

«WIE GEHTS DIR?»

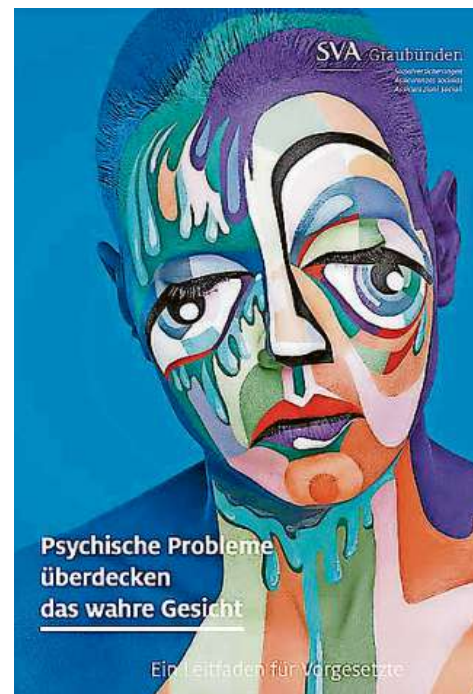
dm. Im Rahmen der Aktionstage «Psychische Gesundheit» fand letzte Woche in der «Story» in Thusis ein Inputreferat der SVA (Sozialversicherungen Graubünden) gemeinsam mit dem Rework Netzwerk Graubünden statt. Im Zentrum stand die Frage «Wie gehe ich mit psychisch belasteten Mitarbeitenden um?» und richtete sich in erster Linie an Führungspersonen und HR-Verantwortliche. Thomas Pfiffner, Leiter der IV Stelle Graubünden, führte die Interessierten durch das Mittagsreferat, während Mirco Deflorin, Recovery- und Peerberater der IV und selbst Betroffener von psychischen Belastungen, die Theorie mit praktischen und persönlichen Beispielen illustrierte.

Oft versuchen psychisch Erkrankte, ihr Leiden zu verbergen, aus Angst vor Stigmatisierung und Verlust des Arbeitsplatzes. Die Broschüre der SVA «Psychische Probleme überdecken das wahre Gesicht» hilft Führungskräften, Veränderungen bei Mitarbeitenden zu erkennen und entsprechend frühzeitig zu reagieren. Dabei hilft die erwähnte Broschüre mit dem 5A-Leitfaden: Aufhor-

chen, Abklären, Ansprechen, Auffordern, Aktiv bleiben. «Dabei geht es nicht darum, dass Führungspersonen zu Psychotherapeuten werden sollen, sondern dass man vertrauensvoll das Gespräch mit der betroffenen Person sucht und zusammen weitere Schritte definiert», erklärt Thomas Pfiffner. Und Mirco Deflorin ergänzt: «Bitte nur fragen 'Wie gehts dir?' wenn man auch Zeit hat, zuzuhören». Und das sollte nicht irgendwo mitten im Gewühl stattfinden, sondern in einem geschützten Rahmen. Zentral in allem ist die Beziehung zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten, damit sich eine belastete Person überhaupt mitteilen kann.

Laut einer Studie entstehen 57 Prozent der psychischen Belastungen durch Konflikte am Arbeitsplatz. Deshalb lohnt es sich schon rein wirtschaftlich, dass Vorgesetzte Veränderungen rechtzeitig wahrnehmen. Dabei soll der Leitfaden helfen.

Den Leitfaden für Vorgesetzte findet man auf sva.gr.ch



Der Leitfaden hilft Vorgesetzten, psychische Belastungen bei Mitarbeitenden zu erkennen.

«BLICK HINDER D KULISSÄ» VOM MUSEUM RHEINWALD

ei. Neugierige Kinder sind im neuen Museum in Splügen genauso willkommen wie ihre erwachsenen Begleitpersonen. In jedem Raum gibt es speziell für sie Sachen zu entdecken, auszuprobieren und spielerisch zu erfahren. Es darf geschaut, befühlt, gelesen, gehört und gebastelt werden.

Während sich die Erwachsenen in Ruhe in die Inhalte vertiefen können, wartet auf die Kinder unter anderem eine einladende Spiel- und Geschichtenhöhle unter dem Postschlitten.

Dass die Kinder mit grosser Selbstverständlichkeit dazugehören und mit dabei sind, ist im Rheinwald keine Neuheit. Seit eh und je waren Kinder für zahlreiche Tätigkeiten und oftmals prägende Erfahrungen gemeinsam mit Erwachsenen oder manchmal auch allein unterwegs «uf am Fäld und in dä Bäargä, im Schtall und im Huus oder bim Hüete uf dr Weit».

Von diesem Umstand zeugen Ausstellungsobjekte wie das heute vorgestellte: Die Kindersteigeisen, «d' Gräpli für äs Chint», sind aus Eisen gegossen und können wie Schlittschuhkufen an Kinder-

schuhen angeschraubt werden.

Dieses aus Hinterrhein stammende Objekt wurde beim Wildheuen in den gefährlichen Berghängen bis ins 20. Jahrhundert verwendet. Die Länge der Eisen kann zwischen acht und zwölf Zentimeter verstellbar werden und ist so den grösser werdenden Kinderfüssen anpassbar. Vier Zacken, die sich bei jedem Schritt in den Boden bohren, geben zusätzlichen Halt. Werden diese zwischenzeitlich nicht gebraucht, können sie dank einem Federmechanismus einfach eingeklappt und arretiert werden.



«Gräpli für äs Chint» –
Steigeisen für Kinder.
Bild zVg

NEUGESTALTUNG HEIMATMUSEUM RHEINWALD

pö. Nach mehr als vierzig Jahren Betriebszeit wird das Museum Rheinwald im Splügener Oberdorf umfassend neugestaltet und Anfang 2025 wieder eröffnet. Bis dann wirft das «Pöschtl» einmal im Monat einen «Blick hinter d Kulissä» – ein Sammlungsobjekt, das gleichzeitig zentrale Themen der Neugestaltung beleuchtet, wird vertieft vorgestellt.

Nächsten Monat beleuchtet das vorgestellte Objekt das Leben im Tal früher und heute.