolgten deswegen weitere medizinische Abklärungen.

Das Ergebnis: Hirnschlag als Ursache für ihren Sturz und ein neu entdecktes Aneurysma.

Es folgten zwei grosse Operationen, weitere Untersuchungen und viele Therapien.

Beruflicher Wiedereinstieg

Seit 2021: Abklärungen und Begleitung durch das Zentrum für berufliche Abklärung (ZBA Luzern)

Februar 2022: Berufliche Integration mit Praktikum an der Hochschule Luzern Wirtschaft – Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ

Januar 2023: Festanstellung in einem 60%-Pensum an der Hochschule Luzern Wirtschaft – Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ

Sandra Joller erhält nach anstrengenden Verhandlungen und mehrfacher Ablehnung seit Herbst 2023 eine Viertels-Rente von der IV.

Sie engagiert sich als Vorstandsmitglied von FRAGILE Zentralschweiz und leitet die Selbsthilfegruppe Zug.

„Gnosch im Kopf und weniger Energie im Hirn“

Ich musste lernen, mein Leben und meine Gesundheit ins Zentrum zu setzen. Dazu gehört zu akzeptieren, dass es nicht mehr so ist wie es früher war und auch nie mehr so sein wird. Das ist ein langer Prozess. Es gibt Tage, die gelingen mir gut, aber auch solche, an denen eine innere Unruhe aufkommt. Allgemein bin ich nicht mehr so belastbar, schneller reizbar und oft müde.

Wiedereinstieg in das Berufsleben

Ich möchte – wie alle anderen auch – mit Freude zur Arbeit gehen. Es soll mir Spass machen, mich ausfüllen und fordern, aber nicht überfordern. Meine Wiedereingliederung hat funktioniert, obwohl es auch für mich eine grosse Herausforderung war. Durch die Zusammenarbeit mit dem Zentrum für berufliche Abklärung (ZBA) und die Unterstützung meiner heutigen Arbeitgeberin, der Hochschule Luzern Wirtschaft – Institut für Finanzdienstleistungen Zug IFZ, wurde dies möglich.

Eine erfolgreiche berufliche Wiedereingliederung ist jedoch leider eher die Ausnahme. Ich kenne Betroffene, bei denen der Wiedereinstieg nach einer Hirnverletzung sehr harzig verläuft und sich über Jahre hinzieht, wenn sie überhaupt je gelingt.

Auch wenn das Arbeitstempo und die Belastbarkeit eingeschränkt sind, wünschen sich viele der Betroffenen, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Sie möchten einer beruflichen Tätigkeit nachgehen. Dazu braucht es aber angepasste Strukturen und offene Arbeitgebende.



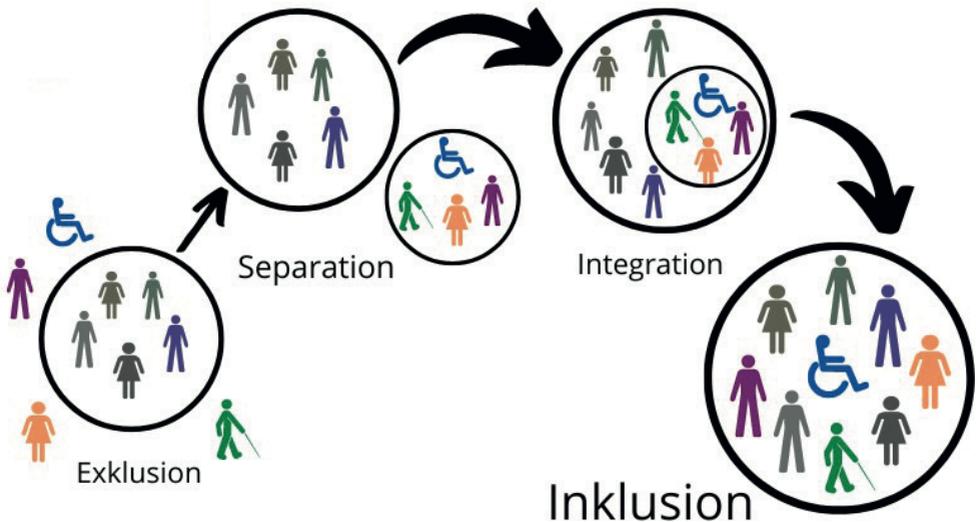
Eine Gesellschaft ist erst dann wirklich stark, wenn sie niemanden zurücklässt.

Fokus Wiedereingliederung durch Arbeitgebende

Die Gesellschaft ist leistungsorientiert. Personen mit Einschränkungen haben es heute immer noch sehr schwer, eine geeignete Anstellung zu finden. Ein Umdenken ist wünschenswert. Jeder Mensch hat Fähigkeiten. Diese sollten auch bei Menschen mit einer Hirnverletzung gefördert werden.

Mein Lebensmotto: Mit einem Lächeln geht es einfacher und irgendeine Lösung gibt es immer – auch wenn es dafür Geduld und Zeit braucht.

Sandra Joller, Vorstand FRAGILE Zentralschweiz,
Leiterin Selbsthilfegruppe Zug





FRAGILE Aktuell

Der Aktiv-Treff verbindet Spass und kognitives Training.

In der Gruppe wird diskutiert, gelacht und die Gemeinschaft gepflegt. Ganz nebenbei werden die motorischen Fähigkeiten mit Gestalten, Kochen und Spielen gefördert.

Der begleitete Aktiv-Treff findet jeweils am Dienstag- und Mittwochnachmittag von 13.30 bis 16.30 an der Gerliswilstrasse 53 in 6020 Emmenbrücke statt.

Daneben werden verschiedene regelmässig stattfindende Aktivitäten im und ausserhalb des Aktiv-Treff angeboten. Einige Beispiele:

„Zäme choche“, Kinetik, Lotto, Besuche, Spiele/Handarbeiten, Ausflüge und gemeinsames Feiern.

Auskunft und Anmeldung

Nadia Küng

077 268 72 88

aktiv-treff@fragile.ch



Neu: Tango-Kurs für Betroffene und Angehörige

„Es ist ein Erfolgserlebnis, wenn die Beine sich plötzlich im Takt zur Musik bewegen.“

Tango bringt die Freude an der Musik über den Körper zum Ausdruck. Tauchen Sie ein in den Klang dieser melancholischen, aber auch freudigen und energievollen Musik.

Seit zehn Jahren bietet Christine Horstmann, Co-Präsidentin FRAGILE Zentralschweiz, in Luzern einen Tangokurs für Betroffene mit Morbus Parkinson an. Neu wurde das erfolgreiche Angebot für Betroffene einer Hirnverletzung ausgeweitet. Ein erster Kurs ist gut gestartet und wird weitergeführt.

Der Kurs vermittelt eine Einführung ins Tangotanzten.

Auskunft und Anmeldung

Geschäftsstelle FRAGILE Zentralschweiz

zentralschweiz@fragile.ch

oder per Mail direkt an Christine Horstmann
horstmann@physiozug.ch

Nächste Kurse starten
am 31.03 und 01.09.2025.



Fahrplan 2025

Der Vorstand arbeitet unentgeltlich und ist verantwortlich für die strategische Ausrichtung. Zusätzlich engagieren sich die Mitglieder im Kurswesen, in der Leitung von Selbsthilfegruppen, im Aufbau und in der Entwicklung von Netzwerken, in der Buchhaltung und in Finanzfragen, im Fundraising, in Rechtsfragen von Betroffenen und Angehörigen.

Auf die Mitgliederversammlung vom 9. Mai 2025 wird Heinz Näf verabschiedet. Ihm gebührt ganz grosser Dank.

Gleichzeitig stellen sich Monika Rütsche und Peter Schnider zur Wahl.

Ergänzend zum Tagesgeschäft und zu den Vorstandsaufgaben wurden für 2025 folgende Prioritäten festgelegt:

- Ausbau der Treffpunkte, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen
- Steigerung des Bekanntheitsgrads des Aktiv-Treffs mit all seinen Angeboten
- Evaluation der Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Vorstandsmitglieder

Umzug in die neuen Räumlichkeiten
Adresse ab 1. Mai 2025
Spitalstrasse 45, 6004 Luzern

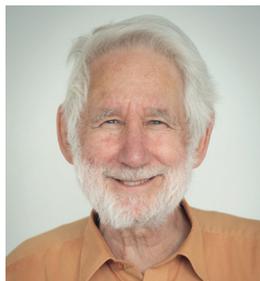


Monika Rütsche

Vorstandsmitglieder von links nach rechts:
Heinz Näf, Hildegard Kuhn-Lötscher,
Bruno Häfliger, Christine Horstmann,
Sandra Joller, Armin Kull



Peter Schnider



Armin Kull
Vorstand Ressort
Finanzen

Vereinertrag	Rechnung 2024	Budget 2024	Rechnung 2023
Diverse Erträge	23'097.59	26'000.00	27'035.80
Beiträge BSV	45'603.00	44'665.00	44'665.00
Mitgliederbeiträge	20'070.00	22'800.00	23'030.00
Spenden	70'459.24	42'500.00	80'050.95
Total Vereinertrag	159'229.83	135'965.00	174'781.75

Vereinsaufwand	Rechnung 2024	Budget 2024	Rechnung 2023
Kurse, Veranstaltungen, SHG	-13'546.90	-18'500.00	-21'400.90
Fundraising Aufwand	-3'215.95	-3'000.00	-2'947.75
Personalkosten und Honorare Kursleitung	-97'633.42	-103'010.00	-100'242.65
Raumaufwand	-20'391.65	-20'708.00	-20'421.55
Verwaltungsaufwand	-16'985.29	-19'290.50	-19'315.15
Information und Sensibilisierung	-6'588.52	-3'800.00	-1'535.95
Übriger Betriebsaufwand	0.00	0.00	0.00
Finanzaufwand/Erfolg	731.34	660.00	659.87
Abschreibungen Mobilien/EDV	-825.60	-825.60	-1'354.90
Bildung, bzw. Auflösung Reserven	2'916.52	5'000.00	-5'000.00
Ausserordentlicher Aufwand/Ertrag	1'590.60	1'500.00	0.00
Total Vereinsaufwand	-153'948.87	-161'974.10	-171'558.98
Vereinsgewinn / -verlust	5'280.96	-26'009.10	3'222.77

FRAGILE Zentralschweiz ist ZEW0 zertifiziert.

Dies garantiert den verantwortungsvollen Umgang mit den Finanzen.

Der Jahresabschluss erfolgt nach GAAP FER Standards (www.fer.ch/standards)

Revisionsstelle: Opes AG, Theaterstrasse 1, Luzern

Die detaillierte Jahresrechnung inkl. Revisionsbericht können auf der Webseite von FRAGILE Zentralschweiz eingesehen oder über die Geschäftsstelle bestellt werden.

Wir danken

... unseren Mitarbeiterinnen, Mentoren und Mentorinnen und den Kursleitungen.

... unseren Mitgliedern, Spendern und Spenderinnen und allen, die unser Anliegen ideell unterstützen.

... den Kirchgemeinden, die uns finanziell unterstützen und in ihren Kollekten berücksichtigen.

... unseren Partnern im Gesundheitsbereich, FRAGILE Suisse mit den Regionalgruppen und allen Organisationen, mit denen wir uns vernetzen konnten.

... unseren Freiwilligen: Ohne ihr Zutun wäre vieles nicht machbar.

Danke, dass Sie diesen Schritt mit uns gehen.

FRAGILE Zentralschweiz finanziert sich vorwiegend über Spenden, Legate, Mitgliederbeiträge und viel Freiwilligenarbeit.

Verschiedene FRAGILE Angebote werden grosszügig von der Stiftung DENK AN MICH und vom Bundesamt für Sozialversicherungen BSV unterstützt.



Mitgliederbeiträge 2025

Einzelmitglied	Fr. 40
Paar- oder Familienmitgliedschaft	Fr. 60
Firmen- oder Kollektivmitgliedschaft	Fr. 230

Spenden

Wir garantieren einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren Spenden. Unsere Mittel werden zielgerichtet eingesetzt.



FRAGILE Zentralschweiz ist als steuerbefreite Organisation anerkannt. Ihre Spende kann deshalb von den Steuern abgezogen werden.

Unser Konto:

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7



FRAGILE Zentralschweiz

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

Ab 1. Mai 2025
Spitalstrasse 45
6004 Luzern

Telefon 041 260 78 61
E-Mail zentralschweiz@fragile.ch
www.fragile-zentralschweiz.ch

Spenden an FRAGILE Zentralschweiz

PC-Konto 60-572943-7

IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7



Öffnungszeiten Geschäftsstelle

Montag 14–17 Uhr
Mittwoch 8.30–11.30 Uhr

Sozialberatungen nach Absprache

Telefon direkt: 044 360 30 66

Rechtsberatung nach Absprache mit Geschäftsstelle

Telefon 041 260 78 61

Helpline FRAGILE Suisse

Telefon 0800 256 256
Montag bis Freitag 10–13 Uhr
helpline@fragile.ch