

Pled d'avertura da la sessiun d'october 2018 presidenta dal cussegl grond Tina Gartmann-Albin

(Valair vala il pled discurrei)

Stimadas collegas e stimads collegas
Stimada commembra e stimads commembers da la regenza
Preziadas represchentantas e preziads represchentants da las medias
Preziads giasts

Jau vuless discurre oz d'in tema che ma stat fitg a cor.

Dals 6 fin ils 26 da settember 2018 ha gì lieu davant l'edifizi dal cussegl grond sin la piazza dal teater l'exposiziun "Vias or da la depressiun" en il rom dals dis d'acziun davart la sanadad psichica. L'exposiziun ha mussà 26 ovras. Persunas pertutgadas ed anteriuramain pertutgadas eran vegnidas envidadas da preschentar en moda creativa lur via or da la depressiun. L'exposiziun "Vias or da la depressiun" m'ha fatg impressiun e m'ha er dà da pensar. Ma ella mussa cleramain er las varts positivas e dat forza.

Depressiuns tutgan tar las malsognas las pli frequentas e – cun in sguard sin las grevezzas – tar las malsognas che vegnan sutstimadas il pli fitg. Ellas pon tutgar nus tuttas e tuts ed han bleras differentas expressiuns. E precis uschè diversas èn las vias or da depressiuns.

Igl è in bun sentiment da duvrar cumplainamain sias abilitads, da lavurar en moda productiva, da dumagnar il squitsch normal da la vita e da pudair prestar ina contribuziun a la cuminanza, pia d'esser psichicamain saun. Malsognas psichicas èn fitg frequentas, e quasi la mesadad da la populaziun patescha almain ina giada durant sia vita d'ellas. Il passadi da "psichicamain saun" a "psichicamain malsaun" è fluid. Enconuschais Vus muments, en ils quals Vus n'essas betg en cas da duvrar cumplainamain Vossas abilitads, en ils quals Vus na pudais betg lavurar en moda productiva e n'avais betg il plaschair d'As barattar cun autras persunas?

La sanadad psichica è pia in process dinamic che pretenda d'in cuntin che l'individi s'adattia activamain a las midadas permanentas objectivas e subjectivas.

La sanadad psichica n'è perquai betg mo la mancanza d'ina malsogna da l'olma. Anzi, tar ina persuna psichicamain saun tutgan ina conscienza da sasez stabila, ina identitad consolidada concernent sias differentas rollas en la societad sco er il sentiment d'autoefficacitad e da controlla da ses agir. Plinavant sa resguarda ina persuna psichicamain saun per regla sco optimistica, plaina fidanza ed equilibrada. Per sa sentir psichicamain saun na ston questas caracteristicas ed emoziuns però betg esser adina avant maun tuttas e da tut temp.

Questas malsognas disturban la vita quotidiana ed han in effect tant per il nivel emoziunal, cognitiv, interpersonal e corporal sco er per il cumportament. Ellas èn fitg derasadas e quintan tar las malsognas las pli frequentas e limitantas insumma. Betg darar han ellas in effect per tut ils secturs da la vita e pregiuditgeschan la qualitat da viver, il mintgadi e la capacitad da lavurar. Ultra da quai dattan ellas da far als confamigliars e pon chaschunar suicidis. Tuttina na vegnan malsognas psichicas savens betg percurschidas, vegnan minimadas e sutvalitadas en lur impurtanza sociala ed economica.

L'interacziun da grevezzas e da resursas è decisiva per la sanadad psichica. Las grevezzas e las resursas pon esser inerentas a la persuna sezza u pon esser chaschunadas da ses conturns. L'interacziun da quests dus puncts è decisiva en spezial en cas d'eveniments critics da la vita sco p.ex. la perdita d'ina chara persuna. Ultra da quai datti er circumstanzas da la vita che pon esser ina grevezza cronica, sco p.ex. la povradad. Sche las grevezzas èn però memia commoventas u durant ina perioda pli lunga pli grondas che las pussaivladads da las supportar, fa quai donn a la sanadad psichica.

Var 60 % da la populaziun svizra sa senta plain energia e vitalitad. Tar umens, tar persunas pli veglias e tar persunas cun ina buna furnaziun è quai pli savens il cas che tar dunnas, tar persunas giuvnas e tar persunas cun in nivel da furnaziun pli bass. I dat cleras differenzas regionalas: En la Svizra tudestga inditgeschan dapli persunas da sa sentir plain energia e vitalitad che en las parts latinas da la Svizra.

Sin nivel internaziunal gioga oz la sanadad psichica ina rolla adina pli impurtanta en la politica da sanadad. Ins ha realisà che la sanadad psichica n'è betg mo in fatg existenzial per l'individi, mabain er per la societad, e ch'ella è d'ina impurtanza centrala per il chapital uman, social ed economic. Quai sa mussa tranter auter en las stentas internaziunalas da sviluppar strategias per promover la sanadad psichica.

En cas da disturbis psichics è la chargia che questas malsognas chaschunan – la part da la vita che quests umans passentan cun disturbis ed impediments – spezialmain gronda. Ma er la qualitat da viver generala d'umans cun malsognas psichicas è cleramain mendra en cumparegliaziun cun autras gruppas da la populaziun. Experientschas da patiment e da nunpussanza, d'ina mancanza da perspectives sco er l'experientscha da stigmatisaziun e da discriminaziun èn facturs centrals per la qualitat da vita che umans psichicamain malsauns han.

Malsognas psichicas pon però er vegnir chaschunadas da la piazza da lavur.

Il mund da lavur è suttaless a midadas permanentas che sa mussan tranter auter en ina creschientscha da las pretensiuns a la flexibilitad ed a la mobilitad da las personas occupadas. Ultra da quai sa mida però er la lavur sco tala, quai vul dir, ella daventa pli multifara, pli complexa e per part er pli intensiva. E quai metta sut squitsch a bleras personas. Ellas han temma da betg pli satisfar a las pretensiuns, schebain ch'ellas dattan lur meglier e s'engaschan cumplainamain. Ellas temman da betg pli pudair tegnair pass per vegnir a frida cun las tecnologias per part novas. Ellas han simplamain temma da na bastar pli. Ed ellas temman da perder lur piazza da lavur.

Durant mes temp d'uffizi sco presidenta dal cussegl communal da Cuir ha jau dastgà salvar in pled davart il tema da la sanadad psichica a la piazza da lavur a chaschun d'in cult divin ecumenic tar ils servetschs psichiatrics dal Grischun en il Waldhaus. Quest cult divin è vegnì frequentà da numerusas personas pertutgadas e da lur confamigliars. E suenter, a chaschun dal brunch, hai jau pudì discurre cun l'ina e l'autra d'ellas. Ultra da lur temmas gia menziunadas hai jau però er realisà ina giada dapli, quant ch'ellas temman da vegnir stigmatizadas da lur conturns. Tge pensan lur collegas, tge lur patruns da lavur? Chat jau cun questa preistorgia puspè ina piazza da lavur? Questas reflexiuns èn fitg engrevgiantas e pon impedir la reconvalescenza.

Nus tuts pudain far frunt a la stigmatisaziun da quest tema cun ir francamain vers ils umans pertutgads e betg excluder els. Pertge ch'els fan er part, sco tut ils umans, da nossa cuminanza. Gidai che quai saja uschia. En Voss manaschi, en Voss conturns da lavur, en il circol d'amis e da personas enconuschentas.

Per finir As vuless jau anc preleger dus citats da personas pertutgadas ch'èn vegnids inoltrads a l'uffizi da sanadad.

Jau citesch:

"Sco emprim vuless jau engraziar a Vus ed a tut las personas participadas che han pussibilità questa exposiziun e ch'èn s'engaschadas en il rom da questa acziun actuala per il tema da la sanadad psichica.

La vernissascha è stada in grond success. Ins ha directamain badà ina tscherta "sensibilitad" sin la piazza. Sco sch'il temp stess salda in mument per pudair dar spazi al tema." Fin dal citat.

Ed anc in ulteriur citat. Jau citesch:

"Probablmain è mes original dal purtret gia crudà en emblidanza tar Vus (smiley), en mintga cas, jau As vuless engraziar da cor e pervia da quai hai jau decidì, d'As regalar mes purtret. Or da mia vista è quai ina sort engraziavladad per Vossa lavur quotidiana e per Vossas stentas che na vegnan probablmain betg adina stimadas. Vus e Vossa squadra merita in grond grazia fitg. Depressiuns na duain betg pli esser in tema da tabu. Per che quai saja uschia avais Vus prestà e prestais vinavant bler. Grazia!" Fin dal citat.

Malsognas psichicas pon tutgar nus tuts. Ellas concernan nus tuts!

En quest senn grazia fitgun per Vossa atenziun.