

Das Magazin rund um das Thema Hirnverletzung

FRAGILE

FACHARTIKEL

Prävention ist wirksamer, als viele Menschen glauben, sagt der Neurologe Prof. Dr. med. Urs Fischer.

IM PORTRÄT

Sonia F. T.: Nach ihrem Schlaganfall musste sie ihr Leben neu gestalten – heute macht sie anderen Betroffenen Mut.



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser



Christine Jayet-Ryser

Beratung und Kurswesen

Über FRAGILE Suisse

FRAGILE Suisse ist die schweizerische Patienten- und Fachorganisation für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Wir unterstützen Betroffene nach einer Hirnverletzung (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Hirntumor 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, Viviane Kauflin-Lyoth, kauflin@fragile.ch

Übersetzung Joëlle Gascon, Irene Bisang

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

Titelbild Francesca Palazzi



gedruckt in der
schweiz

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich die Welt um uns herum in einem schwindelerregenden Tempo verändert. Wir sind in das Zeitalter der vollständigen Digitalisierung eingetreten: Die künstliche Intelligenz hat sich in unserem Alltag ausgebreitet, die Kommunikationsarten haben sich komplett verändert und unsere Gesellschaft entwickelt sich immer rasanter.

Doch etwas ist gleich geblieben: das Erdbeben, das eine Hirnverletzung im Leben eines Menschen auslöst. Ein solches Ereignis stellt von einem Moment auf den andern alles auf den Kopf – das ist auch 2026 noch genau gleich wie 2006. Der Kampf gegen die oft unsichtbaren kognitiven Beeinträchtigungen, die Trauer um das frühere Leben und die Suche nach einem neuen Gleichgewicht lassen sich auch heute nicht abkürzen. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen erfordert der Weg hin zu einem Neuanfang immer noch dasselbe: Zeit, ein offenes Ohr und eine ganz grosse Portion Mut.

Genau diesen Mut habe ich erlebt, als ich Sonia F.T. kennenlernte. Nach ihrem Schlaganfall musste auch sie diesen steinigen Weg gehen. Heute engagiert sie sich ehrenamtlich und stellt ihre Erfahrungen in den Dienst anderer, indem sie an unseren Schulungen als Koreferentin auftritt.

In einer Gesellschaft, in der alle ständig unter Zeitdruck stehen, hat sich die Rolle von FRAGILE Suisse nicht verändert: Unsere Aufgabe ist es, innezuhalten, zuzuhören und Lebenswege wie den von Sonia zu unterstützen – ganz im Rhythmus des einzelnen Menschen.

Wir feiern in diesem Jahr das 20-jährige Bestehen unserer Antenne Romande und je schneller die Welt sich dreht, desto mehr gewinnt FRAGILE Suisse als Orientierungspunkt und Anlaufstelle an Bedeutung.

In dieser Ausgabe sprechen wir mit Professor Fischer über die Warnzeichen eines Schlaganfalls. Wer die Warnzeichen kennt, kann schnell reagieren: Zeit ist Hirn.

Herzlich

Jetzt Gratis-Ticket sichern

AKTUELL

«CRUSHED»: Ein Themenabend, der bewegt

Ein Film, persönliche Begegnungen und ein wichtiges Thema: Mit «CRUSHED – A BRAIN INJURY REDEFINES LIFE» lädt FRAGILE Suisse gemeinsam mit der Regionalvereinigung FRAGILE Bern Espace Mittelland zu einem besonderen Themenabend ein. Im Zentrum steht die Vorführung des gleichnamigen Kurzfilms, der eindrücklich zeigt, wie eine Hirnverletzung das Leben eines Betroffenen und seiner Angehörigen verändert – und wie viel Mut, Ausdauer und Hoffnung in einem Neuanfang stecken. Hauptdarsteller im Film ist Sten Smola. Winter für Winter kämpfte sich der ehemalige Snowboarder tausende Höhenmeter hinauf, auf die Alpengipfel, die die besten Abfahrten versprechen. Hinunter flog er über den Tiefschnee, Fotografen und Filmer setzten ihn für Magazine und seine Sponsoren in Szene. Am 9. Dezember 2015 endete diese Reise abrupt. Ein verborgener Tumor löste eine Hirnblutung aus, Sten lag im Koma, war linksseitig gelähmt. In Bruchteilen von Sekunden verlor er seine Bewegungs-



freiheit und seine Selbstständigkeit. Plötzlich war er auf Hilfe angewiesen. Die Tiefschneehänge der Alpen wurden unerreichbar. Doch er kämpfte sich ins Leben zurück. In eine andere Existenz, die er zuerst akzeptieren und dann mit Sinn füllen musste.

Im Anschluss an die Filmvorführung diskutieren prominente Betroffene über ihre Erfahrungen und darüber, warum Hirnverletzungen mehr Aufmerksamkeit verdienen. Mit dabei sind Sten Smola, der neue Botschafter von FRAGILE Suisse ist, sowie Kevin Lötscher (ehemaliger Eishockeyspieler) und Judith Wyder (Bergläuferin). PD Dr. Matthias Elstner, Chefarzt und Medizinischer Direktor der Rehaklinik Tschugg, ergänzt die Gesprächsrunde mit seiner professionellen Sicht und erklärt Möglichkeiten der Medizin und Therapie. Moderiert wird das Gespräch von SRF-Reporter Donat Hofer.

Mit dem Themenabend möchte FRAGILE Suisse Menschen zusammenbringen, Verständnis schaffen und auf die oft unsichtbaren Folgen einer Hirnverletzung aufmerksam machen. Denn jedes Jahr erleiden in der Schweiz Tausende Menschen eine Hirnverletzung – sei es durch einen Schlaganfall, einen Unfall oder eine Erkrankung. Viele Betroffene kämpfen noch lange mit Einschränkungen, die für ihr Umfeld kaum sichtbar sind. FRAGILE Suisse begleitet sie und ihre Angehörigen mit Beratung, Kursen und vielfältigen Angeboten auf ihrem Weg zurück in ein möglichst selbstbestimmtes Leben.

Datum: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Kino Lido 1, Zentralstrasse 32a, Biel



Reservieren Sie sich Ihren Platz via Eventfrog. Scannen Sie dafür den QR-Code ein oder klicken Sie auf folgenden Link: www.eventfrog.ch/crushed

INSERAT

HÖGG
Liftsysteme,
die bewegen.

Treppenlifte
von den Lift-Experten

Plattformlifte
und Aufzüge

hoegglift.ch
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41
Lausanne T 021 800 06 91



«Der Schlaganfall rollte wie ein Tsunami durch mein Leben und das meiner Nächsten»

Mit 38 Jahren wurde das Leben von **Sonia F. T.** durch einen Schlaganfall auf den Kopf gestellt. Trotz chronischer Müdigkeit, einer Halbseitenlähmung und unsichtbarer Folgen, die ihren Alltag beeinträchtigen, hat die Mutter zweier Kinder gelernt, ihr Leben Schritt für Schritt neu aufzubauen. Heute setzt sie sich für andere Betroffene ein.

Text: Megan Baiutti, Fotos: Francesca Palazzi

Sonia erinnert sich genau an jenen Sonntag im November 2008, an dem sich ihr Leben komplett verändert hat. Am Morgen wollte sie ihrer jüngeren Tochter Roxane beim Anziehen helfen. «Ich versuchte, die Knöpfe an ihrer Bluse zu schliessen, aber ich konnte es nicht. Meine linke Hand war gelähmt», erklärt sie. Sie spürte, wie ihr schwindlig wurde, und lehnte sich an einen Schrank. Ihre Tochter verstand nicht, was los war, und begann zu weinen, weil ihre Mutter ihr keine Antwort mehr gab. Alarmiert eilte Sonias Ehemann ins Schlafzimmer. Als er das gelähmte Gesicht seiner Frau sah und sie Worte flüstern hörte, die keinen Sinn ergaben, rief er sofort den Rettungsdienst. Sonia ist ihm sehr dankbar: «Ich hatte grosses Glück: Daniel hat schnell reagiert und wusste, was zu tun war.» Nachdem sie mit der Ambulanz ins Universitätsspital Waadt (CHUV) gebracht wurde, stand die Diagnose der Ärzte rasch fest: Sie hatte einen Schlaganfall erlitten. Die folgenden Monate verbrachte Sonia zwischen Spital und Reha. Nach und nach lernte sie wieder laufen, aber sie benutzt heute noch einen Stock zum Gehen.

Vor ihrem Schlaganfall führte Sonia ein aktives Leben. Sie arbeitete als Sozialpädagogin in einem Jugendheim und hatte ein reges Sozialleben. Seit ihrem Schlaganfall kann sie nicht mehr arbeiten und leidet unter zahlreichen Folgen: «Der Schlaganfall rollte wie ein Tsunami durch mein Leben und das meiner Nächsten», erklärt sie.

Im eigenen Körper gefangen

Nach ihrer Rückkehr nach Hause litt Sonia unter starken Phantomschmerzen: «Ich fühlte mich in meinem eigenen Körper gefangen.» Der neue Alltag war nicht einfach: Sie konnte sich nicht selbst anziehen oder die Treppen in ihrem Haus ohne Hilfe bewältigen, nach einem einfachen Gespräch musste sie sich ausruhen und manchmal vergass sie bestimmte Dinge. Da sie seit dem Schlaganfall nicht mehr Auto fahren kann,

musste sie ihre Arbeit aufgeben, was sie zutiefst bedauert. «Das Schlimmste ist aber die chronische Müdigkeit, die nie aufhört: Ich bin morgens noch nie aufgewacht und habe mich ausgeruht gefühlt», sagt sie. Sonia musste lernen, mit der Lähmung ihrer linken Körperhälfte sowie Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten zu leben.

«Wir sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Es ist wichtig, so akzeptiert zu werden, wie wir sind.»

Ein Spaziergang mit ihren Töchtern bedeutete eine fast unmögliche Anstrengung. Ausflüge und spontane Unternehmungen wurden zu grossen Herausforderungen. Ihre Töchter litten unter dieser Situation, denn sie erkannten ihre Mutter nicht mehr. «Als sie grösser wurden, konnten sie besser nachvollziehen, was mit mir geschehen ist. Aber es war extrem schwierig für sie und man merkt ihnen das heute noch an. Sie machen sich grosse Sorgen um mich.» Daniel musste sich von einem Tag auf den andern alleine um die Kinder kümmern und den Alltag selbst organisieren. Nach mehreren Jahren liess sich das Paar scheiden, aber über ihre Töchter sind Sonia und Daniel weiterhin eng miteinander verbunden. «Wir verstehen uns immer noch sehr gut. Er hat mich unterstützt und ist jederzeit für unsere Kinder da», erklärt sie dankbar.

Heute plädiert Sonia für mehr Verständnis seitens der Angehörigen: «Wir sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Es ist wichtig, so akzeptiert zu werden, wie wir sind. Die Angehörigen dürfen nicht an unserer Stelle entscheiden, sondern müssen uns zuhören.» Die Hirnverletzung hat sich auch auf Sonias Beziehungen ausgewirkt: «Nur die echten Freund-



«Dank Fragile und meiner ehrenamtlichen Tätigkeit habe ich auch neue Freundschaften geknüpft.»

schaften sind geblieben.» Während manche Menschen nicht verstehen, dass sie nicht mehr dieselbe ist wie vor ihrem Schlaganfall, wird sie von anderen akzeptiert und im Alltag unterstützt. «Dank Fragile und meiner ehrenamtlichen Tätigkeit habe ich auch neue Freundschaften geknüpft», fügt sie lächelnd hinzu.

Die ehrenamtliche Tätigkeit gibt Sonias Leben einen neuen Sinn. Sie geniesst es, Menschen kennenzulernen und ihnen zu helfen: «Als Freiwillige gibt man etwas von sich selbst und erhält im Gegenzug menschliche Wärme.» Sie ist auch dankbar dafür, dass sie sich nun Zeit nehmen und in ihrem eigenen Tempo leben kann. «Ich fühle mich heute freier und weniger gestresst als damals, als ich noch gearbeitet habe. Ich habe mehr Zeit für mich und für meine Mitmenschen», erklärt sie.

FRAGILE Vaud: ein Rettungsanker

Sonia und Daniel haben wertvolle Unterstützung von FRAGILE Vaud erhalten. Daniel hat an mehreren Gesprächsgruppen für Angehörige teilgenommen, die ihm geholfen haben, die Hirnverletzung von Sonia zu verstehen und besser damit umzugehen. Sonia hat sich später der Gesprächsgruppe für Betroffene angeschlossen, wo sie Menschen trifft, die nachvollziehen können, was sie durchmacht. Sie beteiligt sich auch sehr gerne an Aktivitäten, die von der Regionalvereinigung organisiert werden, «sofern sie meinem Tempo und meinen Einschränkungen angepasst sind».

Über ihre ehrenamtliche Tätigkeit möchte Sonia eine verstärkte Prävention und ein besseres Verständnis

von Hirnverletzungen fördern. So engagiert sie sich beispielsweise als Koreferentin bei Schulungen von FRAGILE Suisse: «Anderen Menschen zu helfen, gibt meinem Alltag einen Sinn.» Sie findet es wichtig, sich nach einer Hirnverletzung nicht abzuschotten. Ganz im Gegenteil: Man sollte sich mit anderen Menschen austauschen, die Ähnliches erlebt haben. Entscheidend ist, das Positive zu sehen, auch wenn das manchmal schwerfällt: «Es hilft sehr, Rettungsanker wie Fragile um sich zu haben, wenn etwas so Unvorhersehbares passiert.»



Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Sonia litt an einem Herzfehler: ein erheblicher Risikofaktor für einen Schlaganfall. Zudem nahm sie die Antibabypille. Diese erhöht das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln, die ebenfalls einen Schlaganfall auslösen können.

Einige Tage vor ihrem Schlaganfall verspürte Sonia ein Kribbeln in ihrer linken Körperhälfte und litt unter starken Kopfschmerzen. Hinzu kamen Probleme beim Sprechen und sie hatte Mühe, die richtigen Worte zu finden. «Ich dachte, ich sei nur müde, aber die Ärzte sagten mir später, dies sei eine transitorische ischämische Attacke gewesen», erinnert sie sich. Eine solche TIA (Streifung) ist ein echtes Alarmsignal und geht oft einem Schlaganfall voraus. Deshalb ist es wichtig, bei derartigen Symptomen sofort eine medizinische Fachperson aufzusuchen.

Mit Weitblick vorsorgen. Entscheiden Sie heute, was über Ihr Leben hinaus wirken soll.

Kennen Sie das? Der Gedanke an ein Testament flackert manchmal flüchtig auf, verschwindet im Alltag aber genauso schnell wieder. Dabei ist ein Testament weit mehr als ein rechtliches Dokument. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, Spuren zu hinterlassen – für Ihre Liebsten und für das, was Ihnen am Herzen liegt.

FRAGILE Suisse hat für Sie einen neuen Testament-Ratgeber entwickelt. Er begleitet Sie Schritt für Schritt beim Verfassen Ihres Testaments, erklärt die wichtigsten Bestimmungen des Schweizer Erbrechts verständlich und praxisnah und beantwortet die häufigsten Fragen rund um Nachlassplanung, Testament und Legat. So können Sie Ihren Nachlass nach Ihren Wünschen regeln und mit gutem Gefühl vorsorgen.

Bestellen Sie kostenlos unseren neuen Testament-Ratgeber und treffen Sie Vorsorge mit Weitblick. Für Sie selbst und für Menschen, denen Sie über Ihr Leben hinaus Gutes tun wollen.

Eine E-Mail an kommunikation@fragile.ch genügt, den Testament-Ratgeber erhalten Sie per Post.

**Jetzt
kostenlos
bestellen**



INSERAT



Zurück auf dem Weg. Danke.

«Nach dem Hirnschlag wusste ich nicht, ob ich je wieder selbstbestimmt leben kann. Dass ich es weitgehend geschafft habe, verdanke ich meiner Familie und der Rehaklinik Zihlschlacht. Was für ein Glück.»

Doris Pfister

rehaklinik-zihlschlacht.ch

 **VITREA**
REHAKLINIK
ZIHLSCHLACHT



FACHARTIKEL

«Mindestens jeder zweite Schlaganfall wäre vermeidbar»

Schlaganfälle gehören zu den häufigsten Ursachen für Hirnverletzungen. Die gute Nachricht: Mindestens jeder zweite könnte verhindert werden. Der Klinikdirektor der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital, Universitätsspital Bern, Prof. Dr. med. Urs Fischer, erklärt, welche Warnzeichen ernst genommen werden müssen, weshalb hoher Blutdruck unterschätzt wird und warum bei einem Schlaganfall jede Minute zählt.

Interview: Carole Bolliger

Herr Fischer, Sie sagen, mindestens jeder zweite Schlaganfall wäre vermeidbar. Das überrascht.

Ja, viele Menschen glauben, ein Schlaganfall sei ein Schicksalsschlag, den man nicht beeinflussen könne. Das stimmt aber nicht. Natürlich sind nicht alle Schlaganfälle vermeidbar und es gibt Risikofaktoren, die wir nicht verändern können, etwa das Alter. Doch viele andere lassen sich sehr wohl beeinflussen. Hoher Blutdruck ist der wichtigste behandelbare Risikofaktor. Dazu kommen Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Rauchen. Heute wissen wir zudem, dass auch Schlafmangel, chronischer Stress oder Umweltfaktoren wie Hitze eine Rolle spielen können. Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich das Risiko deutlich senken. Gleichzeitig darf man die Krankheit nicht unterschätzen: Weltweit erleidet laut WHO statistisch jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens einen Schlaganfall.

Welche Warnzeichen werden besonders häufig übersehen?

Vor allem leichtere Symptome. Viele erkennen eine ausgeprägte Halbseitenlähmung oder Sprachstörung als Notfall. Schwieriger wird es bei einer leichten Gesichtslähmung, kurzen Sprachproblemen oder Sehstörungen. Besonders tückisch ist die sogenannte «Streifung», also eine vorübergehende Durchblutungsstörung. Die Symptome verschwinden zwar nach wenigen Minuten wieder, doch genau das verleitet viele dazu, sie zu unterschätzen. Dabei ist eine Streifung ein Warnschuss. Ohne rasche Abklärung steigt das Risiko für einen schweren Schlaganfall in den nächsten Stunden oder Tagen deutlich an. Deshalb gilt auch bei einer Streifung: sofort handeln.

Gibt es einen Risikofaktor, der besonders unterschätzt wird?

Ganz klar der Blutdruck. Viele Menschen – gerade auch jüngere – wissen gar nicht, dass sie erhöhten Blutdruck haben. Deshalb empfehle ich, ihn regelmässig zu messen. Was viele ebenfalls nicht wissen: Die gleichen Risikofaktoren, die einen Schlaganfall begünstigen, erhöhen auch das Risiko für eine Demenz. Wer seinen Blutdruck gut einstellt, schützt also nicht nur sein Herz und sein Gehirn heute, sondern auch seine geistige Gesundheit im Alter.

Was soll man tun, wenn plötzlich typische Symptome auftreten?

Nicht abwarten, sondern sofort die **144** wählen. Beim Schlaganfall gilt: «**Time is brain.**» Jede Minute zählt. Je schneller Betroffene in einer Stroke Unit oder einem Stroke Center behandelt werden, desto grösser ist die Chance, bleibende Schäden zu verhindern oder deutlich zu reduzieren. Lieber einmal zu viel den Notruf wählen als einmal zu wenig.

Welche Botschaft möchten Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Ich möchte niemandem Angst machen, sondern Hoffnung. Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus, und es ist nie zu spät, damit anzufangen. Und falls doch einmal Symptome auftreten, zögern Sie nicht. Die Schlaganfallmedizin hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Wer rasch handelt, hat heute deutlich bessere Chancen als noch vor wenigen Jahren.



Lesen Sie das ganze Interview:
www.fragile.ch/fachinterview

Ein Schlaganfall kann alle treffen

Ein Schlaganfall kommt oft unerwartet und mit weitreichenden Folgen. Dabei lässt sich das persönliche Risiko durch einen gesunden Lebensstil und das Bewusstsein für die eigenen Risikofaktoren in vielen Fällen senken. In unserem Fokusthema beleuchten wir, wie Prävention im Alltag gelingen kann, warum das frühzeitige Erkennen von Warnsignalen entscheidend ist und welche Bedeutung Aufklärung für Betroffene, Angehörige und die Gesellschaft hat.

BE FAST! Schlaganfall erkennen – Video ansehen

Wie erkennt man einen Schlaganfall mit der BE FAST-Methode? Das anschauliche Video von FRAGILE Suisse zeigt die wichtigsten Warnzeichen und erklärt, wie im Ernstfall richtig gehandelt werden sollte.



BE FAST! Flyer zum Mitnehmen

Alle wichtigen Informationen zur BE FAST-Methode finden Sie auch kompakt im Flyer im Kreditkartenformat. Ideal zum Nachlesen, Weitergeben oder Aufbewahren – damit die Warnzeichen eines Schlaganfalls jederzeit griffbereit sind. Jetzt kostenlos bestellen unter: info@fragile.ch

SCHLAGANFALL? BE FAST – jede Minute zählt!

		
Balance Gleichgewicht	Eyes Augen	Face Gesicht
		
Arms Arme	Speech Sprache	Time Zeit



Mehr dazu: [www.fragile.ch/schlaganfall-prävention](http://www.fragile.ch/schlaganfall-praevention)

Gemeinsam gegen einsam

Was hilft Ihnen gegen Einsamkeit?

Im nächsten Magazin ist unser Fokusthema «Einsamkeit». Wie gehen Sie damit um und was hilft Ihnen bei Einsamkeit?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Tipps mit dem Betreff «Einsamkeit» an kommunikation@fragile.ch. Diese und andere werden neu und laufend auf unserer Website publiziert. Einsendeschluss fürs Magazin: 31. Oktober 2026

Zeitbörse

Im Dezember haben Betroffene und Angehörige im Rahmen unseres Themas «Einsamkeit» auf unserer Website die Möglichkeit, nach Kontakten für Austausch, gemeinsame Aktivitäten oder neue Freundschaften zu suchen oder anzubieten.

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung unter dem Betreff «Zeitbörse» an kommunikation@fragile.ch.



NEU im DEZEMBER

«Ich musste mich neu erfinden»



Nach einer Hirnblutung musste **Sten Smola** lernen, mit einem völlig veränderten Leben umzugehen. Heute engagiert er sich als Botschafter von **FRAGILE Suisse** – und möchte anderen Betroffenen Mut machen, dranzubleiben und Hilfe anzunehmen.

«Die Zeit nach der Hirnblutung im Spital und in der Reha war brutal», sagt Sten Smola. Seit dem Vorfall ist er linksseitig spastisch gelähmt. So sehr er in der Reha auch kämpfte: Seine motorischen Fähigkeiten kamen nur teilweise zurück. Er musste lernen, seine Ansprüche herunterzuschrauben. «Auch heute muss ich mich immer wieder daran erinnern und versuchen, mit kleinen Dingen glücklich zu sein.»

Diese Erfahrung möchte er nun als Botschafter von **FRAGILE Suisse** weitergeben. Er will anderen Menschen mit Hirnverletzung zeigen, dass das Leben weitergeht – auch wenn es anders aussieht als zuvor. Vor allem brauche es Geduld. «Ich konnte diesen Satz selbst nicht mehr hören.» Doch heute weiss er aus eigener Erfahrung, wie viel Zeit es braucht, verloren gegangene Fähigkeiten teilweise zurückzugewinnen oder mit bleibenden Einschränkungen leben zu lernen. «Es lohnt sich, dranzubleiben.»

Jeden Fortschritt würdigen

Dabei verschweigt Sten Smola auch die schwierigen Momente nicht. Tiefs gehören für ihn bis heute dazu. Besonders am Herzen liegt ihm deshalb, Betroffene zu ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen. Als es ihm psychisch immer schlechter ging, lehnte er diese lange

ab. «Ein Psychologe macht mich auch nicht wieder gesund», habe er damals zu seiner Frau gesagt. Heute sagt er: «Ich lag damit komplett falsch.» Psychologische Unterstützung könne zwar die Hirnverletzung nicht rückgängig machen, aber helfen, aus einem Tief herauszufinden und wieder mentale Stabilität zu gewinnen.

Auch das Selbstvertrauen müsse nach einer Hirnverletzung oft neu wachsen. Er rät deshalb, jeden Fortschritt zu würdigen, sei er noch so klein. Er selbst habe seine kleinen Erfolge lange zu wenig gefeiert. Heute versucht er, aktiv zu bleiben, Dinge auszuprobieren und Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.

Als Botschafter möchte Sten Smola auch auf die Bedeutung von **FRAGILE Suisse** aufmerksam machen. Wer plötzlich selbst von einer Hirnverletzung betroffen sei, fühle sich oft völlig überfordert. Informationen und Angebote könnten Orientierung geben und dabei helfen, wieder ins Leben zurückzufinden.

Und dieses Leben findet er heute nicht nur in grossen Abenteuern. «Ich musste mich nach der Hirnblutung neu erfinden.» Glück bedeutet für ihn inzwischen auch, für Familie oder Freunde zu kochen, mit seinen Kindern eine Velotour durchs Seeland zu machen oder unter einem Baum am Bielersee zu liegen und ein Buch zu lesen.

GEWINNSPIEL

Spielerisch Konzentration und Gedächtnis fördern

Unser Fokusthema widmet sich der Prävention von Schlaganfällen. Wer sein Gehirn regelmässig fordert, hält es fit – und genau hier setzt das Kreativspiel «Yessss!» an. Mit über 22'000 Lösungsmöglichkeiten in mehr als 600 Schwierigkeitsstufen bietet es lang anhaltenden Spielspass für jedes Alter. Ob allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Konzentration, Gedächtnis, Geduld und räumliches Vorstellungsvermögen werden spielerisch trainiert. Besonders auch für Menschen mit Hirnverletzung eignet sich das Spiel hervorragend.

Durch seine kompakte Gestaltung und das geringe Gewicht ist es auch ein idealer Begleiter auf jeder Reise. **FRAGILE Suisse verlost drei Kreativspiele, zur Verfügung gestellt von der Rex Metall AG. Herzlichen Dank!** Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Verlosung Kreativspiel» und Ihren Kontaktdaten an kommunikation@fragile.ch. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2026.

Mitmachen
& gewinnen!



NEWS AUS IHRER REGION

FRAGILE Basel



Wechsel im Präsidium von FRAGILE Basel

Verabschiedung und Begrüssung

Zehn Jahre lang hat uns **Berno Haberthür** im Vorstand begleitet, die letzten zwei als Präsident, jetzt tritt er aus dem Vorstand zurück. Sein beeindruckendes und unermüdliches Engagement bei all unseren Aktivitäten kam von Herzen. Er hatte immer ein offenes Ohr für unsere Fragen und Anliegen und wusste seine zahlreichen Talente geschickt einzusetzen – egal, ob bei der Organisation von Ausflügen oder kulinarischen Zusammenkünften. Seine Röstli mit Spiegeleiern und sein Risotto gehören mittlerweile zum Standard unserer Brunch- und Grilltreffen. Sein Einsatz hat unseren Verein weitergebracht, die Gemeinschaft gestärkt und viele schöne Momente ermöglicht. Deshalb freuen wir uns, ihn weiterhin als Mitglied bei uns zu wissen, und wünschen ihm für die vorstandsfreie Zeit alles Gute, beste Gesundheit und viel Zeit für seine Lieblingsaktivitäten. Merci vo Härze, Berno!

Bei der Suche nach einem Nachfolger fanden wir mit **Henri Gassler** den idealen Kandidaten. Seit vielen Jahren im Gesundheitswesen tätig, arbeitete er in verschiedenen Organisationen in verantwortungsvollen und leitenden Funktionen. In seiner Freizeit engagiert er sich in Organisationen mit gesellschaftlicher Verantwortung, unter anderem als Präsident von Hospize Schweiz sowie als Mitgründer und Präsident eines Vereins zur Realisierung eines ersten Kinderhospizes in Basel. Nach einem gesundheitlichen Einschnitt im Juni 2023 hat er sich intensiv seiner Genesung gewidmet und ist heute auf gutem Weg zurück. Diese Erfahrung hat seinen Blick geschärft für das, was Betroffene und Angehörige leisten und wie wichtig Unterstützung, Verständnis und verlässliche Strukturen sind. Lieber Henri, mit deiner Motivation, Erfahrung, Perspektive und der Bereitschaft, dies alles bei FRAGILE Basel einzubringen, wirst du aktiv zu unserer Weiterentwicklung beitragen. Danke dafür und herzlich willkommen!

Rosella Giacomini

Sichern Sie sich Ihr Ticket!

FRAGILE Bern Espace Mittelland

Benefizkonzert zugunsten von FRAGILE Bern Espace Mittelland

Musik geniessen und gleichzeitig Gutes tun: Am 16. Oktober um 19.30 Uhr lädt FRAGILE Bern Espace Mittelland zu einem Benefizkonzert in die St. Ursula's Church in Bern ein. Es spielt das **Ensemble «mit vier»** mit einem abwechslungsreichen Programm klassischer Musik.

Eine besondere Verbindung zu FRAGILE Suisse besteht durch Cellist Prof. Dr. med. Urs Fischer, Klinikdirektor der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital, Universitätsspital Bern. Gemeinsam mit dem international tätigen Dirigenten und Flötisten Kaspar Zehnder, Charlotte Zehnder (Violine) und Dorothee Schmid (Viola) gestaltet er den Konzertabend.



Der Erlös kommt FRAGILE Bern Espace Mittelland zugute. Im Anschluss an das Konzert sind alle Gäste herzlich zu einem Apéro eingeladen – eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.fragile-bern.ch

Sichern Sie sich Ihr Ticket über den QR-Code: Die Ticketspende ermöglicht Beratung, Selbsthilfe und weitere Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Wir danken dem Ensemble «mit vier» für die grosszügige Unterstützung.





Unsere Standorte



FRAGILE Zürich

NEU: Tanzen – Bewegung, Musik und Kunst

Der Tanzkurs für Menschen mit Hirnverletzung orientiert sich am erfolgreichen Projekt CONNECT – Tanzen mit neurologischen Herausforderungen des Opernhauses Zürich. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tanz und Musik fördern Körperwahrnehmung, Koordination und Wohlbefinden. Die Übungen werden den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst, ein Stuhl bietet jederzeit Sicherheit und Unterstützung. Geleitet wird der Kurs von zwei erfahrenen Tanzpädagoginnen.

nen. Kursbeginn ist am Montag, 5. Oktober 2026 im Museum Helmhaus in Zürich.

Auskunft bei FRAGILE Zürich,
Telefon 044 262 61 13,
zuerich@fragile.ch

FRAGILE Zentralschweiz

Ein Schlaganfall verändert auch das Leben der Angehörigen. Das Seminar «Mitbetroffen von Schlaganfall» vermittelt praktisches Wissen für den Alltag und bietet Raum für Austausch.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.xund.ch

FRAGILE Aargau/Solothurn Ost

Der **FRAGILE-Sponsorenlauf** fand Ende August in Aarau statt – auch dieses Jahr ein voller Erfolg! Zahlreiche Läuferinnen und Läufer, Unterstützende und Helfende setzten gemeinsam ein starkes Zeichen für Menschen mit Hirnverletzung. Mit ihrem Engagement trugen sie dazu bei, die Angebote und Projekte von FRAGILE Suisse und der Regionalvereinigung FRAGILE Aargau/Solothurn Ost zu unterstützen. Kilian P. hat eine betroffene Schwester und sagt: «Nicht jeder Kampf ist sichtbar. Darum ist jeder Schritt so wichtig. Ich laufe für meine Schwester und für alle Betroffenen, die jeden Tag neue Stärke zeigen.»

Impressionen vom Anlass, die schönsten Momente sowie weitere Informationen finden Sie unter www.fragile.ch/rueckblick.



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

📍 Spitalstrasse 45
6004 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



**Ein Schlaganfall kann
jeden treffen. Man kann
aber auch mit einem
schweren Schlaganfall
leben und das Leben
neu gestalten.**

Christian S.,
Schlaganfall mit 50 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

