



## Lea Sgier (26), referendaria d'administraziun, Sedrun



### Tgei munta il romontsch per Vos?

Il romontsch ei ell'emprema lingia mia lungatg mumma, denton eis el per mei aunc bia dapli che «mo» in lungatg. Igl ei il lungatg cul qual jeu sun carschida si e colligia aschia mei cun bia bialas regurdientschas. Il romontsch s'auda aunc oz tier miu mintgadi, seigi quei en mia veta privata ni professionala.

### Co promovis Vos il romontsch?

Jeu promovel il lungatg romontsch cun quei ch'jeu tshontschel e scrivel explicit mo romontsch cun mia famiglia. Era sesprovel jeu da tshintschar en fatschenta aschi bia sco pusseivel romontsch. La corrispundenza succeda pli denton per tudestg. A mias collegas ni collegs da lieunga tudestga dundel jeu breigia da mussar entgens plaids ni construcziuns sin romontsch. Quei che gartegia era per la gronda part fetg bein e tgisà, forsà sveglia quei igl interess ch'in ni l'auter less imprendier quei bi lungatg.

### Tgei avegnir ha il romontsch?

Jeu sperel fetg ch'il romontsch hagi in futur per quei ch'jeu lessel era aunc els proxims onns saver comunicar sin romontsch. Jeu sundel denton perschuada che sche mintgin da nus dat breigia da tgarar nies lungatg romontsch vegnan era las proximas generaziuns buc a schar murir ora il romontsch.

[www.100onns.ch](http://www.100onns.ch)

# Depressiun – imprendier dad ir per agid

Mintga tshunavel carstgaun en Svizra vegn confruntaus cun depressiuns en sia veta

DA HANS HUONDER / ANR

■ **Mintga carstgaun ha crisas dalla veta, mo tier in ni l'auter san ellas menar a depressiuns. Caschunan quellas allura difficultads psicicas ni malsognas corporalas ston ellas vegnir tractadas. Gest tenor grevezia dat ei differentas pusseivladads. La depressiun ei stada il tema d'in referat cun discussiun al podi la gievgia sera en Puntreis a Mustér.** Entochen ils 28 da matg 2019 ei da veser sin la piazza da Puntreis a Mustér in'expoziun ambulanta davart la depressiun. Ell'ei sedada sin fundament d'ina concurrenza creativa igl onn passau cul tetel «vias ord la depressiun». Persunas pertuccadas ni pertuccadas pli baul dalla malsogna ein vegnidas envidadas da presentar lur vias individualas ord la depressiun e quei en ina fuorma creativa. Ord 47 lavurs inoltradas ha ina giuria professionala eligi 26 ovras. Ellas dattan da patertgar, sensibiliseschan, mo dattan era forza positiva. Las participantas ed ils participants dattan in'investa persunala en quei ch'els han fatg atras, mo era da lur sesentier intern. Quell'expoziun ei vegnida cumpletada cun differents elements d'informaziun davart la depressiun, denter aunc in referat ed ina discussiun al podi sco era stans d'informaziun la gievgia vargada.

### Interessant referat

Il referat e la discussiun al podi da gievgia sera ein vegni organisai da differentas instituziuns socialas e da sanadad dalla Surselva: Clinica dil gi e gerontopsichiatrica dalla PDGR, Associazion Alzheimer Grischun, Spitex psichiatria ambulanta, soras dominicanas da Glion, Psichiatria per affons e giuvenils, Procap Grischun, Pro Infirmis Grischun, Pro Senectute Grischun, Survetsch social regional Surselva, Seniors-Ca, Spitex Cadi ed SVA Grischun en collaboraziun cugl Uffei da sanadad dil cantun Grischun e la SanaSurselva. **Rey Keller**, igl anteriur guid da muntogna che viva dapi entgens onns en Surselva, ha referiu davart siu destin. 15 onns suenter in grev accident ha el stuiu schar amputar la comba senestra e paucs onns pli tard ha siu schanugl dretg stuiu vegnir remplazzaus d'in artificial. Quels schabetgs han giu per consequenza ch'el ha stuiu midar sia veta e desister per exempel da grondas expediuziuns els cuolms. 25 onns ha el viviu el Canada, ei lu returnaus en Svizra e la finala secasaus a Carrera. Per saver finanzia il mintgadi ha el fundau fatschenta ed entschiet a vender mobillas producidas sez. Quei ha denton buca funcziunau. «Vonzeivi erel jeu persuls a casa ed ils daners muncavan. El tgaun luvrava ei sco en ina maschina da lavar resti. Jeu saiel buca sch'igl ei stau ina depressiun ni ina malcontentientscha. En mintga cass hiel jeu decidiu d'encurir agid», di Keller ch'ei carschius si ell'Engiadina. El hagi sentiu spert che quei sei-



Rey Keller ha referiu davart sia veta cun e senza comba senestra.

FOTO H. HUONDER

gi stau la dretga decisiun, pertgei senza agid d'ordeifer fussi ei buc iu vivavon. Schegie ch'il factur da seturpegiar seigi staus gronds seigi el tuttina seregurdaus da quei ch'el havevi empriu enzacu, numnadamein co vegnir a frida cun sezez. El hagi empriu da sefidar ed hagi trenau la forza mentala. Igl agid social seigi staus in sustegn parallel. Keller ei seregurdaus en quei temps da sias activitads sportivas e malgrad protesta e schanugl artificial ha el puspei entschiet ad ir a cuolm, reiver, far turas e cuorsa liunga. Il punct culminont ei ina tura cun skis da 16 dis a Grönland stada. Ensem cun ina gruppa eis el marschus cun skis e scarsola mintga di org uras. Mo lu ha el era entschiet ad ir cun velo ed ha traversau la Svizra cun canu, a pei e velo da Brissago entochen Altenrhein. «Jeu less buca pli mia comba. Senza quella comba hiel jeu fatg experientschas ch'jeu havess schiglioc mai fatg. Cun mia tenuta less jeu far curascha a gliud ch'ei en smegliontas situaziuns», di Keller.

### Mintga cass ei individuals

En ina discussiun al podi suandonta al referat ha la moderatura **Alice Bertogg** confruntau il miedi **Marcus Huonder**, il menader da Puntreis **Diego Deplazes** e **Felix Flepp**, cussegiader dalla reintegraziun dall'Assicuranza d'invaliditad tier la SVA Grischun cun entgens fatgs pertuccont la problematica dallas depressiuns. «En in'emprema fasa eis ei segiramein impurtont d'analisar la situaziun dil pertuccau, vul dir eruir schebein ei setracta d'ina cri-

sa dalla veta ch'ei dat magari ni veramein d'ina depressiun», di Huonder. Seigi ei lu veramein aschia ch'ei setracti d'ina depressiun stoppien las mesiras per medegar quella vegnir pridas. Mintga cass seigi individuals. Tenor Flepp san differentes motivs menar ed ina tala situaziun: Lavur, problems familiars ni era finanzia: «Nus empruein lu da cussegiar il post d'agid ch'ei il pli adattau persunter.» Sco quei che Deplazes di dispona Puntreis d'ina partiziun per cussadentas e cussadents cun depressiuns. Persunter stat persunal qualificau a disposiziun. Persunal che sa ina ga ni l'autra pitir d'ina cri-

sa ni schizun depressiun emprovan ins da gidar cun cussegiaziun e sch'ei fa da bagegn cun ina consultaziun tiel miedi. Meinsvart ein era ils parents dils pazients pertuccai ni vegnan involvi en in tal cass. «Lu eis ei veramein impurtont che tuts collaboreschen. Sche quei succeda buc ei il pazient la finfinala quel che pitescha il fetg», di Huonder. Tenor Flepp san cass da depressiun e crisa esser fetg complex, era concernent il cerchel da persunas pertuccadas.

Ulterius informaziuns ein da catter sillas paginas d'internet dallas organisaziuns ni sin [www.bischnfit.ch](http://www.bischnfit.ch)

## La malsogna sutschazegiada

Seigi musicist da rock, cantadura, miedi ni cavalcadra – depressiuns san tucar e sparter mintgin. Buca tuts piteschan dils medems simtoms. Els ein fetg differentes: Tenuta tresta, temas, perdita d'amitgs ed interess, passivada e sentiments d'esser senza valeta e la cuolpa. Savens piteschan quellas persunas da disturbis da concentraziun, malruasseivladad ni han neginas speronzas. Depressiuns han pia biaras fatschas. Ellas s'audan tier las malsognas fetg derasadas ed en lur difficultads s'audan ellas tier las malsognas che vegnan sutschazegiadas il pli fetg. Ina da tshun persunas vegn confruntada silmeins ina ga ella veta cun depressiuns che duessen vegnir tractadas. La stig-

matizaziun sociala da malsognas psicicas ha denton per consequenza che mo la mesadad dils pertuccai tscherca agid professional. Ina depressiun che vegn buca constatada e tractada sa caschunar gronds fastedis alla pertuccada ni al pertuccau sco era allas persunas che vivan en siu contuorn. Ella sa schizun periclitare la veta. Culs arranschaments organisai a Mustér han las organisaziuns involvidas vultu sensibilisar la gliud per la malsogna dalla depressiun e mussar ch'igl ei impurtont ed endretg da plidar aviartamein davart la sanadad e las malsognas psicicas. Medemamein han ellas giu la finamira d'animar la gliud d'impedir pregiudezis, pertgei la depressiun pertucca l'entira societad.

reclama

### schneller caminada architekten

Zur Ergänzung und Verstärkung unseres Teams suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine-n qualifizierten

### Bautechnikerin Fachrichtung Architektur und Zeichnerin EFZ FH Architektur

Sie arbeiten gerne in allen planerischen Leistungsphasen mit Schwerpunkt in der **Ausführungs- und Detailplanung**. Sie besitzen ein fundiertes und mehrjähriges Fachwissen im Bereich der Baukonstruktion und sind interessiert an der Entwicklung von anspruchsvollen Projekten und Konstruktionen.

Wir bieten einen modernen, gut ausgestatteten Betrieb sowie eine vielseitige Tätigkeit mit Entwicklungsmöglichkeiten in einem erfahrenen, motivierten Team.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per Post oder E-Mail auf [info@schnellercaminada.ch](mailto:info@schnellercaminada.ch)

Architekten ETH SIA | Via Principale 59 | CH 7014 Trin | [schnellercaminada.ch](http://schnellercaminada.ch)



### Wir helfen Menschen, möglichst lange selbstbestimmt zu leben.

Helfen Sie uns dabei. | [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch) | PC 87-500301-3

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

FORMAZIUN  
SURSELVA  
BILDUNG

Il Center da formaziun Surselva enquera:

**in/a menader/a da scola (24%)**

Per la Scola professionala industrialia Surselva

**Entrada en piazza entschatta uost 2019**

Liug da lavur: Glion

Nus selegrein da Voss'annunzia entochen ils 10 da zercladur 2019.

Dapli informaziuns anfleis Vos sut [www.bzs-surselva.ch/plazzas](http://www.bzs-surselva.ch/plazzas)



### KAUFE IHR FAHRZEUG

Alle Marken  
Auch für Export und  
Unfallfahrzeuge  
Km und Zustand egal  
081 252 28 29  
079 772 54 07  
[www.auto-aria.ch](http://www.auto-aria.ch)