



**FRAGILE  
SUISSE**

Schweizerische Vereinigung  
für Menschen mit Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen

# Hirnverletzung – eine Familienangelegenheit



**Begleitheft für Angehörige**

## **Impressum**

©FRAGILE Suisse, Zürich, Einfügen: 3. Auflage 2014, 2. Auflage 2012, 1. Auflage 2009

Alle Rechte sind vorbehalten. Für die Reproduktion in irgendeiner Form erteilt FRAGILE Suisse die schriftliche Genehmigung. Bei Verwendung für Lehr- und Unterrichtszwecke bitten wir um Quellenangaben.

### **Text und Redaktion**

Das Begleitheft für Angehörige ist aus einer Semesterarbeit entstanden – in Zusammenarbeit von Studierenden der Fachhochschule Nordwestschweiz und FRAGILE Suisse.

Projektteam der Studierenden der Fachhochschule Nordwestschweiz, von Anita Brauchli begleitet: Eliane Eicher, Manuel Ryffel, Rahel Schümperli, Mayra Tamagni und Patricia Ziegler

Das Kapitel «Sozialversicherungen und Finanzen» basiert neu auf dem Leitfaden 2012 «Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen?» von Georges Pestalozzi-Seger, herausgegeben von Krebsliga Schweiz und Lungenliga Schweiz, mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber.

### **Für FRAGILE Suisse:**

Florinda Biasio, Elisabeth Fischbacher, Paula Gisler, Dorothee Rübel und Christian Schmid

### **Gestaltung**

Tina Schmid

### **Fotos**

Tres Camenzind  
Paula Gisler  
Reto Schlatter

### **Korrektorat**

Helen Gysin

### **Juristisches Lektorat**

Kapitel «Die Situation am Arbeitsplatz» und «Sozialversicherungen und Finanzen»: Christian Jaeggi, Rechtsanwalt

Der Bezug dieses Begleitheftes ist kostenlos. Bei einer Mehrfachbestellung ist FRAGILE Suisse berechtigt, eine Schutzgebühr von CHF 9.90 pro Exemplar zu erheben.

### **Produktion**

FRAGILE Suisse  
Badenerstrasse 696  
8048 Zürich  
Telefon 044 360 30 60  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

# Inhalt

Einleitung	4
Kurzporträt FRAGILE Suisse	6
<b>Hirnverletzung – was nun?</b>	
Die ersten Wochen	12
Im Spital, in der Rehabilitationsklinik	17
Austritt – was nun?	23
<b>Familie, Partnerschaft und Arbeit</b>	
Ich als Angehörige, ich als Angehöriger	34
Familie und Partnerschaft	44
Die Situation an der Arbeitsstelle	58
<b>Sozialversicherungen und Finanzen</b>	
Fragen während des Aufenthalts im Spital oder in der Rehabilitationsklinik	62
Fragen und Themen in den ersten 6 Monaten	68
Fragen und Themen im langfristigen Verlauf	71
<b>Lesetipps und Adressen</b>	77

# Einleitung

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Dieses Heft richtet sich an Sie als Angehörige von Menschen, die einen Hirnschlag erlitten haben oder an einer anderen krankheitsbedingten Hirnverletzung leiden. Es soll Sie auf dem oft langen Weg zurück in den Alltag begleiten, Ihnen Organisationshilfe sein und mit Tipps das Leben erleichtern. Die Inhalte basieren auf den Erfahrungen von Angehörigen sowie fachlichen Beiträgen aus sozialer Arbeit, Medizin, Therapie und Pflege. Viele Anregungen sind auch für Angehörige von Menschen nach Schädel-Hirn-Trauma nützlich. Einige Abschnitte, insbesondere diejenigen über Versicherungen und Finanzen, richten sich ausschliesslich auf die Situation nach einer krankheitsbedingten Hirnverletzung.

Der erste Teil befasst sich mit der Zeit nach dem Ereignis und soll Ihnen helfen, mit der Situation im Spital und in der Rehabilitationsklinik zurechtzukommen. Sie erfahren zudem, was beim Austritt zu beachten ist. Der zweite Teil widmet sich den Folgen und der Verarbeitung des Ereignisses durch die Angehörigen sowie deren Familien und Freunde. Versicherungen und Finanzielles sind wichtige Themen, die im dritten Teil behandelt werden. Und schliesslich finden Sie im letzten Teil Lesetipps und Adressen.

Nutzen Sie den freien Raum für Ihre persönlichen Notizen, Fragen und Bemerkungen. Checklisten unterstützen Sie darin, an alles zu denken. Schreiben Sie auf, was Sie erreicht haben und welche Fortschritte Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige macht. So können Sie den Berg an Schwierigkeiten und Fragen, der sich wahrscheinlich am Anfang vor Ihnen auftürmt, Stück für Stück abtragen und haben die Erfolge vor Augen.

Die Erstausgabe dieses Begleitheftes für Angehörige unter dem Titel «Uns hat der Schlag getroffen» wurde im Rahmen eines Studierendenprojekts der Fachhochschule Nordwestschweiz entwickelt. Die Arbeit der Studierenden der Fachrichtung Allgemeine Soziale Arbeit bildet die Grundlage für den Text dieses Heftes. Für die 2. Auflage haben sich weitere 50 Angehörige, Betroffene und Fachpersonen mit dem Werk befasst. Ihnen allen möchten wir an dieser Stelle herzlich danken. Sie haben mit ihren zahlreichen Anregungen zum Ergebnis beigetragen, so wie es heute in Ihren Händen liegt.

Ihr FRAGILE-Suisse-Team

**«Diese Aufgabe gleicht einem  
Theaterstück, bei dem man eine Rolle  
bekommt, aber den Text dazu nicht.»**

Herr M., Bruder

# Kurzporträt FRAGILE Suisse

## Schweizerische Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige

«FRAGILE Suisse gab mir und meiner Familie nach meiner Hirnverletzung Halt.»

Betroffener

FRAGILE Suisse und ihre Regionalen Vereinigungen unterstützen Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen in der ganzen Schweiz mit verschiedenen Angeboten.

Die Dienstleistungen von FRAGILE Suisse:

- **Beratung und Helpline** – wir beraten kostenlos:  
Tel. 0800 256 256 oder über unser Online-Formular [www.fragile.ch/Helpline](http://www.fragile.ch/Helpline).
- **Begleitetes Wohnen** – wir begleiten Betroffene, die daheim statt im Heim leben.
- **Académie FRAGILE Suisse** – wir veranstalten Kurse für Betroffene und Angehörige und Weiterbildungen für Fachpersonen.
- **Selbsthilfe, Freizeitaktivitäten und Treffpunkte** – wir fördern die Selbsthilfe, sich gegenseitig verstehen, unterstützen, aktiv sein, austauschen und geniessen.
- **Online-Angebot** – wir informieren über Aktuelles via Website, Newsletter und Facebook und bieten online einen leichten Zugang zu unseren Dienstleistungen.
- **Forum** – wir bieten ein Onlineforum zum Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen.

- **Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung** – wir informieren und sensibilisieren die Öffentlichkeit und vertreten die Interessen von Betroffenen und Angehörigen.
  - **Politisches Engagement** – wir setzen uns für die Rechte von Menschen mit einer Hirnverletzung und ihre Angehörigen ein.
- 

## **FRAGILE Suisse in Ihrer Region**

Die Regionalen Vereinigungen bieten in Ihrer Nähe ein eigenständiges Angebot an Beratung, Selbsthilfegruppen, Freizeitaktivitäten und je nach Region auch an Kursen und Treffpunkten für Betroffene und Angehörige.

### **Kontakt**

FRAGILE Suisse  
Badenerstrasse 696  
8048 Zürich

Tel. 044 360 30 60  
Fax 044 360 30 66  
info@fragile.ch

[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)  
[www.fragile.ch/forum\\_de](http://www.fragile.ch/forum_de)  
[www.facebook.com/fragilesuisse](https://www.facebook.com/fragilesuisse)





**Die kostenlose Helpline von FRAGILE Suisse ist jeweils Montag bis Freitag, von 10 bis 13 Uhr besetzt.**

**Ich rufe die Helpline 0800 256 256 an. Meine Fragen:**

.....

**Wichtigste Adressen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Dienstleistungen von FRAGILE Suisse werden zu einem kleineren Teil mit Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen und zum grössten Teil mit privaten Spenden finanziert.

**Mit einer Spende auf das PC-Konto 80-10132-0 unterstützen Sie die Dienstleistungen von FRAGILE Suisse. Seit 1994 ist FRAGILE Suisse von der ZEWO als gemeinnützig anerkannt.  
Herzlichen Dank!**

# Hirnverletzung – was nun?

«Das Schlimmste  
war die Ungewissheit.»

Herr C., Ehemann



# Die ersten Wochen

Es ist schwierig bis unmöglich, eine verlässliche Vorhersage über den Genesungsverlauf nach einem Hirnschlag oder einer anderen Hirnverletzung zu treffen. Die Ärzte wollen Ihnen nicht Informationen vorenthalten, aber auch nicht unbegründete Hoffnungen oder Ängste wecken. Oft geht es auf und ab bei der Genesung, und dies ist nicht einfach auszuhalten. Nach einem erschreckenden Ereignis wie einem Schlaganfall wollen meistens Verwandte, Freundinnen und Freunde sowie Arbeitskollegen wissen, wie es dem Betroffenen geht. Sie als Angehörige sind die erste Ansprechperson.

Informieren Sie folgende Personen und Institutionen:

- Familie
- Verwandte
- Freunde
- Arbeitgeber/Angestellte
- Krankenkasse/Versicherungen
- Hausärztin/Hausarzt

---

## **TIPP**

---

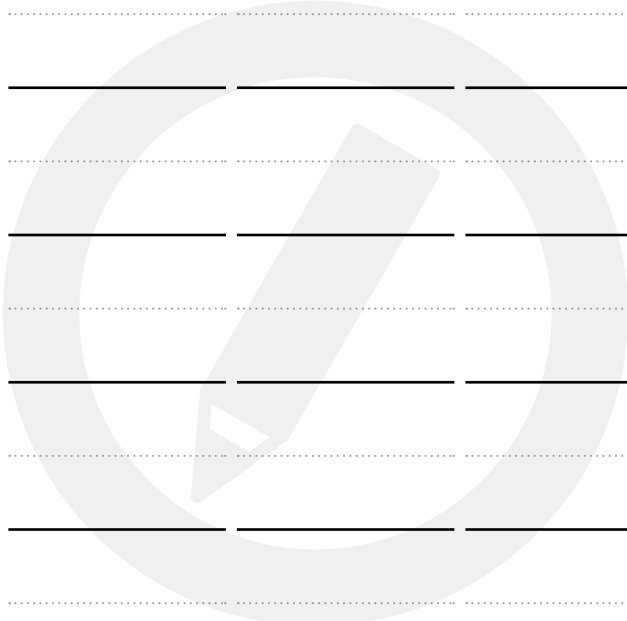
Richten Sie möglichst früh eine Informationskette ein, das heißt, erstellen Sie eine Liste und legen Sie fest, wer wen informiert. In der kommenden Zeit werden Sie immer wieder Informationen weitergeben müssen. So werden alle Beteiligten informiert und Sie sind entlastet, weil Sie nicht alle persönlich anrufen müssen.

---



## Wer geht wann auf Besuch:

	Vormittag	Nachmittag	Abend
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			



---

## TIPPS

---

Viele Menschen sind nach einer Hirnverletzung weniger belastbar. Während des Rehabilitations-Aufenthaltes werden sie zudem stark gefordert mit diversen Therapien. Das oft zeitintensive Programm beansprucht viel Energie und Kraft. Deshalb empfiehlt sich eine sorgfältige Koordination der Besuche. So können zeitlich unpassende Besuche, zum Beispiel während einer Therapie oder zur Essenszeit, vermieden werden.

---

Es werden Ihnen viele Fragen durch den Kopf gehen und Sie erhalten von verschiedenen Seiten Informationen. Dieses Begleitheft dient auch dazu, überall und jederzeit Fragen und Informationen aufzuschreiben. Schreiben Sie für sich die Fortschritte der oder des Betroffenen auf und halten Sie fest, welche Aufgaben Sie erledigt haben. So wird Ihnen bewusst, was Sie geleistet haben und dass es Fortschritte im Krankheitsverlauf gibt.

---

Erklärungen zu Fachbegriffen finden Sie im Leitfaden «Leben mit einer Hirnverletzung» von FRAGILE Suisse (siehe Lesetipps ab Seite 78).

---

Sie müssen nicht alles selbst erledigen. Prüfen Sie Hilfsangebote, die Ihnen die Situation erleichtern. Sei das eine Information nachzuschlagen, den Einkauf zu erledigen, Sie bei Bürokratie oder Finanzen zu unterstützen oder mit Ihnen etwas trinken zu gehen. Sie gewinnen mehr, wenn Sie Aufgaben abgeben, denn gemeinsam bewältigte Probleme geben zusätzlich Kraft.

---





# Im Spital, in der Rehabilitationsklinik

«Es ist wichtig, sich so gut wie möglich zu informieren. Man kommt nicht automatisch zu dem, was einem zusteht.»

Frau F., Tochter

Nach einer Hirnverletzung ist das Spital die erste Station auf dem Weg zur Genesung. Je nachdem, wie sich Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger erholt und welche Fortschritte gelingen, erfolgt baldmöglichst die Überweisung in eine andere Institution oder der Austritt.

---

## TIPPS

---

Versuchen Sie, das gewohnte Umfeld des Betroffenen nachzubilden, indem Sie beispielsweise seine persönlichen Sachen in die Klinik bringen.

---

Wenn die betroffene Person im Koma liegt, achten Sie darauf, dass Sie mit ihr sprechen. Auch Berührungen schaffen Nähe und Vertrautheit.

---

Wenn es Ihnen möglich ist, versuchen Sie, Mut zu verbreiten. Schauspielerei oder Lügen müssen Sie aber weder sich selbst noch Ihrer Angehörigen, Ihrem Angehörigen zumuten.

---

Erkundigen Sie sich regelmässig beim behandelnden Arzt oder dem Pflegepersonal über den aktuellen Stand. Falls Sie mögen, können Sie auch fragen, ob eine Mithilfe bei der Pflege erwünscht und möglich ist.

---

Klären Sie, wer Ihre Ansprechperson ist und wann diese für Sie erreichbar ist.

---

---

Machen Sie sich mit den Abläufen vertraut. Erkundigen Sie sich über die Besuchszeiten, die Arztvisiten, und fragen Sie nach einem Stundenplan der Therapien. So können Sie die Besuche planen.

---

Der Sozialdienst im Spital ist gerne bereit, Sie zu beraten, Ihnen nächste Schritte zu erklären sowie Sie in verschiedenen administrativen Belangen zu unterstützen.

---

Informieren Sie sich, wie der Übertritt vom Spital in die nächste Institution abläuft. Die Kostengutsprache bei der Krankenkasse wird jeweils vom behandelnden Arzt oder von der behandelnden Ärztin eingeholt. Die Bezahlung der weiteren Behandlung ist abhängig von deren Wirksamkeit, Wirtschaftlichkeit und Zweckmässigkeit.

---

Viele Krankenkassen bieten ein Case-Management an. Nutzen Sie diese Dienstleistung.

---

Achten Sie darauf, dass alle wichtigen Informationen über Ihre Angehörige, Ihren Angehörigen weitergegeben werden.

---

Bereiten Sie bei Institutionsbesichtigungen und Gesprächen Fragen schriftlich vor und nehmen Sie eine vertraute Person mit. Machen Sie sich Notizen – vier Ohren hören mehr als zwei.

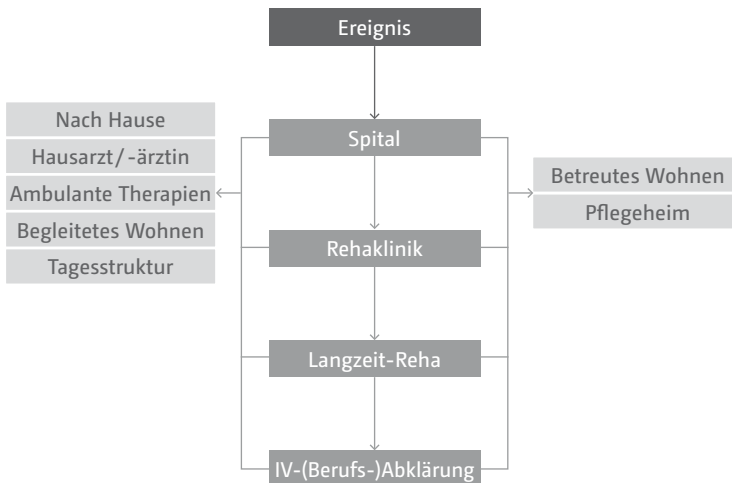
---



Die Schwere der Hirnverletzung, das Alter sowie der Verlauf des Heilungsprozesses sind bestimmend, inwieweit nach der ersten Rehabilitationsphase die Kostengutsprache für weitere Rehabilitationsmassnahmen gesprochen wird. Im Idealfall führt der Weg zurück nach Hause, bei schwerer/ mittlerer Pflegebedürftigkeit in eine Institution, die Langzeitpflege oder betreutes Wohnen anbietet. Mögliche Stationen können sein:

---

### Mögliche Stationen nach Hirnverletzung




---

### Verschiedene Therapieformen und Sozialdienst

In Spitälern und Rehabilitationskliniken wird Ihr Angehöriger neben der ärztlichen und medikamentösen Behandlung und der Pflege verschiedene Therapien kennenlernen oder vom Sozialdienst unterstützt. Das ist auch für Sie wichtig. Was macht die Neuropsychologin mit meinem Mann? Wieso muss meine Frau in die Logopädie?

Im Folgenden die häufigsten Therapien und Unterstützungsformen bei einer Hirnverletzung:

### **Physiotherapie**

Die Physiotherapie ist spezialisiert auf Bewegung, körperliche Funktionsstörungen und Schmerz. Ziel der Physiotherapie ist es, dass die Betroffenen sich so selbstständig wie möglich bewegen können.

Verantwortliche Person: .....

### **Ergotherapie**

In der Ergotherapie werden alltägliche Handlungen wie sich anziehen und essen geübt. Körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten werden mit gezielt eingesetzten Tätigkeiten und Hilfsmitteln unterstützt. Die Teilhabe an Arbeitsleben, Familie und Freizeit wird gefördert.

Verantwortliche Person: .....

### **Neuropsychologie**

Die Neuropsychologie befasst sich mit den Zusammenhängen von Gehirn, Erleben, Denken und Verhalten. Sie testet Hirnfunktionen wie zum Beispiel Gedächtnis oder Aufmerksamkeit. Die betroffene Person lernt mit Wahrnehmungs- und anderen Problemen umzugehen.

Verantwortliche Person: .....

### **Logopädie**

Die logopädische Therapie beschäftigt sich hauptsächlich mit der Sprache. Die beeinträchtigte Person lernt zum Beispiel wieder sprechen, verstehen oder lesen, aber auch schlucken kann dazugehören.

Verantwortliche Person: .....

## **Sozialdienst**

Die Spitalsozialarbeit bietet nebst der persönlichen Beratung auch Unterstützung in versicherungstechnischen und rechtlichen Fragen. Sie ist Ihnen behilflich bei der Austrittsplanung.

Verantwortliche Person: .....

## **Seelsorge, psychologische Unterstützung**

In den meisten Spitälern und Kliniken kann auf Wunsch Seelsorge in Anspruch genommen werden. Fachpersonen helfen Ihnen weiter, wenn der oder die Betroffene psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung braucht.

Verantwortliche Person: .....

---

### **TIPP**

---

Gehen Sie ab und zu mit in die Therapien. So können Sie direkte Fragen stellen, Fortschritte beobachten und lernen, wie Sie Ihre Angehörige oder Ihren Angehörigen unterstützen können.

---

Für genauere Informationen empfehlen wir den Leitfaden «Leben mit einer Hirnverletzung» von FRAGILE Suisse (siehe Lesetipps ab Seite 78)

---

# Austritt – was nun?

Halten Sie sich auf dem Laufenden, um frühzeitig zu erfahren, auf wann der Übertritt in eine andere Institution oder der Austritt nach Hause geplant ist, und überlegen Sie sich, wenn möglich mit dem Betroffenen und weiteren Angehörigen zusammen, welche Wohnform geeignet ist. Bei Fragen und Problemen können Sie sich an den Sozialdienst der Institution, an FRAGILE Suisse, Pro Infirmis oder Pro Senectute wenden.

---

## Mögliche Wohnformen

Selbstständiges Wohnen	Weiterführende Rehabilitationsangebote	Betreutes Wohnen
Im bisherigen Zuhause	Rehabilitations- wohngruppe	Wohnheim (wenn möglich spezialisiert für Menschen mit Hirnverletzung)
Im bisherigen Zuhause mit Unterstützung von – Spitex – Ambulanten Therapien – Tageszentrum – Begleitetem Wohnen – Entlastungsdienst	Wohn- und Alltagstraining	Altersheim
		Wohngemeinschaft
		Pflegeheim

---

**Das muss ich klären in Bezug auf den Übertritt in eine  
Rehabilitationsklinik:**

- Transporte
- Kostengutsprache der Krankenkasse
- Bezugspersonen für Angehörige

- .....
- .....
- .....







## Rückkehr nach Hause

Jemanden mit einer Hirnverletzung zu Hause zu betreuen kann je nach Schwere der Folgen eine grosse Herausforderung sein und möglicherweise zu einer Überforderung führen. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst mit dieser Entscheidung auseinandersetzen. Niemand kann sie Ihnen abnehmen, aber es soll Sie auch niemand unter Druck setzen, auch nicht Institutionen oder Betroffene selbst. Sprechen Sie mit jemandem über die Vor- und Nachteile. Überlegen Sie sich in Ruhe folgende Punkte, bevor Sie die Entscheidung treffen:

- Welche Betreuungsaufgaben kommen auf mich zu?
- Reichen meine Kräfte, um jemanden über längere Zeit zu betreuen?
- Welche Unterstützung/Entlastung sind meine Familie, Freunde und Nachbarn bereit und in der Lage zu geben?
- Welche Alternativen gibt es?
- Ist selbstständiges Wohnen schon möglich, erprobt und zumutbar?

Wenn Sie zu einem überzeugten «Ja» kommen, dann lassen Sie sich bitte helfen. Wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut für Ihr Umfeld sorgen. Diese Entscheidung muss nicht endgültig sein. Vereinbaren Sie Termine mit der Rehabilitationsklinik oder dem Hausarzt, um die Situation regelmässig zu beurteilen.

Teilen Sie Ihr Leben in überschaubare Abschnitte ein, sodass Sie immer wissen, welches das nächste Ziel ist. Unter Umständen ist ein gut überlegtes «Nein» für alle im Moment schmerzhaft, verhindert aber einen längeren Leidensweg.

---

## TIPPS

---

Bevor die Entscheidung getroffen wird, ist es von Vorteil, wenn Betroffene zur Probe nach Hause kommen. Erst vor Ort wird ersichtlich, was möglich ist und welche baulichen Massnahmen (Griffe, Rampen) oder Hilfsmittel sinnvoll und notwendig sind. Allfällige Umbauten und Anpassungen sollten frühzeitig eingeleitet werden. Unterstützung bieten die Fachstellen für behindertengerechtes Bauen (siehe Adressen, Seite 82).

---

Wenn jemand alleine lebt, sind verbindliche Kontakte in der Nachbarschaft hilfreich. Es ist sinnvoll, mit der Arztpraxis und weiteren wichtigen Anlaufstellen zu vereinbaren, dass diese bei der betroffenen Person nachfragen, wenn ein Termin nicht eingehalten wird.

---

## **Woran ich vor der Heimkehr denken muss:**

- Bauliche Massnahmen
  - Hilfsmittel
  - Transportmöglichkeiten
  - Ärztliche Betreuung: Hausarzt, Hausärztin, Spezialistinnen und Spezialisten
  - Spitex
  - Ernährung
  - Tagesstruktur
  - Nachtbetreuung
  - Fortsetzung von Therapien
  - Private Entlastungsdienste
  - Haushalthilfe
  - Soziale Beratung
  - Berufliche Abklärungen
  - Kosten der Behandlung und finanzielle Situation
  - Psychologische/neuropsychologische Beratung
- 



## Übertritt in eine neue Wohnform

---

### TIPP

---

Wenn ein Wohnortwechsel nötig wird, ist es von Vorteil, wenn Bezugspersonen in der Nähe wohnen, sodass auch spontane Kurzbesuche möglich sind.

---

## Fragen zum betreuten Wohnen, zur Institution

- Welche Wohnformen/Institutionen eignen sich?
- Welche Dienstleistungen und Aktivitäten sind notwendig/werden zur Verfügung gestellt/können organisiert werden?
- Wie wirkt die Atmosphäre? Gibt es ein ansprechendes Angebot?
- Fühle ich mich als Besucherin oder Besucher wohl?
- Wie ist die Institution mit der Umgebung vernetzt?
- Wer bezahlt was: Aufenthalt (sogenannte Hotelkosten), Pflege, Therapien, Aktivitäten, Reisekosten, Hilfsmittel etc.?









## Familie, Partnerschaft und Arbeit

«Es gibt ein Leben  
nach dem Schlaganfall  
und es kann gut sein –  
anders, aber gut.»

Frau W., Schwester

# Ich als Angehörige, ich als Angehöriger

«Eine Freundin hat gesagt: Wo du jetzt dran bist, das ist ein Langstreckenlauf. Du hast aber im Moment das Tempo von einer Sprinterin.»

Frau L., Tochter

Das Ereignis einer Hirnverletzung löst neben der Sorge um die Angehörige oder den Angehörigen auch Gefühle wie Wut, Zorn, Schuldgefühle, Aggression, Angst und Trauer aus. Es ist wichtig, solche Gefühle wahrzunehmen, sie zuzulassen und nach geeigneten Ausdrucksformen zu suchen.

Die folgende Beschreibung einer typischen Krisenverarbeitung nach Erika Schuchardt (Warum gerade ich? Leben lernen in Krisen. Vandenhoeck & Ruprecht, 2006) zeigt auf, dass solche Gefühle und Reaktionen durchaus normal sind. Die Phasen müssen nicht in dieser Reihenfolge ablaufen und können sich über lange Zeit hinziehen oder wiederholen.

## **Phase der Ungewissheit**

### **Was ist eigentlich los...?**

Diese Phase beschreibt den Moment, in dem Sie als Angehörige über das Ereignis informiert werden. Die Realität ist schmerzlich, und oft wissen Angehörige nicht, was eigentlich los ist. Vieles muss gleichzeitig organisiert werden und die ganze Verantwortung liegt bei Ihnen.

## **Phase der Gewissheit**

### **Ja, aber das kann doch nicht sein...?**

Diese Gewissheit kann wechselhafte Gefühle auslösen. Sie nehmen die Situation wahr und verstehen, was passiert ist. Trotzdem sträuben Sie sich innerlich dagegen. Es ist oft so, dass Angehörige zwar verstehen, was los ist, aber es noch nicht akzeptieren können.

## **Phase der Aggression**

### **Warum gerade ich...?**

Es kann vorkommen, dass Sie die Emotionen nicht mehr unter Kontrolle haben. Ihre Aggression kann sich gegen alles und nichts richten und ist oft schwer fassbar. Der Schutz gegen die Wirklichkeit löst Gefühle wie Ablehnung, Wut oder Zorn aus.

**«Einmal habe ich im Geschäft einen  
leeren Eimer genommen und  
hineingetreten ... Es musste einfach  
mal raus.»**

Angehöriger

## **Phase der Verhandlung**

### **Wenn ..., dann muss aber ...!**

Angehörige versuchen, sich mit aller Kraft aus der Not zu befreien, indem sie alle Chancen nutzen. Erstmals sind Sie als Angehörige in einer solchen Situation und hätten gerne eine klare Prognose über den weiteren Verlauf.

## **Phase der Depression**

### **Wozu ...? Alles ist sinnlos!**

Diese Phase kann auch als Trauerzeit erlebt werden. Trauer darüber, was Sie aufgeben müssen, wie beispielsweise die Gesundheit des Betroffenen, bisherige gemeinsame Aktivitäten oder eigene Träume. Es tauchen Fragen nach dem Lebenssinn und Ängste auf, Angehörige reagieren oft mit Rückzug. Es ist wichtig, dass die Beteiligten trauern und sich vom früheren Leben verabschieden, um dann bewusst einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Sonst ist die Gefahr gross, dass die Mitbetroffenen in einer der beschriebenen Phasen stecken bleiben.

## **Phase der Annahme**

### **Ich erkenne jetzt erst...!**

Hier geht es darum, die Realität zu akzeptieren, das heisst, die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Der Verarbeitungsprozess kann in verschiedenen Etappen verlaufen und neue Perspektiven können sich entwickeln.

## **Phase der Aktivität**

### **Ich tue das...!**

Handlungsaktivitäten werden wieder möglich und eigene Bedürfnisse neu aktiviert. Dadurch können Sie wichtige Kraftquellen erschliessen.

**«Ich lernte, wie viele Ressourcen in mir sind. Das Leben ist sonst schon kompliziert genug, aber ich weiss nun, dass ich auch noch zusätzliche Aufgaben meistern kann.»**

Angehörige

## Phase der Solidarität

### Wir handeln...!

Diese Phase ist Ausdruck der erfolgreichen Krisenverarbeitung. Menschen, die sich in dieser Phase befinden, erleben eine aktive Selbstverwirklichung. Viele Angehörige haben in dieser Phase das Bedürfnis, anderen Personen mit demselben Schicksal bei der Krisenbewältigung zu helfen.

### Wie geht es mir?

**«Es ist nicht selbstsüchtig, für sich selbst zu schauen, sondern eine notwendige Vorsorge, die allen zugute kommt.»**

Herr P., Vater

Achten Sie von Anfang an auch auf sich selbst. Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit, in der Sie sich etwas gönnen, was Ihnen Freude macht und Sie ablenkt. Behalten Sie Ihr Hobby bei oder nehmen Sie eine alte Freizeitbeschäftigung wieder auf. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich Sorge tragen. Als Angehörige dürfen Sie sagen, wenn Sie keine Kraft mehr haben. Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wahr und organisieren Sie Entlastung. Wenn Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und mit Ihren Kräften sorgfältig umgehen, kommt dies nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Angehörigen zugute.



**Was brauche ich? Was ist mein Wunsch?**

.....

.....

.....

.....

**Was tue ich mir diese Woche zuliebe?  
Wo und wann kann ich mir Freiraum verschaffen?**

.....

.....

.....

.....

**Wer entlastet mich während dieser Zeit?**

.....

.....

.....

.....

## Darüber reden ...

**«Man hat es mir auch nicht angesehen, dass ich fertig war, weil ich das überbrückt habe mit noch mehr Arbeit und Ablenkung. Aber plötzlich war es dann zu viel.»**

Frau A., Mutter

Es ist wichtig, dass Sie über die ganze Situation, Ihre Sorgen und Wünsche reden können. Gespräche mit einer Freundin, einem Freund oder mit einer neutralen (professionellen) Person können helfen, die Veränderungen zu verarbeiten und anzunehmen. Sich anderen mitzuteilen, kann Sie entlasten und erleichtern. Es kann hilfreich sein, wenn Sie über Ihre Gefühle von Ohnmacht, Scham, Wut, Angst, Überforderung und Trauer sprechen. Das Eingestehen dieser Gefühle kann Ihnen Erleichterung verschaffen. Gespräche mit Aussenstehenden können Ihnen zum nötigen Abstand verhelfen und neue Perspektiven erschliessen. Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren. Entsprechende Adressen finden Sie in diesem Heft bei den Lesetipps.



## **Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen**

Angehörige berichten, dass es ihnen gut tut, Kontakte zu Menschen zu knüpfen und zu pflegen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Sie treffen sich in Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen, um Erfahrungen, Wissen und Tipps auszutauschen, sich gegenseitig bei der Verarbeitung von Problemen zu unterstützen und so neue Kraft zu finden.

## **Lernen, mit der neuen Situation umzugehen**

Jeder Mensch hat eigene Verarbeitungswege und Möglichkeiten. Die Bewältigung des Ereignisses kann Jahre dauern. Ein liebevoller und wohlwollender Umgang mit sich selbst kann hilfreich sein.

### **Was Angehörige raten, die nach einigen Jahren auf das Ereignis zurückblicken:**

- Versuchen Sie nicht zu weit in die Zukunft zu schauen. Konzentrieren Sie sich mehr auf die Gegenwart.
- Freuen Sie sich über kleine Erfolge.
- Erstellen Sie einen Wochenplan. Dabei merken Sie, dass pro Tag nicht 24 Arbeitsstunden zur Verfügung stehen.
- Bereiten Sie sich darauf vor, dass Ihre Energie über lange Zeit gefragt ist.
- Negative Gefühle und Gefühle der Überforderung sind normal.
- Gestehen Sie sich ein, wenn Ihnen die Last zu schwer wird. Nehmen Sie rechtzeitig Hilfe an – auch wenn es Überwindung kostet.
- Pflegen Sie Rituale, die Ihnen helfen, den Verlust des früheren Lebens zu verarbeiten.
- Geben Sie das eigene Leben nicht auf. Es soll sich nicht alles nur um die Betroffene/den Betroffenen drehen. Machen Sie sich bewusst, dass es dem Menschen mit Hirnverletzung nichts nützt, wenn Sie nicht mehr von seiner Seite weichen und keine Lebensfreude mehr empfinden.
- Tun Sie, was Ihnen gut tut!

**Was mich entlastet:**

.....

.....

.....

**Soziales Netz:**

.....

.....

.....

**Fachberatung:**

.....

.....

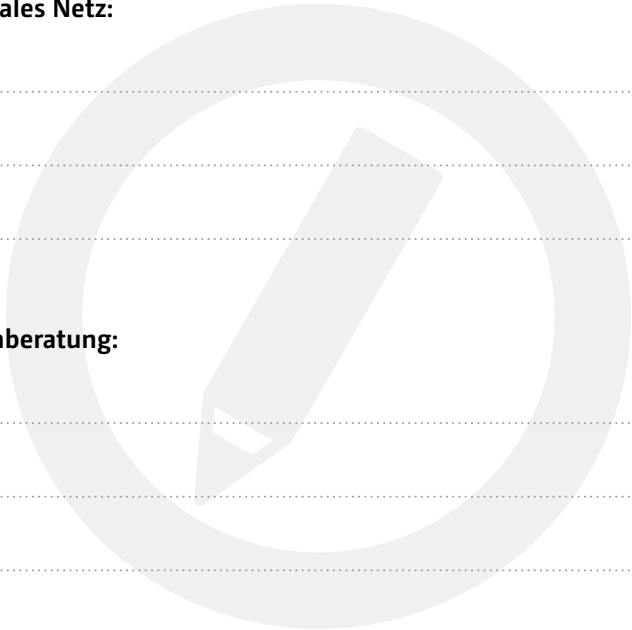
.....

**Hobbys:**

.....

.....

.....



**Entlastungspersonen:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Mit diesen Personen nehme ich Kontakt auf:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Was ich tue, damit es mir gut geht:**

.....

.....

.....

.....

.....

# Familie und Partnerschaft

**«Mein Partner verhält sich merkwürdig,  
ich erkenne ihn zum Teil nicht mehr.»**

Frau D., Ehefrau

Nach einer Hirnverletzung ist oft nichts mehr wie vorher und alle Beteiligten müssen ihre Lebenssituation und ihre Rollen neu definieren. Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, das Zusammensein mit Ihrem Vater, Ihrer Mutter, Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter sowie die Rollen innerhalb Ihrer Familie, dies alles kann sich durch die Folgen der Hirnverletzung wie auch durch die örtliche Trennung während des Klinikaufenthalts verändern. Anfangs muss sehr viel ausprobiert werden. Es ist für alle eine neue Situation und kaum jemand ist auf ein Leben mit einer Behinderung vorbereitet. Menschen mit Hirnverletzung sind oft auch nach der Entlassung auf Hilfe und Betreuung angewiesen. Sie benötigen Unterstützung und viel Verständnis, teilweise ohne dass ihnen dies bewusst ist. Diese ungewohnte, schwierige Situation kann dazu führen, dass sich die Gefühle von Angehörigen gegenüber der Partnerin oder dem Partner mit Hirnverletzung oder auch gegenüber dem betroffenen Elternteil ändern. Es kann passieren, dass sich Ihre partnerschaftliche Liebe eher in eine Zuneigung wandelt, wie man sie für gute Freunde empfindet. Dann gilt es für beide Partner sowie für Familienangehörige und Freunde, die veränderten Gefühle zu akzeptieren und zu lernen, damit umzugehen.

**«Er ist überhaupt nicht mehr der Gleiche.  
Früher war er nicht so.»**

Angehörige

Eine erworbene Hirnverletzung kann zu unterschiedlichen Veränderungen im Leben eines Menschen führen. Nebst den körperlichen Beeinträchtigungen kommt es häufig zu unsichtbaren Behinderungen. Im Folgenden einige Beispiele, wie sich unsichtbare Beeinträchtigungen auf das Verhalten auswirken können (siehe auch Lesetipp auf Seite 78: «Unsichtbare Behinderungen nach einer Hirnverletzung» von FRAGILE Suisse):

### **Aufmerksamkeit, Konzentration und Ermüdung**

- Ermüdet sehr schnell und braucht viele Pausen
- Wechselt häufig das Gesprächsthema
- Kann nicht mehrere Dinge zur gleichen Zeit tun
- Braucht mehr Zeit, viel Ruhe und Schlaf
- Ist sehr lärmempfindlich
- Kann nicht in einem Raum mit mehreren Personen arbeiten
- Fühlt sich schnell gestresst und ist leicht reizbar

### **Gedächtnis**

- Vergisst Termine, hat kein Zeitgefühl mehr
- Lässt die Wäsche in der Maschine liegen
- Kann sich Passwörter und Telefonnummern nicht mehr merken
- Vergisst, was andere Personen gesagt haben
- Verliert oder verlegt regelmässig Sachen
- erinnert sich nicht an gemeinsame Erfahrungen

### **Planung und Umsetzung**

- Spürt keinen Antrieb, irgendetwas zu tun oder zu beginnen
- Hat Schwierigkeiten, eine Aufgabe zu beginnen oder zu Ende zu führen
- Verliert sich im Detail
- Ist orientierungslos und findet den Weg nicht mehr
- Trifft Entscheidungen, ohne über die Konsequenzen nachzudenken
- Weiss nicht, wie man einfache Probleme lösen kann
- Der Wille ist da, aber nicht die Möglichkeit, umzusetzen

### **Denken und Umstellfähigkeit**

- Hat Mühe, sich auf etwas anderes umzustellen
- Kann sich nicht für eine Aktivität entscheiden
- Kann Veränderungen nicht gut einordnen
- Hält stur an einer Idee fest
- Nimmt Aussagen wörtlich
- Versteht Ideen und Meinungen anderer nur schwer

### **Selbstkontrolle im Sozialverhalten**

- Erkennt eigene Fehler nicht
- Redet schneller und häufiger als früher
- Erkennt nicht, dass andere kaum zu Wort kommen
- Überschätzt sich, erträgt keine Kritik
- Kann eigene Impulse nicht kontrollieren  
und verhält sich unangemessen
- Ist unzuverlässig oder unpünktlich
- Ist gegenüber fremden Menschen enthemmt  
und verhält sich distanzlos

### **Emotionales Befinden**

- Lacht oder weint schneller als erwartet und unkontrolliert
- Wechselt oft die Gemütslage
- Ist schnell frustriert
- Fühlt sich gelangweilt, unruhig, traurig oder unbehaglich
- Ist häufig deprimiert und leidet unter Schamgefühlen

### **Sprache, Kommunikation**

- Sucht nach Wörtern
- Spricht undeutlich
- Versteht Zusammenhänge nicht
- Reagiert verzögert
- Kann einer Diskussion nicht folgen
- Versteht Humor nicht

Es ist wichtig, dass Sie verstehen, dass solche Schwierigkeiten aufgrund einer Hirnverletzung auftreten können. Wenn Sie solche Verhalten beobachten, besprechen Sie sich mit Therapeuten oder Beraterinnen. Diese unterstützen Sie im Umgang mit den verschiedenen Situationen. Halten Sie Verbesserungen fest und tauschen Sie sich mit anderen Angehörigen aus.

## **Sexualität**

Die Sexualität kann nach einer Hirnverletzung durch körperliche Einschränkungen oder aufgrund von Antriebslosigkeit, Müdigkeit, erschwerter Kommunikation etc. bei Mann oder Frau eingeschränkt sein. Oft zeigt sich ein vermindertes bis hin zu gar keinem Bedürfnis nach Sexualität bei den Betroffenen. Auch eine depressive Stimmung oder Medikamente können das Interesse an Sexualität mindern. Ebenso kann es nach einer Hirnverletzung zu fehlender Impulskontrolle, gesteigerten sexuellen Äußerungen und enthemmtem sexuellem Verhalten kommen. Neben Verständnis ist es wichtig, dass Sie Ihre Grenzen formulieren und dass Sie professionelle Hilfe holen, wenn Sie sich unwohl oder belästigt fühlen. Neue Formen von Austausch, Nähe und Zärtlichkeit können eine Chance sein, zu einer erfüllenden Sexualität zurückzufinden. (siehe Lesetipp auf Seite 79: «Lieben und Leben nach Schlaganfall»)

---

## TIPPS

---

Auch wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet: Sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft offen über die gegenseitigen Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen.

---

Für Angehörige sind die Veränderungen im Sozialverhalten oft schwer zu verstehen und auszuhalten. Neue Verhaltensweisen sind meist eine Folge der Hirnverletzung und keine bewusste Provokation.

---

Es kann hilfreich sein, professionelle Hilfe bei einer Fachstelle oder in einer Paartherapie zu suchen.

---

Geben Sie sich beide ausreichend Zeit und Gelegenheit, Erfahrungen mit der veränderten Situation zu machen.

---

Mit Geduld und der nötigen Unterstützung kann die Sexualität neu entdeckt und gelebt werden.

---

Wenn Geben und Nehmen in der Partnerschaft aus dem Gleichgewicht geraten, ist das für alle Beteiligten schwierig. Es kann längere Zeit dauern, bis Sie eine neue Form der Balance in Ihrer Partnerschaft gefunden haben. Und manchmal kann das entstandene Ungleichgewicht in der Partnerschaft dazu führen, dass sie zerbricht.

---



«Aber dass man das eigene Leben aufgibt,  
das kann es auch nicht sein.»

Frau M., Tochter

## Der Familienalltag ändert sich

Wieder daheim ist der Mensch mit Hirnverletzung auf Sie, das heisst auf Ihre Pflege, Zuwendung und Nachsicht angewiesen. Wesentlich ist, dass sie oder er sich von Ihnen angenommen und verstanden fühlt. Oft müssen Angehörige über Jahre viel Geduld aufbringen. Eine Hirnverletzung bringt wie erwähnt vielfältige, meist unsichtbare Behinderungen mit sich. Das ist auch für Angehörige sehr schwierig. Informieren Sie sich in Ruhe über die Auswirkungen einer Hirnverletzung. Wenn Sie verstehen, dass die veränderte Verhaltensweise Ihres Partners oder Familienangehörigen eine direkte Folge der veränderten Vorgänge in seinem Gehirn ist, können Sie eher damit umgehen und sind weniger verletzbar.

---

### TIPPS

---

Für viele Menschen mit Hirnverletzung ist es eine Hilfe, wenn ihr Tagesablauf geregelt ist.

---

Binden Sie die Betroffenen nach Möglichkeit in die Alltags-tätigkeiten im Haushalt ein.

---

Es ist wichtig, dass wiedererlangte Fähigkeiten und Fertigkeiten regelmässig angewendet werden, damit sie nicht wieder in Vergessenheit geraten.

---



Während Sie mehr Verantwortung übernehmen, muss der betroffene Mensch in vielen Fällen Verantwortung abgeben. Das ist schwierig und belastend für beide Partner wie auch für Kinder, Eltern und weitere Angehörige. Wer plötzlich nicht mehr in der Lage ist, für den Familienunterhalt aufzukommen, fühlt sich wertlos. Wer bisher den Haushalt selbstständig geführt hat, tut sich schwer damit, nur noch Kartoffeln zu schälen. Für Sie als Angehörige oder Angehöriger bedeutet diese Situation eine Mehrfachbelastung. Sie fühlen sich vielleicht gereizt und überfordert, was rasch zu Konflikten führen kann.

---

#### **TIPPS**

---

Schuldgefühle sind oft unbegründet. Sprechen Sie darüber mit Freunden oder in der Beratung.

---

Treffen Sie Massnahmen, die die Situation entlasten.

---

Lassen Sie sich bei Konflikten von Personen beraten, die die Auswirkungen einer Hirnverletzung verstehen, zum Beispiel von der Helpline FRAGILE Suisse.

---

## **Verantwortung und Entlastung**

Viele Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung fühlen sich überfordert von der gesamten Situation. Schauen Sie sich deshalb rechtzeitig nach Möglichkeiten der Entlastung um. Verschiedene Wohnheime bieten Entlastungswochenenden an. Während Ihre Partnerin oder Ihr Partner gut versorgt und betreut wird, haben Sie wieder einmal die Möglichkeit, sich zu entspannen und neue Kräfte zu tanken. In administrativer und finanzieller Hinsicht gibt es für Ihren Angehörigen die Möglichkeit, eine Beistandschaft zu errichten. Die Beiständin oder der Beistand kann eine grosse Stütze sein, in-

dem sie oder er sich um die vereinbarten administrativen und finanziellen Angelegenheiten kümmert. Wenn Sie sich für eine Beistandschaft interessieren oder mehr darüber erfahren möchten, kontaktieren Sie die Helpline von FRAGILE Suisse oder die Wohngemeinde.

## **Neuorganisation des Haushalts und des Familienlebens**

---

### **TIPPS**

---

Suchen Sie Hilfe und Unterstützung bei Verwandten, Freunden, Nachbarn, Familienberatung und Ämtern und sprechen Sie miteinander ab, wer wofür zuständig ist und wer die Aufgaben koordiniert.

---

Freunde sind wichtig und bieten oftmals auch gerne praktische Hilfe an.

---

Überprüfen Sie Ihre eigenen Ansprüche: Muss die Wäsche unbedingt gebügelt werden? Müssen Mahlzeiten immer zur gleichen Zeit eingenommen werden? Muss die Wohnung immer perfekt aufgeräumt sein?

---

Auch Kinder können, je nach Alter, klar abgegrenzte Aufgaben im Haushalt übernehmen.

---

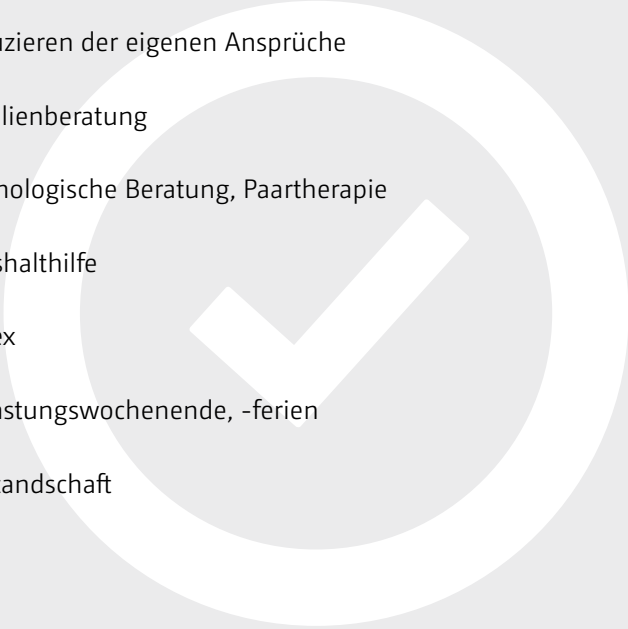
Vielleicht entlastet der stundenweise Einsatz einer Haushaltshilfe oder der Spitex.

---

Um das eigenständige Leben zu Hause wieder einzuüben, kann das «Begleitete Wohnen» von FRAGILE Suisse hilfreich sein.

---

## Diese Unterstützungsmöglichkeiten überprüfe ich:

- Verwandte
  - Freunde
  - Nachbarn
  - Kinder
  - Reduzieren der eigenen Ansprüche
  - Familienberatung
  - Psychologische Beratung, Paartherapie
  - Haushaltshilfe
  - Spitex
  - Entlastungswochenende, -ferien
  - Beistandschaft
- 



## **Kinder**

Wenn die Mutter oder der Vater eine Hirnverletzung erleidet, hat dies Auswirkungen auf die Befindlichkeit wie auch auf den Alltag der Kinder. Die Schwere der Hirnverletzung, die Dauer der akuten Krankheitsphase des Elternteils und vor allem die spätere Dauerbelastung der Familie beeinflussen die Kinder stark. Während die einen Kinder mit Wut reagieren, fühlen sich andere zurückgewiesen oder gar ungeliebt. Oftmals fühlen sie sich mitschuldig. Wichtig ist, dass die Eltern den Kindern sagen, dass sie keine Schuld an dieser Situation tragen.

### **Was ist im Umgang mit Kindern zu beachten?**

Kinder mit einem von Hirnverletzung betroffenen Elternteil haben zunächst einmal dieselben Bedürfnisse wie alle anderen Kinder auch. Sie wünschen sich Liebe, Geborgenheit, Aufmerksamkeit sowie genügend Zeit zum Spielen und für Hobbys.

Der betroffenen Person wird es eventuell nicht mehr möglich sein, sich in der gleichen Intensität um die Kinder zu kümmern. Menschen mit einer Hirnverletzung werden schneller müde, ertragen zum Beispiel das «Herumtoben» der Kinder schlechter oder reagieren in hektischen Situationen gereizt. Es gilt hier einfühlsam abzuklären, inwieweit die oder der Betroffene die Kinder betreuen kann.

Ermöglichen Sie Zeiten und Aktivitäten, die die betroffene Person mit den Kindern verbringen kann. Abgestimmt auf die individuellen Möglichkeiten, können diese zu erfüllenden Begegnungen für Kinder und Eltern führen.

Als Elternteil ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass der Alltag des Kindes gut organisiert ist. Nehmen Sie Hilfe von Freunden, Nachbarn oder Betreuungsdiensten in Anspruch.

Die gewohnte Tagesstruktur des Kindes, beispielsweise gleich nach der Schule die Hausaufgaben zu machen, sollte wenn immer möglich beibehalten werden. In einer unsicheren und un-stabilen Situation vermitteln solche Gewohnheiten Sicherheit und Normalität.

Fördern Sie regelmässige Kontakte zu Verwandten, Nachbarn, Schulfreunden und deren Eltern. Für ein Kind sind solche Kontakte äusserst wichtig, um mit vertrauten Menschen über seine spezielle Situation, seine Ängste und Sorgen zu sprechen oder einfach, um sich aufgehoben zu fühlen.

Durch die Folgen einer Hirnverletzung kann Ihr Angehöriger oder Ihre Angehörige die Rolle als Familienernährer oder als Fürsorgende verlieren.

Es ist für das Kind wichtig, dass Sie es altersgerecht über die Hirnverletzung des Vaters oder der Mutter informieren. Kinder können auch ablehnende Gefühle entwickeln und sich dabei schuldig fühlen. Kinder brauchen in dieser Situation professionelle Hilfe und verlässliche Gesprächspartner.

Besprechen Sie in regelmässigen Abständen die Situation mit einer aussenstehenden Person, zum Beispiel mit der Familien- oder Jugendberatung.





# Die Situation an der Arbeitsstelle

## Wenn ein Anstellungsverhältnis besteht, was soll ich mit dem Arbeitgeber klären?

Informieren Sie den Arbeitgeber des/der Betroffenen über die Krankheit und die weitere Entwicklung.\*

Überlegen Sie je nach Situation und Beziehung, ob Sie die Arbeitgeberin zu einem Gespräch mit dem Spital- oder Rehabilitationsteam einladen wollen.

Klären Sie ab, wie lange der Lohn weiterbezahlt wird. Erkundigen Sie sich, ob eine Taggeldversicherung besteht und bei welcher Versicherung. Zunehmend bieten die Versicherungen auch ein Case-Management an.

Klären Sie ab, wie lange die Stelle freigehalten wird respektive wann mit einer Kündigung gerechnet werden muss. Gemäss Obligationenrecht (OR) darf der Arbeitgeber nach Ablauf der Probezeit im Falle von Krankheit und Unfall erst nach Ablauf bestimmter Sperrfristen kündigen. Die Lohnfortzahlungspflicht des Arbeitgebers ist nicht zwingend deckungsgleich mit der Sperrfrist. Häufig decken Krankentaggeldversicherungen zudem den Lohnausfall an Stelle der Minimalstandards im Obligationenrecht.

Konsultieren Sie in jedem Fall die konkreten Anstellungsbedingungen (Arbeitsvertrag, Betriebsreglement, Gesamtarbeitsvertrag, OR etc.).

Informieren Sie auch den eigenen Arbeitgeber über die Situation. Bitten Sie ihn um freie Zeit für Spitalbesuche, Abklärungen, die Organisation der Kinderbetreuung oder andere Aufgaben, die auf Sie zukommen.

## Was muss bei beruflicher Selbstständigkeit berücksichtigt werden?

Klären Sie ab, ob eine Erwerbsausfallversicherung abgeschlossen wurde und bei welcher Versicherung.

Informieren Sie die Angestellten über die gesundheitliche Situation.\*

Regeln Sie schriftlich, wer im Betrieb bis auf Weiteres welche Verantwortungen übernimmt.

Informieren Sie den Buchhalter, die Buchhalterin oder das Treuhandbüro.

Je nach Situation ist die Geschäftsübergabe oder -auflösung zu besprechen. Berufs- und Fachverbände bieten Beratung an.

---

→ **\*Achtung:** Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen (Persönlichkeitsschutz) sind der Arbeitgeber und zum Beispiel auch die Versicherung grundsätzlich nur dann berechtigt, Auskünfte an Angehörige zu erteilen, wenn die Zustimmung des Betroffenen vorliegt. Ebenso setzt die Auskunfts-/ Auftragserteilung an den Arbeitgeber/ Dritte grundsätzlich die Zustimmung des Betroffenen voraus.

---

**Das kläre ich beim Arbeitgeber des/der Betroffenen ab:**

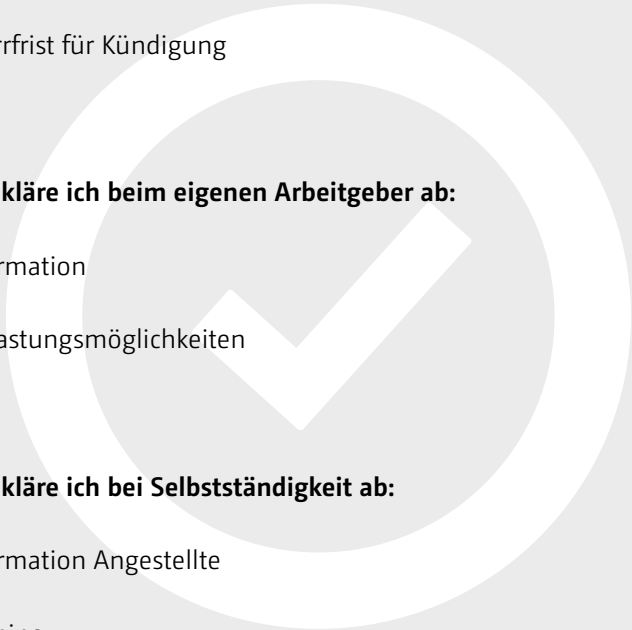
- Information, Abmachungen
- Gespräche
- Lohnfortzahlung
- Taggeldversicherung
- Sperrfrist für Kündigung

**Das kläre ich beim eigenen Arbeitgeber ab:**

- Information
- Entlastungsmöglichkeiten

**Das kläre ich bei Selbstständigkeit ab:**

- Information Angestellte
- Termine
- Verantwortung
- Erwerbsausfallversicherung
- Buchhaltung, Treuhandbüro
- Zukunft des Geschäftes



# Sozialver- sicherungen und Finanzen

«Da blicke ich  
nicht mehr durch!»

Herr M., Angehöriger



# Fragen während des Aufenthalts im Spital oder in der Rehabilitationsklinik

## Welche Spitalaufenthalte bezahlt die Krankenkasse?

Die Krankenkassen übernehmen im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung die Kosten des Aufenthalts in der allgemeinen Abteilung eines Spitals. Seit 2012 haben Versicherte Wahlfreiheit unter den Spitälern in der Schweiz. Ausserkantonale und private Spitäler müssen dieselben Leistungen erbringen wie die öffentlichen im Wohnkanton.

---

→ **Achtung:** Bei Aufenthalten in gewissen Spitälern übernimmt die Krankenkasse nur einen Teil der Kosten; holen Sie sich deshalb vorgängig bei der Krankenkasse eine schriftliche Bestätigung ein, dass die gesamten Kosten des Aufenthaltes im gewünschten Spital gedeckt sind.

---

Folgende Voraussetzungen müssen zudem erfüllt sein, damit grundsätzlich eine Leistungspflicht der Krankenkasse besteht:

- Spital muss auf Spitalliste des Wohn-/Standortkantons aufgeführt sein
- Die versicherte Person muss spitalbehandlungsbedürftig sein
- Die Behandlung muss wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sein

## **Wer beantragt die Kostengutsprache für den weiteren Aufenthalt in Spital/Rehaklinik bei der Krankenkasse?**

Für die Kostengutsprache eines Rehabilitationsaufenthaltes wird ein Bericht des einweisenden oder behandelnden Arztes verlangt, der die Notwendigkeit einer stationären Rehabilitation (im Sinne eines intensiven und umfassenden Therapieprogramms unter stationären Bedingungen) überzeugend begründet. Der Antrag wird durch den Vertrauensarzt der Krankenkasse überprüft. Verlangen Sie auch hier eine vorgängige schriftliche Kostengutsprache, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

Die Krankenkasse vergütet den Spital- oder Rehaaufenthalt nur so lange nach dem Spitaltarif, als eine Person nach medizinischer Indikation wirklich der stationären Behandlung, Pflege und medizinischen Rehabilitation bedarf. Ist dies nicht mehr der Fall und verbleibt eine Person dennoch in Spital oder Reha, so wird nur noch der Pflegeheim-Beitrag bezahlt, der nur einen Teil der Kosten deckt.

## **Welche Kosten werden während des Spital- oder Rehaaufenthaltes übernommen?**

Volljährige Versicherte müssen die Jahresfranchise (zurzeit im Minimum CHF 300.– pro Jahr) übernehmen und den Selbstbehalt von 10% leisten (maximal jährlich CHF 700.–). Erwachsene haben zudem einen Beitrag an die Kosten des Spitalaufenthaltes von täglich CHF 15.– zu bezahlen (Ausnahmen: Kinder und junge Erwachsene bis 26 Jahre, die in Ausbildung sind, Leistungen bei Mutterschaft).

## **Welche Leistungen erbringt die Krankenkasse nach Spital- oder Rehaaustritt (ambulant)?**

Die Krankenkassen haben die Kosten ärztlicher Untersuchungen und Behandlungen grundsätzlich zu übernehmen, soweit sie die Kriterien der Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit erfüllen.

### **Arztwahl**

Die Versicherten können unter den zugelassenen Ärzten und Ärztinnen in der Schweiz frei wählen (ausser wenn sie sich für ein Modell mit eingeschränkter Arztwahl, wie z.B. eine HMO-Versicherung, entschieden haben).

### **Physio-, Ergotherapie und Logopädie**

Die von diplomierten Therapeutinnen und Therapeuten durchgeführte Therapie haben die Krankenkassen als Pflichtleistung zu übernehmen, wenn sie auf ärztliche Anordnung erfolgt und wenn die kantonalen/eidgenössischen Voraussetzungen für eine Kassenzulassung erfüllt sind. Die Zahl der Therapiestunden ist allerdings begrenzt.

### **Neuropsychologie / Psychotherapie / Psychiatrie**

Die Krankenkassen übernehmen bis zu 40 Stunden der ärztlichen Leistungen durch einen Psychiater/eine Psychiaterin im Sinne einer wissenschaftlich anerkannten Therapie. Für die weitere Fortsetzung der Therapie ist ein Kostengutsprache gesuch an den Vertrauensarzt der Krankenkasse notwendig.

Neuropsychologische oder psychotherapeutische Leistungen bezahlen die Krankenkassen nur, wenn die Leistung durch eine entsprechende Fachperson erbracht wird, welche unter Aufsicht und in der Praxis eines Arztes/einer Ärztin arbeitet (delegierte Psycho-



therapie). Zudem sind diese Leistungen stundenmässig ebenso begrenzt. Die Leistungen von selbstständigen Psychologinnen und Psychologen sind nicht anerkannt. Allenfalls übernimmt die Zusatzversicherung einen Kostenanteil.

## **Wie ist die Kostenaufteilung der Spitexkosten?**

Die Krankenkassen haben die Leistungen im Spitex-Bereich zu übernehmen, wenn eine ärztliche Anordnung vorliegt. Die ärztlichen Anordnungen gelten in der Regel zeitlich befristet, können jedoch wiederholt werden. Seit 2011 haben Versicherte nebst der Franchise und dem Selbstbehalt, je nach Kanton, selber einen Kostenanteil zu tragen.

## **Wer übernimmt die Kosten für die Haushalthilfe?**

Die Haushalthilfe unterliegt nicht der Leistungspflicht der Krankenkassen. Klären Sie ab, ob allenfalls eine Zusatzversicherung besteht oder ob diese Kosten über Ergänzungsleistungen/EL (siehe Ergänzungsleistungen auf Seite 73) abgedeckt sind.

## **Falls ein Pflegeplatz nötig wird, wer ist für welche Kosten zuständig?**

Ob die pflegebedürftige Person nebst der Franchise und dem Selbstbehalt zusätzlich einen Kostenanteil übernehmen muss für die Pflegekosten, ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich geregelt. Die Pflegekosten werden zum grossen Teil von der Krankenversicherung und der Gemeinde übernommen.

Die Aufenthaltskosten für Kost und Logis müssen pflegebedürftige Personen vom Einkommen und Vermögen bezahlen. Falls dies nicht möglich ist, müssen allenfalls Ergänzungsleistungen/ Sozialhilfe einspringen.

## Wer übernimmt die Kosten für Hilfsmittel und bauliche Anpassungen?

Personen im IV-Alter haben grundsätzlich Anspruch auf bestimmte Hilfsmittel durch die IV, solche im AHV-Alter auf solche der AHV (diese Liste ist kürzer). In Bezug auf bauliche Anpassungen lohnt sich eine Abklärung durch die Bauberatung (siehe Adressen auf Seite 82, Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen). Auch die Krankenkasse hat obligatorisch gewisse «Mittel- und Behandlungsgeräte» zu übernehmen.

## Wie lange ist der Lohnausfall gesichert?

Die Lohnfortzahlungspflicht nach Obligationenrecht (OR) ist begrenzt. Länger bezahlen Krankentaggeldversicherungen. Es besteht kein Versicherungsobligatorium und es gelten individuelle Vertragsvereinbarungen. Üblicherweise sind 80% des Lohnes abgedeckt während 720 Tagen, wobei Wartefristen häufig sind.

- 
- Überprüfen Sie, ob vom Lohn/Krankentaggeld weiterhin AHV-Beiträge abgezogen werden. Falls nicht, klären Sie bei der Ausgleichskasse ab, ob allenfalls eine Versicherungslücke besteht. Falls der/die Ehepartner/in zusammen mit dem Arbeitgeber mindestens CHF 950.– pro Jahr in die AHV einzahlt, besteht keine Versicherungslücke.
- 
- Anspruch auf Familienzulagen (Kinderzulagen) haben Arbeitnehmer, Nichterwerbstätige (nur bei geringem Einkommen) und in bestimmten Kantonen Selbstständigerwerbende. Wenn das Arbeitsverhältnis aufgelöst wird und der andere Ehepartner ebenfalls erwerbstätig ist, kann dieser in der Regel neu die Zulage beziehen. Erkundigen Sie sich bei der kantonalen Ausgleichskasse über die Einzelheiten des Bezugs.
-

Falls keine Krankentaggeldversicherung besteht und die betroffene Person unter das Existenzminimum fällt und ohne Vermögen ist, kann auf der Gemeinde Sozialhilfe beantragt werden.

# Fragen und Themen in den ersten 6 Monaten

## Wann sollte eine IV-Anmeldung erfolgen?

### IV-Früherfassung

Eine Anmeldung bei der IV-Früherfassung ist bereits nach 30 Tagen oder wiederholten kürzeren, gesundheitsbedingten Abwesenheiten möglich.

Wenn gezielte IV-Leistungen zur Vermeidung einer Invalidität als notwendig erachtet werden, kann eine IV-Anmeldung für den Leistungsbezug eingereicht werden. Auskünfte hierzu erteilt die IV-Stelle.

Die IV kennt dabei verschiedenste Leistungen, die wichtigsten sind:

### IV-Frühintervention

Dient der Erhaltung des bisherigen Arbeitsplatzes bei Arbeitsunfähigkeit bzw. der raschen Eingliederung an einem neuen. Die IV kann diverse Massnahmen zusprechen (Anpassungen des Arbeitsplatzes, Ausbildungskurse, Arbeitsvermittlung, sozial-berufliche Rehabilitation etc.). Auf diese Massnahmen besteht kein Rechtsanspruch.

### Integrationsmassnahmen

Insbesondere Massnahmen sozial-beruflicher Rehabilitation, welche auf die berufliche Eingliederung gerichtet werden. Diese sind in der Regel auf ein Jahr begrenzt.

## **Berufsberatung und Arbeitsvermittlung**

Für die Berufsberatung und Arbeitsvermittlung sind die Berufsberater und Berufsberaterinnen der IV-Stellen verantwortlich. Wer sich für berufliche Massnahmen interessiert, sollte sich möglichst frühzeitig bei der IV-Stelle anmelden, damit die nötigen Schritte rechtzeitig eingeleitet werden können. Ist eine IV-Anmeldung erfolgt, so prüft die IV-Stelle, welche beruflichen Massnahmen, insbesondere auch im Hinblick auf die Aufrechterhaltung eines gefährdeten Arbeitsplatzes, nötig sind.

Behinderte Personen, denen die Fortsetzung ihrer beruflichen Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr im bisherigen Rahmen möglich ist, haben Anspruch auf aktive Unterstützung bei der Arbeitssuche durch die Berufsfachleute der IV. Sie können von diesen auch begleitende Beratung im Hinblick auf die Aufrechterhaltung eines bestehenden Arbeitsplatzes beanspruchen. Kann eine Stelle vermittelt werden, so gewährt die IV während der Einarbeitungszeit im neuen Betrieb während maximal 6 Monaten einen Einarbeitungszuschuss, falls die behinderte Person während der Einarbeitungszeit noch nicht die volle Leistung erbringen kann. Ebenso kann die IV einen sogenannten Arbeitsversuch von max. 6 Monaten bewilligen, bei dem die Leistungsfähigkeit des Versicherten abgeklärt wird, wobei die IV einen Lohnersatz bezahlt.

## **Erstmalige Ausbildung und Umschulung**

Die IV übernimmt grundsätzlich die behinderungsbedingten Mehrkosten, wenn solche berufliche Massnahmen notwendig sind. Es werden dabei zwei Fälle unterschieden: Im Rahmen der erstmaligen beruflichen Ausbildung von Frühbehinderten übernimmt die IV bloss die Mehrkosten der Ausbildung, welche behinderungsbedingt entstehen. Bei einer bereits erwerbstätigen Person übernimmt die IV dagegen die gesamten Ausbildungskosten.

## **Wer hat Anspruch auf ein IV-Taggeld?**

Grundsätzlich haben Personen, welchen berufliche Massnahmen der IV gewährt werden, Anspruch auf ein Taggeld (Lohnersatz) der IV.

---

→ Bei Fragen ist der Sozialdienst der Rehaklinik oder die Helpline FRAGILE Suisse behilflich.

---

## **IV-Rente, Beginn des IV-Rentenanspruchs**

Der Bezüger oder die Bezügerin muss mindestens 18 Jahre alt sein, der Anspruch entsteht frühestens 6 Monate nach der IV-Anmeldung. Zudem muss die versicherte Person beim Anspruchsbeginn durchschnittlich mindestens 40% während eines Jahres arbeitsunfähig gewesen sein. Die IV-Anmeldung sollte deshalb möglichst früh erfolgen.

# Fragen und Themen im langfristigen Verlauf

## Wie wird die IV-Rente berechnet?

Die IV gewährt eine

- ganze Invalidenrente bei einem Invaliditätsgrad von mindestens 70 %
- Dreiviertelsrente bei einem Invaliditätsgrad von mindestens 60 %
- halbe Invalidenrente bei einem Invaliditätsgrad von mindestens 50 %
- Viertelsrente bei einem Invaliditätsgrad von mindestens 40 %

Die Höhe der IV-Rente berechnet sich insbesondere nach Anzahl der Beitragsjahre und der Beitragssumme.

## Wann wird eine Pensionsrente bezahlt?

Anspruch auf eine Invalidenrente der Pensionskasse haben in der Regel versicherte Personen, die während der Versicherungsdauer arbeitsunfähig geworden sind, sofern die Arbeitsunfähigkeit ohne wesentlichen Unterbruch fort dauert und schliesslich zu einer Invalidität führt. Einzelheiten zum Rentenanspruch sind dem Pensionskassenreglement zu entnehmen (bei der Pensionskasse zu beziehen).

## **Welche (weitere) finanzielle Unterstützung gibt es bei Pflegebedürftigkeit?**

Hilflosenentschädigung der IV und der AHV erhalten Personen, die in den folgenden Lebensverrichtungen Dritthilfe benötigen:

- Aufstehen, Absitzen, Abliegen
- Anziehen, Ausziehen
- Körperpflege
- Verrichten der Notdurft
- Essen
- Fortbewegung, Kontakt mit der Umwelt

Ein Leistungsanspruch entsteht, wenn die Hilfsbedürftigkeit ohne wesentlichen Unterbruch ein Jahr andauert. Die Entschädigung wird in drei Stufen ausgerichtet, abhängig vom Betreuungsaufwand. Zusätzlich beeinflusst ein allfälliger Bedarf an lebenspraktischer Begleitung die Höhe der Leistungen.

## **Welche Leistungen gibt es im AHV-Alter?**

Die AHV gewährt ebenfalls Hilflosenentschädigungen, wobei die Beträge von der IV abweichen. Informationen dazu erhalten Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse.

## **Assistenzbeitrag**

Seit Januar 2012 gibt es für IV-Beziehende mit Anspruch auf eine Hilflosenentschädigung Assistenzbeiträge. Mit dieser finanziellen Unterstützung können Menschen mit einer Behinderung ihre Pflege und Betreuung selber organisieren und zuhause ein eigenständiges Leben führen. Dadurch werden die Beziehenden zu Arbeitgebenden mit Abrechnungspflicht. Unterstützung durch Angehörige berechtigt nicht zum Bezug.



## **Ergänzungsleistungen/EL**

### **Mit der IV- und Pensionsrente komme ich nicht über die Runden. Welche Möglichkeiten gibt es?**

Wer in knappen finanziellen Verhältnissen bzw. unter dem Existenzminimum lebt und

- Bezüger oder Bezügerin einer AHV/IV-Rente ist
- Bezüger oder Bezügerin einer IV-Hilflosenentschädigung ist
- Bezüger oder Bezügerin eines IV-Taggeldes ist, sofern dieses während mindestens 6 Monaten bezogen wird

hat einen Anspruch auf jährliche Ergänzungsleistungen. Das heisst, die betroffene Person erhält eine bedarfsgerechte Geldleistung pro Monat. Daneben existieren kantonal und kommunal unterschiedliche Zusatzleistungen. Einzelheiten dazu erfahren Sie bei der kantonalen Ausgleichskasse oder der zuständigen Gemeindestelle.

### **Welche weiteren Kosten werden durch die Ergänzungsleistungen übernommen?**

Vergütet werden insbesondere zusätzliche Krankheits-, Behinderungs- und Betreuungskosten für:

- zahnärztliche Behandlungen
- Hilfe, Pflege und Betreuung zuhause sowie in Tagesstrukturen
- ärztlich angeordnete Bade- und Erholungskuren
- Diätkosten
- Transporte zur nächstgelegenen Behandlungsstelle
- Hilfsmittel
- die Kostenbeteiligung (Franchise, Selbstbehalte), die im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung anfällt

Die Höhe der Kostenübernahme wird teilweise von den Kantonen festgelegt.

### **Wo und wann kann die Anmeldung für Ergänzungsleistungen gemacht werden?**

Wer Ergänzungsleistungen beansprucht, muss sich bei der zuständigen Gemeindestelle hierfür anmelden (in den meisten Kantonen ist dies die AHV-Gemeindezweigstelle, Auskunft erteilt die jeweilige Gemeindeverwaltung). Die Anmeldung sollte rechtzeitig erfolgen, da eine rückwirkende Auszahlung von Ergänzungsleistungen im Regelfall nicht möglich ist.

## **Hilfsmittel**

### **Welche Hilfsmittel können im IV-Alter beantragt werden?**

Anrecht auf Hilfsmittel der IV haben Personen, die das AHV-Alter noch nicht erreicht haben. Die Abgabe von Hilfsmitteln der IV erfolgt in den meisten Fällen unabhängig davon, ob die IV für die medizinische Behandlung eines Leidens aufkommt.

### **Welche Hilfsmittel können im AHV-Alter beantragt werden?**

Für in der Schweiz wohnhafte Altersrentenbeziehende, die bereits vor Erreichen des AHV-Alters Anspruch auf ein Hilfsmittel der IV hatten, bleibt der Anspruch bestehen, solange die Voraussetzungen weiter erfüllt sind. Für Personen, die jedoch erst im AHV-Alter erstmals ein Hilfsmittel benötigen, besteht ein Anspruch nur im Rahmen der Verordnung über die Abgabe von Hilfsmitteln durch die Altersversicherung.

## **Abgabe von Hilfsmitteln im Rahmen der Ergänzungsleistungen**

Anspruch auf Abgabe von Hilfsmitteln im Rahmen der Ergänzungsleistungen haben im Grundsatz Bezügerinnen und Bezüger einer jährlichen Ergänzungsleistung. Umfang und Art des Bezugs regeln die Kantone.

## **Ablehnende Entscheide**

### **Was tun, wenn die Krankenkasse keine Kostengutsprache leistet?**

Versuchen Sie sich zuerst mit der Krankenkasse zu einigen. Wenn das nicht gelingt, wenden Sie sich an die Ombudsstelle der sozialen Krankenversicherungen, die kostenlose Vermittlung anbietet. Dokumente wie Versicherungspolice, Kostengutsprache bzw. deren Ablehnung braucht die Ombudsstelle, um sich ein Bild der Situation zu machen. Ein Ombudsmann ist kein Anwalt, kann aber in manchen Fällen einen Gang zum Gericht verhindern.

### **Was tun, wenn die Sozialversicherung (Krankenkasse, IV, EL) Leistungen ablehnt?**

Gegen die Verfügung kann in der Regel innerhalb von 30 Tagen zunächst Einsprache (bei der IV handelt es sich um einen Einwand auf den Vorbescheid) erhoben werden. Der Entscheid der Versicherung kann in der Regel erneut innert 30 Tagen wiederum beim Versicherungsgericht schriftlich angefochten werden (Beschwerde). Der Entscheid des kantonalen Gerichts kann innert 30 Tagen an das Bundesgericht weitergezogen werden.

- 
- Bei diesen Angaben handelt es sich um eine allgemeine Information, welche nicht in allen Fällen zutrifft. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei einer der nachfolgend aufgeführten Rechtsberatungsstellen oder einem Anwalt über das genaue rechtliche Vorgehen, wenn Sie einen Entscheid anfechten wollen.
- 
- Auskunft, Anmeldung und Abklärung der Leistungen erfolgt über die zuständige Stelle (Krankenkasse, IV-Stelle/ Ausgleichskasse Wohnkanton, Gemeinde). Bei Bedarf erhalten Sie auch bei der Helpline von FRAGILE Suisse oder bei Pro Infirmis (im IV-Alter)/ Pro Senectute (im AHV-Alter) in Ihrem Wohnkanton Auskunft und allenfalls die nötige Unterstützung.
- 

## **Quellen und weitere Informationen:**

- Auszüge aus dem Leitfaden 2012: «Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen?», Georges Pestalozzi-Seger, herausgegeben von Krebsliga Schweiz und Lungenliga Schweiz (<http://assets.krebsliga.ch/downloads/1810.pdf>).
- Internet-Informationsseite: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

Die Informationen in diesem Kapitel beziehen sich auf den Stand im November 2014.

# Lesetipps und Adressen

«Das Buch ist fantastisch! Mein Therapeut will es nun ebenfalls bestellen.»

Frau K., Betroffene



Die Bibliothek von FRAGILE Suisse ist bestückt mit Literatur und einigen Filmen in deutscher Sprache, die für Betroffene und Angehörige wichtig sind. Bücher und Filme können bei FRAGILE Suisse ausgeliehen werden. Die aktuelle Literaturliste finden Sie unter: [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)

## Lesetipps

### **Bücher für Betroffene und Angehörige**

- **Leben mit einer Hirnverletzung. Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige.**  
Fachinformationsschrift Nr.1 (2010), FRAGILE Suisse.
- **Unsichtbare Behinderungen nach einer Hirnverletzung.**  
Fachinformationsschrift Nr.3 (2011), FRAGILE Suisse.
- **Fragiles Leben. Leben mit Hirnverletzung. (inkl. DVD Gratwandern)**  
Dietschi Irene (2006), FRAGILE Suisse.
- **Nach einem Schlaganfall. Informationen für Patienten und Angehörige.**  
Kiechl St., Lalouschek W., Lang W. (2006), Holzhausen Verlag GmbH.
- **Schlaganfall für Dummies. Wenn sich das Leben auf einen Schlag ändert.**  
Marler John R. (2007), WILEY-VCH Verlag GmbH&Co.
- **Aphasie. Sprachstörung nach Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma. Ein Ratgeber für Angehörige.**  
Tesak Jürgen (2002), Schulz-Kirchner Verlag.
- **Hemiplegie nach Schlaganfall, Schädelhirntrauma und anderen Hirnerkrankungen. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige.**  
Naglo Katrin (2007), Schulz-Kirchner Verlag.
- **Hausaufgaben für Schlaganfallpatienten. Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige.**  
Hellmann Günther (2004), Verlag Karl Hofmann.

- Lieben und Leben nach Schlaganfall.  
Ratgeber für Betroffene und Angehörige.  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe (2010). Bezug bei: info@schlaganfall-hilfe.de.
- Antworten auf die häufigsten Fragen von Patienten und Angehörigen. Ratgeber Neuropsychologie.  
Scheurich Armin, Schneider-Janessen Karlheinz (2009), Hogrefe Verlag.
- Störungen der Exekutivfunktionen – Wenn Handlungsplanung zum Problem wird. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute.  
Müller Sandra (2009), Schulz-Kirchner Verlag.
- Fatigue Management. Umgang mit chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute des Gesundheitswesens.  
Lorenzen Heiko (2010), Schulz-Kirchner Verlag.
- Ein Pflegefall in der Familie. Organisation, Entlastung, Hilfe.  
Brebhühler Monika (2004), Beobachter Verlag.
- Pflegend begleiten. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde pflegebedürftiger Menschen.  
Careum in Kooperation mit Pro Senectute und SRK (2011), Careum Verlag.
- Invalidität. Alles über Renten, Rechte und Versicherungen.  
Senn Jürg, Kieser Ueli (2011), Beobachter Verlag.

### **Erfahrungsberichte aus Sicht der Angehörigen**

- Uns traf der Schlag.  
Borgmann Renate und Gregor (2010), Books on Demand, Norderstedt.
- Im Lande Gänseklein.  
Pullwitt Erika (2009), Edition Ebersbach.

### **Für Kinder**

- «Dododo», sagte Papa. Eine Mutmachgeschichte für Angehörige von Menschen mit Sprachverlust.  
Holdenried Annegret (2004), Edition Steiner im Schulz-Kirchner Verlag.
- Willkommen zurück, Opa!  
Obrecht Bettina (2010), Gabriel Verlag.

## DVD

- Gratwandern. DVD zum Buch: Fragiles Leben.  
Leben mit Hirnverletzung.  
Dietschi Irene (2006), FRAGILE Suisse.
- Am seidenen Faden. Schicksal Schlaganfall:  
Die Geschichte einer jungen Liebe im Ausnahmezustand.  
Peters Katarina, Baberkoff Boris (2006), Edition Salzgeber.  
Sprache D, Untertitel F und E. Bezug bei: [www.buch.ch](http://www.buch.ch).

## Internetadressen

### Informationen

- FRAGILE Suisse, [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)
- Schlaganfall-Portal im Internet, [www.schlaganfall-info.de](http://www.schlaganfall-info.de)
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)
- Stiftung Neuronales Netzwerk, Merkblätter,  
[www.neuronales-netzwerk.org](http://www.neuronales-netzwerk.org)
- Schweizerische Herzstiftung, 031 388 80 80, [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- Schlaganfall Forum für Betroffene und Angehörige,  
[www.das-schlaganfall-forum.de](http://www.das-schlaganfall-forum.de)

### Informationen in französischer, italienischer, englischer und spanischer Sprache

#### Französisch

- Association d'Aide aux victimes d'accident vasculaire cérébral,  
[www.franceavc.com](http://www.franceavc.com)

#### Italienisch

- Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale, [www.aliceitalia.org](http://www.aliceitalia.org)
- Associazioni Italiane Afasici, [www.aita-onlus.it](http://www.aita-onlus.it)

#### Englisch

- Internet Stroke Center, USA, [www.strokecenter.org](http://www.strokecenter.org)
- The Stroke Association, UK, [www.stroke.org.uk](http://www.stroke.org.uk)
- World Stroke Organization, [www.world-stroke.org](http://www.world-stroke.org)

#### Spanisch

- Federación Española de Daño Cerebral, [www.fedace.org](http://www.fedace.org)



## **Adressen nach Themen**

### **Beratungsstellen**

- FRAGILE Suisse, 044 360 30 60,  
Helpline 0800 256 256, (Mo–Fr 10–13 Uhr), [www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)
- aphasie suisse, 041 240 05 83, [www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)
- hiki, Hilfe für hirnerkrankte Kinder, 044 252 54 54, [www.hiki.ch](http://www.hiki.ch)
- Krebsliga Schweiz, 031 389 91 00, [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)
- Procap – für Menschen mit Handicap,  
062 206 88 88, [www.procap.ch](http://www.procap.ch)
- Pro Infirmis Schweiz, 044 388 26 26, [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- Pro Senectute Schweiz, 044 283 89 89, [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben,  
044 272 80 00, [www.zslschweiz.ch](http://www.zslschweiz.ch)

### **Rechtsberatung**

- Integration Handicap, SAEB, Rechtsdienst für Behinderte,  
031 370 08 30, [www.integrationhandicap.ch](http://www.integrationhandicap.ch)
- Ombudsman der sozialen Krankenversicherung,  
041 226 10 10, [www.secure.om-kv.ch](http://www.secure.om-kv.ch)

### **Hilfe und Pflege zu Hause**

- Entlastungsdienste für Angehörige behinderter Menschen,  
[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK),  
031 387 71 11, [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- Spitex Verband Schweiz, 031 381 22 81, [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)

## **Hilfsmittel, behindertengerechtes Bauen**

- Active Communication GmbH,  
041 747 03 03, [www.activecommunication.ch](http://www.activecommunication.ch)
- Exma, Schweizerische Hilfsmittel-Ausstellung der SAHB,  
062 388 20 20, [www.exma.ch](http://www.exma.ch)
- Pro Infirmis, Bauberatung, 044 388 26 26, [www.proinfirmis.ch/  
de/pro-infirmis/dienstleistungen/bauberatung.html](http://www.proinfirmis.ch/de/pro-infirmis/dienstleistungen/bauberatung.html)
- SAHB, Hilfsmittelberatung für Behinderte,  
062 388 20 20, [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)
- Schweizerische Fachstellen für behindertengerechtes Bauen,  
044 299 97 97, [www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)
- Stiftung für elektronische Hilfsmittel FST,  
032 732 97 97, [www.fst.ch](http://www.fst.ch)

## **Neuropsychologie**

- SVNP, Schweizerische Vereinigung der Neuropsychologinnen und Neuropsychologen, [www.neuropsych.ch](http://www.neuropsych.ch)

## **Reisefachstelle**

- Mobility International Schweiz (MIS), Reisefachstelle für Menschen mit Behinderung, 062 212 67 40, [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)
- Schweizerische Bundesbahnen, Service der SBB für Reisende mit einer Behinderung, Call Center Handicap Brig, 0800 007 102, [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch),  
[www.sbb.ch/bahnhof-services/reisende-mit-handicap.html](http://www.sbb.ch/bahnhof-services/reisende-mit-handicap.html)

## **Versicherungen**

- Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen?  
Leitfaden 2012. <http://assets.krebsliga.ch/downloads/1810.pdf>  
Herausgegeben von Krebsliga Schweiz und Lungenliga Schweiz.  
Pestalozzi-Seger, Georges (2012)
- Infos zur IV/AHV: [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

## **Arbeitsintegration**

Spezialisierte Arbeitsvermittlung für Menschen mit Behinderung:

→ IPT Integration für alle, [www.foundation-ipt.ch](http://www.foundation-ipt.ch)

→ Profil – Arbeit und Handicap, 044 421 40 20,  
[www.profil.proinfirmis.ch](http://www.profil.proinfirmis.ch)

Personalverleih für motivierte Arbeitskräfte mit Behinderung:

→ Xtra Jobs, [www.xtrajobs.ch](http://www.xtrajobs.ch)

Internetplattform für Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit und für Arbeitgeber:

→ Stiftung MyHandicap, 071 911 49 49, [www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch)

Forum für Arbeitgeber zur beruflichen Eingliederung:

→ Netzwerk Arbeit, [www.netzwerk-arbeit.ch](http://www.netzwerk-arbeit.ch)

Informationsportal für Arbeitgeber:

→ Compasso – Berufliche Eingliederung, [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch)

## Werden Sie Mitglied in der Regionalen Vereinigung in Ihrer Nähe und nutzen Sie deren Angebot.

### Kontakte/Selbsthilfegruppen

---

#### **FRAGILE Aargau/Solothurn Ost**

Fröhlichstrasse 7  
5200 Brugg  
Tel. 056 442 02 60  
aargau@fragile.ch

---

#### **FRAGILE Basel**

Bachlettenstrasse 12  
4054 Basel  
Tel. 061 271 15 70  
basel@fragile.ch

---

#### **FRAGILE Bern Espace Mittelland**

Villa Stucki/Seftigenstrasse 11  
3007 Bern  
Tel. 031 376 21 02  
bern@fragile.ch  
Kantone Bern, Solothurn West,  
Freiburg Deutschweiz

---

#### **FRAGILE Genève**

Rue de Montbrillant 80  
1201 Genève  
Tél. 078 683 25 43  
geneve@fragile.ch

---

#### **FRAGILE Jura**

Rte de Soulce 36/CP 133  
2853 Courfaivre  
Tél. 032 427 37 00  
fragile.jura@bluewin.ch  
Cantons Jura, Neuchâtel

---

#### **FRAGILE Ostschweiz**

Kirchstrasse 34/Postfach 233  
9430 St. Margrethen  
Tel. 071 740 13 00  
ostschweiz@fragile.ch  
Kantone Appenzell Inner- und  
Ausserrhoden, St. Gallen, Glarus,  
Schaffhausen, Thurgau, Graubünden

---

#### **FRAGILE Ticino**

Via Prada 6  
6710 Biasca  
Tel. 091 880 00 00  
ticino@fragile.ch

---

#### **FRAGILE Vaud**

Rue du Bugnon 18  
1005 Lausanne  
Tél. 021 329 02 08  
vaud@fragile.ch  
Cantons Vaud, Fribourg

---

#### **FRAGILE Zentralschweiz**

Pilatusstrasse 30  
6003 Luzern  
Tel. 041 260 78 61  
zentralschweiz@fragile.ch  
Kantone Uri, Ob- und Nidwalden,  
Luzern, Zug, Schwyz

---

#### **FRAGILE Zürich**

Kreuzstrasse 55/Postfach 1761  
8032 Zürich  
Tel. 044 262 61 13  
zuerich@fragile.ch

---





FRAGILE Suisse  
Badenerstrasse 696  
8048 Zürich  
Tel. 044 360 30 60  
mail@fragile.ch  
www.fragile.ch

Spezifische Fragen? Individuelle Beratung? Unsere Helpline hilft weiter – schnell, gratis, professionell. Auch Angehörigen.

**Helpline 0800 256 256**  
wochentags zwischen 10 und 13 Uhr