

BSH

BÜNDNER SPITAL- UND HEIMVERBAND

SCHILAF

GESCHÄFTSBERICHT

2022



AUS DEM VORZIMMER

Seit ich mich erinnern kann, habe ich immer gerne geschlafen. Sich ins gemütliche Bett zu legen, in der flauschigen Bettdecke einzukuscheln, bis es wohlrig warm wird, und dann entspannt ins Land der Träume hinüberzuleiten: Was gibt es Schöneres als langen und erholsamen Schlaf? Leider ist es dann nicht immer ganz so. Das Kissen ist erst zu flach und dann zu hoch, es dauert ewig, bis man die beste Position gefunden hat, und so langsam wird es unangenehm heiss unter der zu dicken Daunendecke. Liegt man dann endlich richtig, schwirren tausend Gedanken durch den Kopf, und spätestens dann wird einem klar, dass es vielleicht doch keine so gute Idee war, nach 22 Uhr nochmals Kaffee zu trinken. Selbstverständlich nimmt man sich vor, am kommenden Abend ganz bestimmt früher ins Bett zu gehen, was man dann ohnehin nicht schafft. «Schlaf wird überbewertet», hört man oft. Dem kann ich mich definitiv nicht anschliessen. Meine Tochter war bis zu ihrem siebten Lebensjahr eine chronische Schlechtschläferin. In einer guten Nacht war ich bis zu fünfmal auf den Beinen, in einer schlechten Nacht hörte ich auf zu zählen. Den Luxus eines langen, erholsamen und ungestörten Schlafes weiss ich also durchaus zu schätzen.

Wie zu allem lassen sich bei Dr. Google auch zum Thema Schlaf ganz viele Fakten finden. Nicht alle sind ganz ernst gemeint; interessant und unterhaltsam sind sie trotzdem:

ZUM EINSCHLAFEN BENÖTIGEN WIR DURCHSCHNITTLICH SIEBEN MINUTEN.

Sieben Minuten sind gar nicht so lang, wenn das Hirn auf Hochtouren läuft. Da kann es sicherlich auch einmal deutlich länger dauern. Die Kirchenglocken schlagen unerbittlich die Viertelstunden, und noch immer zählt man verzweifelt

die Schäfchen. Ist man hingegen bereits das x-te Mal auf den Beinen und könnte im Stehen einschlafen, drückt man den Schnitt sicherlich um einiges nach unten.

IN DER NACHT WACHEN WIR IM DURCHSCHNITT ETWA 28-MAL AUF, OHNE ES ZU MERKEN.

Hinzu kommen dann Wachphasen, die einem durchaus bewusst sind: Die lästigen Gänge auf die Toilette oder die Runden durchs Kinderzimmer, wenn der Nachwuchs es nicht lustig findet, ganz allein wach zu sein.

WÄHREND DER ERSTEN ZWEI LEBENSJAHRE DES KINDES VERLIEREN DIE ELTERN CIRCA SECHS MONATE SCHLAF.

Aufgerechnet auf die gesamten sieben Jahre des verpassten Schlafes macht das dann nach Adam Riese ... Nein, das möchte ich lieber gar nicht wissen!

GROSSER SCHLAFMANGEL KANN ZU ÜBERGEWICHT FÜHREN! BEI ZU WENIG SCHLAF WIRD VOM KÖRPER EIN HORMON AUSGESCHÜTTET, WELCHES DAS HUNGERGEFÜHL UM BIS ZU 25 PROZENT STEIGERN KANN.

Spontan fällt mir dazu die Spaghettikocherei um vier Uhr morgens ein, wenn man nach dem Ausgang partout noch nicht nach Hause oder ins Bett wollte. Schneller einschlafen lässt es sich mit vollem Spaghettibauch aber bestimmt nicht.

DAS RISIKO, BEIM FAHREN EINSCHLAFEN, IST FÜR MÄNNER DOPPELT SO HOCH WIE FÜR FRAUEN.

Aha! Genauer ausgeführt wird diese Behauptung nicht. Vielleicht haben Männer doppelt so viele Gänge auf die Toilette vorzuweisen, oder die Schäfchen wachsen jeweils zur beträchtlichen Herde an.

FRAUEN BRAUCHEN ETWA ZWANZIG MINUTEN MEHR SCHLAF ALS MÄNNER, DA DAS WEIBLICHE GEHIRN EFFIZIENTER ARBEITET UND MEHR ZEIT BRAUCHT, UM SICH ZU REGENERIEREN.

Noch Fragen?

Die nächste schlechte Nacht kommt bestimmt – mit dem neu gewonnenen Wissen, der nötigen Gelassenheit und vielleicht einer Prise Humor wird sie aber sicher vorübergehen. In diesem Sinne: Schlafen Sie gut! ■

EDITH DAVATZ, OFFICE-MANAGERIN BSH

SCHLAF

KATHRIN BRANDT ■ NACHTKÄMPFERIN

Ich hatte bereits als Kind Mühe mit «frühem» Einschlafen. Oft lag ich bis 2 oder 3 Uhr wach. Das war frustrierend. Die Schulzeit war deswegen nicht lustig für mich. Nach dem Nachtdienst schlafe ich jedoch problemlos ein, das ist dann so um 9 Uhr morgens.

SCHWERPUNKTE DER VERBANDSARBEIT

VERBAND

- Stellungnahmen zu Vernehmlassungen
- Zusammenarbeit mit Politausschuss BSH
- Interne und externe Kommunikation/Medienarbeit
- Bewirtschaftung analytische Funktionsbewertung (AFB)
- Bewirtschaftung BSH-Handbuch «Swiss GAAP FER» und BSH-Personalmusterreglement
- Zusammenarbeit mit Oda G+S Graubünden
- Austausch/Kontakte mit anderen Verbänden und Behörden
- Vertretung in nationalen Verbänden (H+, ARTISET) und deren Arbeitsgruppen
- Vertretung im Einsatzabschnitt Gesundheit des Kantonalen Krisenstabs (KFS)
- Datenschutzkonformität der Mitglieder
- Austausch mit Arbeitnehmendenvertretungen
- Projekt HF Pflege Betriebsanstellung

KSK

- Tarifverhandlungen, -verfahren
- Datenlieferung an Versicherer
- Projekt ELP Rettung
- Umsetzung Arbeitsgesetz
- Diverse Stellungnahmen zu Gesetzesrevisionen

KPH

- Bewirtschaftung Tarifverträge
- Verrechnung von Mitteln und Geräten
- Benchmarktagung für Alters- und Pflegeheime
- Erfahrungsrechnungswesen Heime
- Betriebswirtschaftliche Fragestellungen
- Projekt Imagepflege
- Auskünfte/Beratung von Mitgliedern
- Austausch mit Gesundheitsamt Graubünden
- Projekt Föderation von CURAVIVA und INSOS

KWA

- Umsetzung UN-Behindertenrechtskonvention
- BSH-IV-Planungsgruppe
- Austausch mit Sozialamt Graubünden

KKJ

- Weiterentwicklung «Bündner Standard»
- Runder Tisch «Ausserfamiliäre Aufenthalte in Graubünden»
- BSH-IV-Planungsgruppe
- Schwerpunkte 2022–2025
- Austausch mit KESB
- Austausch mit Amt für Volksschule und Sport
- Austausch mit Sozialamt Graubünden
- Umsetzung UN-Behindertenrechtskonvention
- Austausch Trägerschaften

GESCHÄFTSBERICHT BSH 2022

INHALTSVERZEICHNIS

BSH, AUS DEM VORZIMMER	
SCHWERPUNKTE DER VERBANDSARBEIT	2
MITGLIEDERLISTE	4
FACTS!	6
ORGANISATION	7
PRÄSIDENTIN BSH	10
GESCHÄFTSFÜHRER BSH	12
KONFERENZ SPITÄLER KLINIKEN (KSK)	16
VEREINIGUNG BÜNDNER SPITALÄRZTE (VBSAE)	18
FACHKONFERENZ PFLEGEKADER SPITÄLER (FKPS)	19
KONFERENZ PFLEGEHEIME (KPH)	22
FACHKONFERENZ PFLEGEKADER HEIME (FKPH)	24
KONFERENZ WOHNEN ARBEITEN (KWA)	28
KONFERENZ KINDER JUGEND (KKJ)	30
BILANZ BSH	34
ERFOLGSRECHNUNG BSH	36
BERICHT DER REVISIONSSTELLE	40

ROMI ODERMATT ■ NACHTSONNIGE
Mein Berufsleben läuft wenn möglich ohne Wecker ab, das ist für mich Lebensqualität. Ich schlafe hell, auch am Tag nach einer Nachtwache. Und ich achte darauf, jeden Tag Sonne zu tanken – ich liebe die Sonne.

MITGLIEDERLISTE

INSTITUTIONEN NACH ORT GEGLIEDERT

Alters- und Pflegeheim envia	Alvaneu Dorf
Nido del Lupo, die sozialpädagogische Zirkusschule	Alvaneu Dorf
Pflegezentrum Glienda	Andeer
reha andeer	Andeer
Gesundheit Arosa AG	Arosa
Alterszentrum Arosa	
Wohnheim Girella	Bever
Alters- und Pflegeheim St. Martin	Cazis
Alterssiedlung Bodmer	Chur
Alterssiedlung Kantengut	Chur
ARGO Stiftung für Integration von Menschen mit Behinderung in Graubünden	Chur
ARGO Wohnheim und Werkstätte, Chur	
ARGO Wohnheim und Werkstätte, Davos	
ARGO Wohnheim und Werkstätte, Ilanz	
ARGO Wohnheim, Surava	
ARGO Werkstätte, Tiefencastel	
Bürgerheim Chur	Chur
CADONAU – Das Seniorenzentrum	Chur
Kantonsspital Graubünden (KSGR)	Chur
Lernstatt Känguruh	Chur
Loëgarten AG, Alters- und Pflegeheim	Chur
Plankis Stiftung	Chur
Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR)	Chur
Klinik Waldhaus, Chur	
Klinik Beverin, Cazis	
ARBES, Chur	
Heimzentrum Montalin, Chur	
Heimzentrum Arche Nova, Landquart	
Heimzentrum, Rothenbrunnen	
ARBES, Rothenbrunnen	
ARBES, Roveredo	
Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (KJP)	
Residenz Bener-Park	Chur
Seniorenzentrum Rigahaus	Chur
Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden (HPD)	Chur
Stiftung La Capriola	Chur
Stiftung Feschland	Chur
Stiftung Schulheim Chur	Chur
Verein Wohnen und Arbeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen	Chur
chur@work	
Convivo Chur	
Verein Cosmea	Chur
WB7	Chur
Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Villa Sarona	Chur
Seniorenzentrum Oase	Churwalden

TAMARA ZUR ■ SCHLAFFLÜSTERIN

Ich zelebriere nicht das Ausschlafen am Wochenende, das habe ich bereits während meiner Kindheit so gehalten.

Casa sogn Giusep	Cumpadials
Zürcher RehaZentrum Davos	Davos Clavadel
Alterszentrum Guggerbach	Davos Platz
Hochgebirgsklinik Davos	Davos Wolfgang
Spital Davos AG	Davos Platz
Spital Davos, Davos	
Pflegeheim, Davos	
PUNTREIS Center da Sanadad	Disentis/Mustér
Casa Falveng Seniorenzentrum	Domat/Ems
Stiftung Chinderhus Strahlegg	Fideris
Wohn- und Pflegeheim Plaids	Flims
Schulinternat Flims	Flims Waldhaus
Haus Viadi	Fürstenaubruck
Kantonsspital Glarus	Glarus
Centro anziani Opera Mater Christi	Grono
Residenza delle Rose	Grono
Alters- und Pflegeheim Ilanz	Ilanz
Ilanzer Dominikanerinnen	Ilanz
Regionalspital Surselva	Ilanz
Alters- und Pflegeheim Parc	Lenzerheide
Stiftung am Rhein	Maienfeld
Neugut, Landquart	
Senesca, Maienfeld	
Hospiz Graubünden, Maienfeld	
Casa di cura anziani del circolo di Mesocco	Mesocco
Alters- und Pflegeheime Glarus Nord	Näfels
Steinhauser Zentrum	Obersaxen Meierhof
Centro sanitario Valposchiavo	Poschiavo
Ospedale San Sisto, Poschiavo	
Casa Anziani, Poschiavo	
Centro sanitario Bregaglia	Promontogno
Ospedale della Bregaglia, Promontogno	
Casa di cura della Bregaglia, Promontogno	
GIUVAULTA Zentrum für Sonderpädagogik	Rothenbrunnen
Heilpädagogische Schulen,	
Rothenbrunnen, Pontresina, Zerne, Roveredo	
Berufsschule Praktische Ausbildung, Rothenbrunnen	
Beschäftigungsstätte, Rothenbrunnen	
Wohngruppen, Rothenbrunnen, Paspels, Foppa, Thusis	
Casa di cura Immacolata	Roveredo
Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin	Samedan
Spital Oberengadin	
Pflegeheim Promulins	
Verein MOVIMENTO	Samedan
MOVIMENTO, Samedan	
MOVIMENTO, Poschiavo	
MOVIMENTO, Scuol	

Center da Sanadad Savognin SA	Savognin
Kreisspital Surses, Savognin	
Betagenheim Surses, Savognin	
Stiftung Scalottas	Scharans
Wohngruppen Erwachsene, Scharans	
Wohngruppen Kinder, Scharans	
Flury Stiftung	Schiers
Regionalspital Prättigau, Schiers	
Altersheim, Jenaz	
Altersheim, Klosters	
Altersheim, Schiers	
glarnersteg – Glarner Stiftung für Menschen mit Behinderung	Schwanden
Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB)	Scuol
Chasa Puntota, Scuol	
Clinica Curativa, Scuol	
Ospidal, Scuol	
Pflegegruppe Chalamandrin, Samnaun-Compatsch	
Pflegeheim Chüra Lischana, Scuol	
Pflegegruppe Prasad-chèr, Scuol	
Gruppa da chüra Röven, Zerne	
Rehaklinik Seewis	Seewis Dorf
Klinik Gut St. Moritz	St. Moritz
Klinik Gut, St. Moritz	
Klinik Gut, Fläsch	
Center da sandà Val Müstair	Sta. Maria
Spital Val Müstair	
Pflegeheim Val Müstair	
Clinica Holistica Engiadina	Susch
Bergschule Avrona	Tarasp
Evangelisches Pflege- und Altersheim Thusis	Thusis
Spital Thusis	Thusis
Casa s. Martin	Trun
Casa Depuoz	Trun
Sonderschulkompetenzzentrum, Trun	
Zentrum Integration Erwachsene, Trun	
Wohngruppe Casa Soldanella, Rueras	
Landesspital Liechtenstein	Vaduz
Pflegewohngruppe Vals	Vals
da casa val lumnezia	Vella
Stiftung Gott hilft	Zizers
Schulheim, Scharans	
Jugendstation Alltag, Trimmis	
Alterszentrum Serata, Zizers	
Schulheim, Zizers	
Stiftung Kinderheim Therapeion	Zizers
Wohn- und Pflegezentrum Tertianum Casa Fiora	Zizers

FACTS!

DER BSH IST DER DACHVERBAND DER STATIONÄREN BETRIEBE DES GESUNDHEITS- UND SOZIALBEREICHES IM KANTON GRAUBÜNDEN. ALS ARBEITGEBERVERBAND VERTRETEN WIR DIE INTERESSEN UNSERER MITGLIEDER IN DER ÖFFENTLICHKEIT, GEGENÜBER POLITIK UND BEHÖRDEN, SOZIALPARTNERN UND VERSICHERUNGEN. DER BSH BENENNT THEMEN UND LÖST AUFGABEN ZUSAMMEN MIT SEINEN PARTNERN. DANK EINER GUTEN VERNETZUNG BIETET DER BSH SEINEN MITGLIEDERN QUALITATIV HOCHSTEHENDE DIENSTLEISTUNGEN UND BERATUNGEN. DAMIT UNTERSTÜTZEN WIR UNSERE MITGLIEDER BEI IHRER LEISTUNGSERBRINGUNG ZUM WOHL IHRER PATIENTEN, BEWOHNER UND KLIENTEN.

MITGLIEDERINSTITUTIONEN

21 Spitäler und Kliniken, Psychiatrische Dienste Graubünden und Rehabilitationskliniken

46 Alters- und Pflegeheime

13 Institutionen mit Wohn- und Arbeitsplätzen für behinderte Menschen

17 Kinder- und Jugendinstitutionen

mit 8105 Vollzeitstellen

KONFERENZEN

Konferenz Spitäler Kliniken (KSK)

Konferenz Pflegeheime (KPH)

Konferenz Wohnen Arbeiten (KWA)

Konferenz Kinder Jugend (KKJ)

FACHKONFERENZEN

Spitalärztekonzferenz (SÄK) (Vereinigung Bündner Spitalärzte VBSAE)

Fachkonferenz Pflegekader Spitäler (FKPS)

Fachkonferenz Pflegekader Heime (FKPH)

Politausschuss (PA)

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

Beratung, Unterstützung und Führung von Tarif- und Preisverhandlungen, Abschlüsse von Vereinbarungen mit Behörden, Sozial- und Krankenversicherungen

Einflussnahme auf die Meinungsbildung im Gesundheits- und Sozialwesen durch Öffentlichkeitsarbeit und Information der Mitglieder und Partner

Pflege der Beziehung mit den Partnerorganisationen und Sozialpartnern als Arbeitgebervertretung

Koordination und Leitung von Erfa-Gruppen und Fachkommissionen;

Beratung und Unterstützung der Mitglieder in Betriebswirtschaft, Kommunikation, Organisation, Personal, Rechtsfragen, Administration usw.

Erarbeitung und Begleitung von Stellungnahmen und Vernehmlassungen zu gesetzgeberischen Vorlagen

VORSTAND, GESCHÄFTSSTELLE

ORGANISATION

VORSTAND BSH

VERBANDSPRÄSIDENTIN

Claudia Kleis

STV. VERBANDSPRÄSIDENTIN

Erika Cahenzli, Grossrätin

MITGLIEDER (EX OFFICIO)

Reto Keller, Direktor Spital Thusis und Vorsitzender KSK

Hugo Keune, CEO Kantonsspital Graubünden

Dr. med. Ivan Broger, Co-Chefarzt Chirurgie sowie stellvertretender Leiter Orthopädie Kantonsspital Graubünden und Vorsitzender der Spitalärztekonzferenz SÄK (Präsident VBSAE)

Thomas Tschirky, Pflegedienstleiter Landesspital Liechtenstein, Vaduz, und Vorsitzender FKPS

Jean-Pierre Liesch, Leiter Alterssiedlung Kantengut, Chur, und Vorsitzender KPH

Norina Voneschen, Pflegedienstleiterin Stiftung am Rhein (Pflegezentren Senesca Maienfeld und Neugut Landquart und Hospiz Graubünden)

Beda Gujan, Geschäftsleiter Plankis Stiftung, Chur, und Vorsitzender KWA

Martin Bässler, Leitung pädagogische Angebote, Stiftung Gott hilft, Zizers, und Vorsitzender KKJ

Peter Philipp, Präsident OdA Gesundheit und Soziales und Direktor Flury Stiftung, Schiers (bis 31.05.2022)

Rebekka Hansmann, Präsidentin OdA Gesundheit und Soziales und Direktorin Chüra – Pflege und Betreuung, Center da sandà Engiadina Bassa, Scuol (ab 01.06.2022)

STELLVERTRETER/STELLVERTRETERINNEN

Josef Müller, CEO Psychiatrische Dienste Graubünden und stellvertretender Vorsitzender KSK

Edy Felber, Pflegedienstleitung Psychiatrische Dienste Graubünden und stellvertretender Vorsitzender FKPS (bis 31.03.2022)

Bea Heeb, Pflegedienstleitung Spital Davos AG und stellvertretende Vorsitzende FKPS (ab 19.05.2022)

Jan Kollegger, Heimleiter Alters- und Pflegeheim St. Martin, Cazis, und stellvertretender Vorsitzender KPH

Beatrix Vital, Pflegedienstleitung Evang. Pflege- und Altersheim Thusis und stellvertretende Vorsitzende FKPH (bis 31.05.2023)

Mirela Halkic, Pflegedienstleitung Seniorenzentrum Rigahaus und stellvertretende Vorsitzende FKPH (ab 01.06.2022)

Franco Hübner, Geschäftsführer ARGO Stiftung für Integration von Menschen mit Behinderung in Graubünden, Chur, und stellvertretender Vorsitzender KWA

Matthias Gutmann, Institutionsleiter Casa Depuoz, Trun, und stellvertretender Vorsitzender KKJ

GESCHÄFTSSTELLE BSH

Daniel Derungs, Geschäftsführer

Edith Davatz, Office-Managerin

MARKUS HAUSER ■ FRÜHZUBETTAUFSTEHER
Einen kurzen Mittagsschlaf brauche ich. Sonst bin ich bis Mitte Nachmittag nicht wirklich gut aufgelegt. Zu meinem Glück kann ich mittags nach Hause, auswärts finde ich keine Ruhe. Geweckt werden muss ich aber selten, ich wache automatisch nach einer Viertelstunde wieder auf.

JAHRESBERICHT DER PRÄSIDENTIN

KÜRZLICH ERFUHR ICH AM RANDE EINER DISKUSSION, DASS ES INZWISCHEN DANK KÜNSTLICHER INTELLIGENZ MÖGLICH IST, GANZE BERICHTE AUF KNOPFD RUCK SCHREIBEN ZU LASSEN. Zur Erfassung des Inhalts reicht es, wenn entweder ein paar Stichwörter aufgeschrieben oder mithilfe von Spracherkennung aufgenommen werden. So eine künstliche Intelligenz hätte ich mir für das Verfassen meines Jahresberichts gewünscht.

Wir können überall nachlesen, wie unentbehrlich Schlaf für uns ist und was Schlafentzug mit uns Menschen macht. Ich gehöre zu den Glücklichen, die jederzeit und nahezu überall einschlafen können. Selbst wenn ich völlig entspannt in gemütlicher Runde mit Freunden zusammensitze, beginne ich spätestens ab 22 Uhr zu gähnen. An einer Sitzung oder Konferenz einzuschlafen, kann allen einmal passieren, insbesondere nach einer üppigen Mahlzeit. Ich schlafe im Theater, im Kino, am Restauranttisch usw. Als Mitfahrerin im Auto kämpfe ich schon nach wenigen Minuten gegen alle Sandmännchen dieser Welt. Der Fahrer oder die Fahrerin kann noch so halsbrecherisch unterwegs sein, ich schlafe und wache häufig erst am Ziel oder kurz davor wieder auf. Zufahren ist bei mir allgemein mit dem Risiko verbunden, dass ich schlafend am Zielbahnhof vorbeifahre, zum Beispiel am Bahnhof der Expo Milano. Ob ich in der Schweiz auch ohne Aufpreis wieder hätte zurückfahren können? Auf Reisen bin ich keine gesellige Zimmergenossin. Sobald ich auf dem Bett liege, wird eine Konversation mit mir zusehends unmöglich. Meine Freunde nehmen es mir inzwischen noch nicht einmal mehr übel. Vielmehr fällt häufig die Bemerkung, ich würde die spannendsten Augenblicke des Lebens verschlafen.

Trotz meiner Fähigkeit, überall und jederzeit einzuschlafen, wache ich morgens nicht immer fit und munter auf. Auch ich kann nicht alle Probleme und Sorgen einfach «wegschlafen», und allzu oft verpasse ich schlafend nicht wieder einzu-fangende Bilder wunderschöner Landschaften oder Augenblicke voller Lachen und Freude.

Glücklicherweise musste ich noch nicht viele Nächte in einem Spital oder Heim verbringen. Bei meinen wenigen Spitalaufenthalten war mangelnder Schlaf nie wirklich ein Thema. Hingegen hatte ich Mühe mit der frühen Tagwache. Bis auf einmal waren meine Spitalaufenthalte geplant. Immer begab ich mich vertrauensvoll und vorurteilslos in die Hände der Ärztinnen und Ärzte sowie der Pflegenden. Ich fühlte mich aufgehoben und sicher. Wahrscheinlich oder gerade deshalb schlief ich immer gut.



VORSTAND

Zwar begleitete uns Covid-19 auch im vergangenen Jahr, aber trotzdem durften wir alle Vorstandssitzungen physisch durchführen. Besonders freute mich, dass wir die Mitgliederversammlung am 11. Mai 2022 ohne Einschränkungen im Seniorenzentrum CADONAU in Chur abhalten konnten. Nach der langen Zeit schätzte ich die persönlichen Treffen sehr. Zur guten Stimmung trugen sicher auch das spannende Referat von Salar Bahrampoori und das herrliche Wetter bei.

Die statutarischen Geschäfte wurden an vier Sitzungen behandelt. Vom Spitex Verband Graubünden erhielten wir eine Anfrage bezüglich einer engeren Zusammenarbeit mit dem BSH. Begleitet durch die Keller Unternehmensberatung AG, hat eine Arbeitsgruppe in mehreren Sitzungen verschiedene Möglichkeiten evaluiert. Der Vorstand wird Anfang 2023 über die nächsten Schritte befinden.

Nächstes Jahr feiern wir das hundertjährige Jubiläum des BSH. Was 1923 als Vereinigung der Spitäler begann, entwickelte sich im Laufe der Jahre zum Bündner Spital- und Heimverband. Im Wissen, dass es den BSH in seiner heutigen Form noch gar nicht seit hundert Jahren gibt, haben wir uns gegen einen historischen Rückblick entschieden. Vielmehr soll in einer Studie die volkswirtschaftliche Bedeutung des Gesundheits- und Sozialwesens in Graubünden gezeigt werden. Die Präsentation der Studie ist für den Start des Jubiläumsjahrs im Frühjahr 2023 geplant.

Nachdem wir die Strategieklausur mehrfach hatten verschieben müssen, konnte diese Anfang Oktober durchgeführt werden. Rückblickend hat sich das Abwarten gelohnt, denn die Herausforderungen haben für alle Mitgliedsinstitutionen zugenommen, und dies nicht nur pandemiebedingt. Eine Zunahme der Aufgaben führt immer auch zu Mehraufwand. Dies gilt sowohl für die Geschäftsstelle als auch für die Vorsitzenden der Konferenzen und den Vorstand des BSH. So ist geplant, dass die Geschäftsstelle personell aufgestockt wird. Die jeweiligen Fachkonferenzen sollen künftig in die Konferenz Spitäler Kliniken (KSK) respektive die Konferenz Pflegeheime (KPH) integriert werden. Damit werden die fachlichen Themen direkt in der Konferenz behandelt. Als Folge wird der Vorstand BSH verkleinert, und Doppelspurigkeiten werden eliminiert. Definitiv entscheiden wird die Mitgliederversammlung im Mai 2023.

Im Frühjahr 2022 wurden die Grossratswahlen erstmals nach dem neuen System durchgeführt. Aufgrund des grossen Wechsels musste auch der Politausschuss des BSH mehrheitlich neu besetzt werden. Das erste Treffen fand während der Dezembersession statt. Erstmals sind Grossrätinnen und Grossräte aller Parteien im Ausschuss vertreten. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

GESCHÄFTSSTELLE

Die Herausforderungen im vergangenen Geschäftsjahr waren in vielerlei Hinsicht nicht einfach zu bewältigen. Mit Daniel Derungs, Geschäftsführer, und Edith Davatz, Office-Managerin, stand uns unser bewährtes Team zur Seite. Herzlichen Dank für die grossartige Unterstützung!

DANK

Im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Jubiläum habe ich in alten Jahresberichten des BSH geblättert. Im Jahresbericht 2001 – ein Jahr nach der Fusion der Heime und Spitäler – schrieb der damalige Geschäftsführer Reto Nick über den «Koloss Gesundheitswesen» unter anderem Folgendes: «Was stört, ist einzig die Tatsache, dass man – sogar im Bundesrat – nicht wahrhaben will, dass man einen Mercedes nicht mit den Kosten eines Kleinwagens betreiben kann.» Obwohl in den letzten zwanzig Jahren auch die Kosten eines Kleinwagens gestiegen sind, lässt sich damit ein Mercedes im-

mer noch nicht betreiben. An der nächsten Mitgliederversammlung werde ich mich als Präsidentin des BSH verabschieden. Vieles hat sich in den zwölf Jahren meiner Amtszeit geändert. Der BSH ist insgesamt gewachsen, nationaler, ja sogar international geworden. Um die Politik für die Anliegen des Gesundheits- und Sozialwesens zu sensibilisieren, wurde der Politausschuss geschaffen. Die Mitgliedsinstitutionen versuchen, den Spagat zwischen guten Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden, einem hochstehenden Angebot und möglichst tiefen Kosten zu machen. Selbst wenn wir unsere Ansprüche etwas zurückschrauben, werden wir immer noch von einem überdurchschnittlichen Gesundheits- und Sozialwesen profitieren können.

Ich bedanke mich herzlich für die lehrreiche, spannende und interessante Zeit beim BSH sowie für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Ein grosser Dank gilt allen Vertreterinnen und Vertretern aus den Mitgliedsinstitutionen, die sich in den Konferenzen, Kommissionen, Arbeitsgruppen und im Vorstand des BSH engagieren. Und schliesslich bedanke ich mich bei allen Mitarbeitenden der Institutionen für ihren täglichen Einsatz zugunsten unserer Mitmenschen. ■

CLAUDIA KLEIS, PRÄSIDENTIN BSH

KATHRIN BRANDT ■ NACHTKÄMPFERIN

Ich stelle den Wecker wegen meines Hundes. Besonders im Winter möchte ich mit ihm spazieren gehen, bevor es dunkel wird. Mein Wecker steht im Flur, damit ich wirklich aufstehen muss. Sonst stelle ich ihn ab und schlafe weiter.

ROMI ODERMATT ■ NACHTSONNIGE
Tagträume und Nachträume haben eine andere Qualität. Im Spätdienst träume ich besser als während meiner Nachtdienstjahre. Träumen ist leben, ich träume gerne.



JAHRESBERICHT GESCHÄFTSFÜHRER

«UND GOTT IST ES, DER DIE NACHT ZU EINEM GEWAND GEMACHT HAT UND DEN SCHLAF ZUM AUSRUHEN UND DER DEN TAG GEMACHT HAT, DAMIT IHR WIEDER REGE WERDET.»

KORAN, SURE 25, 47

Morgens um 6.14 Uhr ist es im Zug nach Chur still. Fast alle Mitreisenden schauen auf ihr Handy, einige dösen, und andere schauen krampfhaft aus dem Fenster, wie wenn dort gerade etwas sehr Wichtiges passieren würde. Während der Fahrt wird meist nicht geredet, doch immer, wenn neue Fahrgäste zusteigen, gibt es kurze Gespräche, die fast alle gleich ablaufen:

«Guten Morgen. Wie geht es dir?» – «Danke, gut, aber müde.» – «Du?» – «Gut, aber auch müde.»

Dazu muss man als Leser noch wissen, dass man als Bahnpendler, meist ungewollt, in den teils zweifelhaften Genuss von Unterhaltungen zwischen fremden Mitreisenden kommt, ob man das will oder nicht.

Im Zug eine Stunde später (7.14 Uhr) sind die Fahrgäste zu 80 Prozent Jugendliche. Dort ist der Geräuschpegel deutlich höher, aber erstaunlicherweise sind die Gespräche fast die gleichen, wenn auch kürzer:

«Alles klar?» – «Müde!»

Bis jetzt ist mir das nie so richtig aufgefallen, aber jetzt, wo ich mich damit befasse, muss ich feststellen, dass viele, ob jung oder alt, morgens im Zug immer müde sind. Woran das wohl liegt? Schlafen die Leute zu wenig, oder schlafen sie schlecht? Und wenn sie zu wenig schlafen, liegt das am Fernsehprogramm, am Hobby, am Partner, am Baby? Oder haben sie Sorgen, Stress oder einfach eine schlechte Matratze?

Bei den Jungen gehe ich mal davon aus, dass der Spruch «Schlafen kannst du noch genug, wenn du tot bist» nach wie vor Gültigkeit hat und wenig Schlaf, wie zu meiner Zeit, als Zeichen von «Coolness» gilt (obwohl das heute «slay» und nicht mehr «cool» heisst). Insofern ist hier die morgendliche Müdigkeit nachvollziehbar, und ich bin, einmal mehr, froh darüber, dass ich nicht mehr sechzehn bin.

Auch die Frage der morgendlichen Müdigkeit bei «älteren Semestern» lässt sich mit meinen eigenen Erfahrungen erklären. Seit ich ein gewisses Alter erreicht habe, reichen fünf bis sechs Stunden Schlaf einfach nicht mehr aus, damit ich mich gut erholt fühle. Es braucht jetzt schon eher sieben bis acht Stunden, um morgens fit zu sein. Leider ist so lange schlafen aus verschiedenen Gründen nicht immer möglich. Manchmal muss man den spannenden Film noch fertigschauen. Oder eine Sitzung dauert länger, und aus dem anschliessenden Bier werden zwei. Oder man grübelt im Bett noch über etwas nach, was einen nicht einschlafen lässt.

Darum heisst es auch bei mir morgens manchmal «Danke, gut, aber müde».

DAS JAHR 2022 WAR IN VIELERLEI HINSICHT EIN ENTSCHEIDENDES JAHR, UND DAS SOWOHL IM ÜBERTRAGENEN WIE AUCH IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES. EINERSEITS HAT DER BSH-VORSTAND AN SEINER KLAUSUR IM OKTOBER DIE WEICHEN FÜR DIE KÜNFTIGE ENTWICKLUNG DES VERBANDES GESTELLT, UND ANDERERSEITS SIND IM VERGANGENEN JAHR EINIGE WICHTIGE PROJEKTE AUFGELEISTET ODER GESTARTET WORDEN.

Die an der Vorstandsklausur erarbeitete SWOT-Analyse hat drei für den Verband wichtige Schwerpunktthemen hervorgebracht:

1. Optimierung der Geschäftsleitung
2. Optimierung der Vorstandsarbeit
3. Definition des Strategieprozesses

Mit der Optimierung der Geschäftsleitung soll in erster Linie der Geschäftsführer entlastet und in zweiter Linie künftig eine Stellvertretung sichergestellt werden. Der Vorstand hat dafür die Schaffung einer zusätzlichen 50-Prozent-Stelle grundsätzlich beschlossen. Die Details sind noch zu erarbeiten, und die definitiven Beschlüsse werden voraussichtlich im Februar 2023 gefällt.

Zur Optimierung der Vorstandsarbeit stand die Verkleinerung des Vorstands von heute elf auf neu sieben Mitglieder zur Debatte. Dabei sollen die Vertreter der Fachkonferenzen in die verschiedenen Konferenzen integriert werden, damit deren Anliegen direkt an die richtige Stelle adressiert werden können. Auch hier fallen die definitiven Entscheide erst 2023.

Als dritter Schwerpunkt soll ein einheitlicher Strategieprozess für den BSH definiert und etabliert werden. Dabei soll die Verbandsstrategie künftig auf den einzelnen Konferenzstrategien aufbauen, damit die vorhandenen Kräfte besser gebündelt werden können.

Aus Sicht der Geschäftsstelle sind folgende drei Projekte zu erwähnen, die 2022 gestartet sind und im nächsten Jahr abgeschlossen werden:

1. 100 Jahre BSH
2. Totalrevision Lohnsystem (AFB)
3. Totalrevision BSH-«Swiss GAAP FER»-Handbuch

Der BSH feiert nächstes Jahr sein 100-Jahr-Jubiläum. Ein wichtiger Bestandteil des Jubiläumjahres wird eine Studie zum Thema «Die volkswirtschaftliche Bedeutung der Institutionen des Bündner Spital- und Heimverbands» und der Kommunikation nach aussen sein. Mit unseren Mitgliedern und Partnern werden wir das Jubiläum ausserdem anlässlich eines Galaabends im Mai gebührend feiern.

Basis für die Totalrevision des Lohnsystems (AFB) war eine Analyse des bestehenden Systems durch die Firma Perinnova, welche gezeigt hat, dass in einigen Bereichen (Funktionen, Lohnbandbreite, Erseinstufung) Handlungsbedarf besteht. Aufgrund dieser Erkenntnisse wurde ein Projekt lanciert, mit welchem die Funktionseinreichungen überprüft und die nicht mehr aktuellen Funktionen angepasst werden. Ausserdem soll eine neue Empfehlung für die Erseinstufungen entwickelt und eine entsprechende Lohnstabelle modelliert werden. Die sehr aufwendigen Arbeiten sind 2022 angelaufen und werden bis Sommer 2023 dauern. Im Herbst folgen die Schulungen, damit die Umsetzung per 1. Januar 2024 erfolgen kann.

Im Rahmen der Arbeiten am BSH-«Swiss GAAP FER»-Handbuch wurde festgestellt, dass es mittlerweile einem Flickwerk gleicht, da es immer wieder ergänzt und angepasst wurde. Der BSH-Vorstand hat deshalb beschlossen, das Handbuch einer Totalrevision zu unterziehen. Die Arbeiten haben 2022 mit einer Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertretern der KSK, der KPH und des Gesundheitsamts, sowie mit Begleitung durch die Firma PWC begonnen und werden bis Sommer 2023 dauern.

Die vielen weiteren Projekte (Systemwechsel HF-Pflege, Imagepflege Langzeitpflege, Umsetzung Pflegeinitiative usw.) sind ebenfalls auf Kurs und werden uns noch eine Weile beschäftigen. ■

DANIEL DERUNGS, GESCHÄFTSFÜHRER BSH



MARKUS HAUSER ■ FRÜHZUBETTAUFSTEHER

Ich stehe um 4 Uhr auf und gehe abends um 8 Uhr schlafen. Das richtige Mass zwischen meinem Schlafrhythmus und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu finden, ist eine herausfordernde Gratwanderung. Grundsätzlich versuche ich, Abendveranstaltungen so zu reduzieren, dass es mir dabei wohl ist. Zudem gehöre ich bei solchen Veranstaltungen oft zu den Ersten, die sich verabschieden.

Früher als Spitaldirektor des Kantonsspitals Glarus hatte ich pro Woche mehrere Abendveranstaltungen. Das nagte an meinem Wohlbefinden, da ich permanent zu wenig schlief. Heute ist das bedeutend besser geworden, sodass ich mehr freie Abende hätte für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Aber ich werde ja auch älter, und die anhaltende Übermüdung aus der Spitalzeit vermisse ich nicht.

PETRA ZANOLARI • DEUTSCHTRÄUMERIN, ITALIENISCHKRAFTWÖRTERIN
Schlaf ist mir sehr wichtig, auch weil ich weiss, dass das Gehirn völlig überreagieren kann bei Schlafmangel. Ohne Schlaf braut sich ein Gewitter im Gehirn zusammen.



MEINE SCHLAFGEWOHNHEITEN GEHEN DOCH NIEMANDEN ETWAS AN. ODER HAT MEIN BERUF AUSWIRKUNGEN AUF DEN SCHLAF? LEIDER JA. Das ging in den letzten Monaten und Jahren nebst ganz vielen anderen Menschen sicher auch vielen Mitarbeitenden in den Bündner Spitälern so. Die Grenze des Aushaltbaren wurde dabei oft überschritten.

Gut, ich gebe es zu: Ich schlafe gerne und lang – mit leerem Magen und frei von belastenden Gedanken. So hätte ich es gerne, wie viele andere wahrscheinlich auch. Doch ist das auch die Realität? Ich schaue zurück, wie es oft wirklich war. Ein langer Tag mit unzähligen Sitzungen, belastenden Situationen. Es wird spät, ich komme nach 20 Uhr nach Hause. Mit einem Bärenhunger. Die Familie hat schon gegessen.

Also rasch einfach etwas verschlingen, was der Kühlschrank hergibt. Das ist aber noch nicht genug, vor dem Fernseher noch etwas Süsses. Die Müdigkeit meldet sich. Im Bett angekommen, nochmals rasch die E-Mails checken. Ein neues Problem taucht auf. Wie soll ich das lösen? Mit vollem Magen und vielen Gedanken im Kopf will das Einschlafen einfach nicht gelingen.

Vielen Mitarbeitenden in den Bündner Spitälern geht es ähnlich – in ihren Jobs, in ihrem eigenen Programm, in ihren Schichtdiensten rund um die Uhr. Die Belastung ist in den letzten Monaten und Jahren nochmals gewaltig gestiegen. Wir müssen etwas dagegen tun, die Grenze des Zumutbaren wird zu oft überschritten. Dafür brauchen wir aber Unterstützung! Die Jobs im Gesundheitswesen sind nicht nur essenziell für die Bevölkerung, sie sind eigentlich immer noch sehr spannend und dankbar.

Ich kann aber auch selber etwas dafür tun. Meinen Arbeitstag kann ich besser strukturieren, mich stärker abgrenzen. So, dass der Tag früher zu Ende und das Nachtsessen mit der Familie möglich ist. Nach dem Essen einen Spaziergang an der frischen Luft, und die Gedanken an die Arbeit verschwinden. Die Schokolade lasse ich weg und genieße einen unbeschwerten Abend. Das Handy ist weit weg, die E-Mails sind morgen früh auch noch da. Und siehe da, ich gehe mit einem ganz anderen Gefühl ins Bett. Mit kalter, frischer Luft im Zimmer kann ich das bequeme Bett geniessen, der Schlaf hat plötzlich wieder eine ganz andere Qualität.

Für mich persönlich gibt es noch einen ganz besonderen Luxus. Am Mittag kann ich oft nach Hause gehen, mit der Familie zu Mittag essen und dann einen kurzen Mittagsschlaf geniessen. Kennen Sie das auch, dass Sie den Computer neu starten und auf einmal alles viel schneller geht? So fühle ich mich nach einem Powernap. In jungen Jahren war Schlaf für mich verlorene Zeit. Heute ist er für mich ein Geschenk!

IST DER KOLLAPS NOCH AUFZUHALTEN?

Das Spitalwesen in der Schweiz steuert auf eine grosse Krise zu. Der Fachkräftemangel ist wie auch in anderen Branchen ein akutes Problem. Die Bündner Spitälern arbeiten mit den anderen Partnern der Branche sehr motiviert an der Umsetzung der neu möglichen Betriebsanstellung in der Pflegeausbildung. Wir heben die Löhne der Auszubildenden deutlich an. Die Löhne sind generell täglich ein Thema; der Druck für Anpassungen ist riesig. Der BSH hat per Beginn 2023 einen Teuerungsausgleich analog dem Kanton in der Höhe von 2,7 Prozent empfohlen. Die Sachkosten haben sich in allen Bereichen massiv erhöht. Die Vorgaben hinsichtlich der Qualität, der gesetzlichen Bestimmungen und der Bürokratie nehmen weiter rasant zu und erfordern Umbauten und Neuanstellungen.

Nun ja, in anderen Branchen muss man aufgrund dieser sich verändernden Rahmenbedingungen wohl oder übel die Preise erhöhen. Wir Konsumenten spüren das dann schmerzhaft im Portemonnaie. In der Spitalfinanzierung geht das leider nicht. Da kürzt der Bundesrat in Eigenregie einfach einmal die Labortarife. Die stationären Tarife werden neu am günstigsten Viertel der Schweizer Kliniken gemessen. Man wird die Preise an Geburtshäuser oder Privatkliniken mit ausgepickten Angeboten anpassen wollen. Im ambulanten Bereich erhalten wir in der Ostschweiz für die gleichen Leistungen 83 Rappen pro Taxipunkt, während in der Westschweiz fast 1 Franken bezahlt wird. Seit Jahren warten wir auf die Festsetzung des Kantons Graubünden, aber wir werden immer wieder ohne Resultat vertröstet. Im Zusatzversicherungsbereich mischt sich die Eidgenössische Finanzmarktaufsicht FINMA ein und löst so eine Kündigungswelle der im nationalen Markt so schon unterdotierten Preise aus.

Dies alles führt zu einer Flurbereinigung von Spitälern in der Schweiz. Das ist zwar so gewollt, aber höchst gefährlich für die Versorgung. Wegen geschlossener Abteilungen infolge von Personalmangel konnten die Bündner Spitälern im Dezember die eintreffenden Notfälle fast nicht mehr bewältigen. Was nicht ganz dringend ist, muss abgewiesen werden. Das wird die neue Realität sein, wenn sich nicht ganz rasch etwas ändert.

KONFERENZ

Die oben erwähnten erschwerten Rahmenbedingungen haben uns in der Konferenz im vergangenen Jahr stark beschäftigt. Wir arbeiten mit Hochdruck an verschiedensten Projekten, um dem Fachkräftemangel entgegenzutreten, die Lohnsystematik zu modernisieren und die Finanzierung an verschiedenen Fronten zu stabilisieren.

Leider mussten wir im vergangenen Jahr viele personelle Wechsel auf der Position der Direktoren verzeichnen. Der grosse Druck im System fördert diese Fluktuation. Für die Kontinuität in der Bearbeitung der komplexen Themen ist das nicht gerade förderlich.

Trotzdem haben wir uns Zeit genommen für die jährliche Landsitzung. Durch die perfekte Organisation des Center da sandà Engiadina Bassa konnten wir die landschaftlichen und kulturellen Highlights im Unterengadin geniessen. Wir konnten einmal mehr sehen, was für ein grosses Potenzial die integrierte Versorgung hat. Für uns in Graubünden kann diese oder können andere Formen der Kooperation ein Weg aus der Krise sein, dies aber nur mit flankierenden Massnahmen, sprich Anpassung der Spitalfinanzierung. ■

RETO KELLER, VORSITZENDER KSK UND SPITALDIREKTOR SPITAL THUSIS

VEREINIGUNG BÜNDNER SPITALÄRZTE (VBSAE)

SCHLAF – KEIN KOSTBARES GUT ... Es ist allgemein bekannt, dass Schlaf eine essenzielle Rolle für die körperliche und geistige Erholung spielt. Häufige Unterbrechungen des Schlafes sind daher schädlich und können zu Konzentrations- und Antriebsschwäche führen, verbunden mit Veränderungen der Stimmungslage, vergleichbar mit den Symptomen einer Depression. Auch äussere Umstände haben Einfluss auf den eigenen Rhythmus und können den Schlaf oder die Möglichkeit dazu limitieren.

Gerade im Winter sind Arztpraxen und Spitäler mit all ihren Mitarbeitern in unserer Region stark gefordert. Die Tage sind kürzer, und es kommt der Eindruck auf, als begäbe man sich nur noch im Dunkeln in die und aus der jeweiligen Institution. Die Touristen erhöhen die Bevölkerungszahl, und es passieren mehr unvorhergesehene Ereignisse, unabhängig davon, ob diese in die Rubrik Krankheit oder Unfall einzuordnen sind. Dazu kommen immer mehr personelle Engpässe und limitierende Ressourcen, welche in aller Regel mit erhöhtem Einsatz der jeweiligen Mitspieler aufgefangen werden müssen. Es sei an dieser Stelle ein grosser Dank an sämtliche Mitarbeiter im Gesundheitswesen ausgesprochen, welche mit ihrem täglichen Einsatz unser System am Laufen halten. Aus eigenem Erleben möchte ich an dieser Stelle einen typischen Tag aus Sicht eines Spitalarztes beschreiben, welcher unabhängig von der Position regelmässig auftritt, insbesondere wenn man seine Arbeit in einem Dienstbetrieb integriert verrichtet. Auf keinen Fall soll dies als Klageschrift verstanden werden, vielmehr gehört dies zum Bestandteil der Tätigkeit.

Heute habe ich Dienst. Kurz nach 7 Uhr Eintreffen im Büro, Umziehen und ein kurzer Blick auf das, was in der Nacht operiert wurde. Danach geht es um 7.30 Uhr an den üblichen Morgenrapport. Nahtlos steht danach die erste elektive Operation an, ein ausgedehnter Eingriff über dreieinhalb Stunden. Danach ist der nächste elektive Eingriff an der Reihe. Kurz einen Kaffee, das hilft. Das geplante Operationsprogramm soll um 16 Uhr vollendet sein. Es erfolgt nun die Visite der Patienten auf der Bettenstation. Im Anschluss daran findet der Nachmittagsrapport um 16.45 Uhr statt. In der Zwischenzeit haben sich im Notfall schon neue Patienten eingefunden, welche einen Unfall erlitten hatten. Da wären eine Patientin mit einem Oberschenkelbruch nach einem Sturz für die Versorgung mit einem Marknagel, ein Patient mit einem Oberarmbruch, der eine Verplattung der Fraktur benötigt, und jemand mit einem komplizierten Handgelenksbruch. Neben den Patienten mit unfallbedingten Leiden



befinden sich jedoch auch noch weitere Patienten im Notfall, welche ebenfalls eine operative Intervention benötigen – Blinddarm, Darmverschluss, Schädel-Hirn-Trauma –, aber von anderen Disziplinen versorgt werden. Es wird die Prioritätenliste für die Notfalloperationen festgelegt. Die Operationen werden auf die Dienstequipe der Disziplinen verteilt. Um 20 Uhr wird der erste Unfallpatient mit einem Marknagel operiert. In der Folge beginnt die Versorgung der Oberarmfraktur und daraufhin der Handgelenksfraktur. Etwas Müdigkeit und der Hunger machen sich bemerkbar, ein Riegel und ein Kaffee tun gut. Während der laufenden operativen Versorgung kommt ein weiterer Patient mit einer Schenkelhalsfraktur in den Notfall, welcher eine Teilhüftprothese benötigt. Diese Intervention wird auf den kommenden Morgen verschoben. Später in der Nacht geht es zurück ins Büro, und die Operationsberichte werden verfasst. Dann ab nach Hause. Dort angekommen, bin ich noch etwas «aufgedreht», und es braucht ein paar ruhige Minuten, um abzuschalten, bevor ich mich ins Bett lege und einschlafe.

Schon klingelt der Wecker – immerhin besser als das Telefon des Notfalls. Aufstehen, Morgenritual, und schon befinde ich mich wieder im Büro, der neue Tag beginnt, Rapport um 7.30 Uhr. Irgendwann komme ich abends wieder nach Hause, und natürlich stehe ich etwas neben der Spur. Zu Hause ist die Familie mit ihren Ansprüchen, welchen ich ehrlicherweise nicht immer gerecht werden kann.

Mit zunehmendem Alter kann das relative Schlafdefizit nicht mehr so rasch kompensiert werden; eine gewisse Kumulation kann sich einstellen. Immer wieder wird die Frage gestellt, wie das gehen könne. Es geht, man wurde so im Beruf sozialisiert, gewöhnt sich daran, und letztlich geht es personell nicht anders, denn die Patienten müssen behandelt werden. Glücklicherweise unterstützen sich alle Beteiligten im Team und helfen einander. Hat man dann einmal die Möglichkeit

zum Schlafen, nimmt man diese gerne an, wobei einem die innere Uhr nicht selten einen Strich durch die Rechnung macht und man wie gewohnt auch ohne Weckhilfe erwacht wie an einem normalen Arbeitstag.

Aus Sicht der Spitalärzte liegt die Sorge im Moment klar im Bereich des Fachkräftemangels bei der Pflege auf den Stationen und im Operationsbereich. Der Markt für Fachkräfte ist ausgetrocknet, und wir können von Glück sprechen, dass durch Rekrutierungen die groben Lücken teils gefüllt werden konnten. Entspannung ist jedoch nicht angesagt, der Druck wird bleiben.

Auf der anderen Seite beschäftigen verschiedene Themen aus dem Bereich der hochspezialisierten Medizin (HSM) das kantonale Gesundheitssystem mit drohenden weitreichenden Einschnitten bei der Versorgungsqualität im Kanton. ■

DR. MED. IVAN BROGER, VORSITZENDER DER SPITALÄRZTEKONFERENZ (PRÄSIDENT VBSAE), CO-CHEFARZT CHIRURGIE SOWIE STELLVERTRETER LEITER ORTHOPÄDIE KANTONSPITAL GRAUBÜNDEN

FACHKONFERENZ PFLEGEKADER SPITÄLER (FKPS)

WARUM SCHLAFEN MENSCHEN ZU WENIG? Die Frage zielt nicht auf die Menschen, die nicht schlafen können, sondern auf die, die nicht schlafen wollen, obwohl sie könnten. Warum ist es für sie erstrebenswert, mit wenig Schlaf auszukommen?

Grundsätzlich sind wir uns einig: Schlaf ist etwas Schönes und tut einem gut. Als Regel werden acht Stunden Schlaf empfohlen. Sechzig Prozent aller Menschen über achtzehn Jahren schlafen zwischen sechs und sieben Stunden. Siebzehn Prozent geben an, mit fünf Stunden Schlaf auszukommen. Für einige ist wenig Schlaf erstrebenswert, obwohl sie sich weder fit noch gesund fühlen. Von der geringeren Stundenzahl an Schlaf erhoffen sie sich tagsüber mehr nutzbare Zeit. Sie glauben, durch diese gewonnenen Stunden leistungsfähiger zu sein.

Für einzelne Menschen mag dies zutreffen. Jedoch ist dies gemäss Schlafforschenden bei der Mehrheit nicht der Fall. Längerfristig lohnt es sich in Bezug auf die Gesundheit und auf die Leistungsfähigkeit nicht, dafür auf Schlaf zu verzichten. Die erwähnten siebzehn Prozent können Leistungsdefizite durch Schlafmangel wohl gut ausgleichen, doch sie müssen mehr Gehirnleistung für dieselbe Aufgabe aufbringen als Menschen, die ausreichend schlafen.



Unabhängig davon, ob man sich mit wenig Schlaf fit fühlt oder nicht, kann eine längere Phase mit zu wenig Schlaf langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Schlafforschende gehen davon aus, dass durch Schlafmangel die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenzform zu erkranken, steigt. Schlaf ist notwendig, um im Gehirn toxische Stoffwechselprodukte abzubauen, die sonst zu einer Demenz führen können.

Die Gründe, warum man wenig schläft, sind von Person zu Person unterschiedlich und sehr individuell. Nicht individuell jedoch ist, dass sich ausreichend Schlaf positiv auf die Gesundheit auswirkt, dies auch, wenn man sich mit wenig Schlaf vermeintlich ausgeschlafen fühlt.

Bestimmt haben im vergangenen Jahr viele Pflegende und Pflegekader ungewollt die eine oder andere Nacht zu wenig Schlaf bekommen. Der Fachkräftemangel hat für alle spürbar zugenommen und beschäftigte über die eigentliche Arbeit hinaus. Dieses Thema sowie die Umsetzung der Pflegeinitiative im Kanton Graubünden standen im Zentrum. An der gemeinsamen Fachkonferenz aller Pflegekader der Heime, Spitäler und Kliniken wurde die «Einschätzung der Situation der Pflege im Kanton Graubünden in Zusammenhang mit dem Fachkräftemangel» entwickelt und daraus Empfehlungen für Institutionen, die Branche und die Politik abgeleitet. Diese Einschätzung dient als Hilfsmittel für weitere Schritte, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. ■

THOMAS TSCHIRKY, VORSITZENDER FKPS UND PFLEGEDIENSTLEITER LANDESSPITAL LIECHTENSTEIN





«WER SICH NACHTS ZU LANGE MIT DEN PROBLEMEN VON MORGEN BESCHÄFTIGT, IST AM NÄCHSTEN TAG ZU MÜDE, SIE ZU LÖSEN.»

RAINER HAAG

Wer kennt das nicht: Man liegt im Bett, dreht sich von links nach rechts, und Gedanken, ungelöste Probleme oder Sorgen halten einen vom Einschlafen ab. Und je mehr man darüber nachdenkt, desto länger bleibt man wach – super! Im Hinterkopf die wachsende Gewissheit, dass genau diese fehlende Schlafenszeit sich am nächsten Tag rächt!

Auch seitens der Mitarbeiter hört man dann und wann, dass sie schlecht geschlafen hätten, weil es gerade so streng sei. Hält eine hohe Arbeitsbelastung tatsächlich vom Schlafen ab? Die Schuld nur der Arbeit zu geben, wäre zu einfach. Die Gründe sind vielschichtig. Immerhin haben rund 25 Prozent der Schweizer Bevölkerung mit Schlafproblemen zu kämpfen. Wichtig ist sicher, dass man anhaltenden Schlafproblemen auf den Grund geht, denn ein erholsamer Schlaf ist zentral für die Gesundheit. Schlaf dient nicht nur der körperlichen Erholung, im Schlaf finden lebenswichtige Prozesse statt. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, Abbauprodukte des Stoffwechsels abtransportiert und Wachstumshormone zur Zellerneuerung gebildet. Ausserdem verarbeitet und speichert das Gehirn die Eindrücke des Tages. Kein Wunder, sagt man im Volksmund auch oft: «Darüber muss ich erst einmal eine

Nacht schlafen.» Und tatsächlich: Am nächsten Tag sieht die Welt oft anders aus: Entscheidungen fallen leichter, und Probleme haben sich relativiert und bestenfalls sogar von selber gelöst. Der Schlaf ist ein hochaktiver und lebensnotwendiger Prozess. Im Umkehrschluss wird ungenügender Schlaf mit vielen chronischen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter Herz- und Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfälle, Fettleibigkeit.

Gut einen Drittel des Lebens (ver)schlafen wir – manche wohl auch mehr. Ob jemand genug Schlaf bekommt, merkt und weiss man selbst am besten. Auch Powernaps können durchaus einen positiven Effekt für mehr Energie und einen guten Schlaf haben. Oft würde es aber schon helfen, eine Routine hineinzubringen und sich damit fürs Schlafen zu programmieren. Auch den eigenen Schlaftyp zu wissen und damit den richtigen Zeitpunkt fürs Zubettgehen zu erwischen, kann helfen, rascher und besser zu schlafen.

Warum ich das weiss? Aufgrund der oben erwähnten Rückmeldungen griffen wir dieses Thema auf und hörten von einem Schlafpsychologen im Rahmen unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements in der Alterssiedlung Kantengut ein Referat mit dem Titel «Schlaf, wo bleibst du?». Das Interesse war gross, die Erkenntnis, selber verantwortlich zu sein, ernüchternd und die Umsetzung schwierig. Also – schläft gut!

KONFERENZ

Nun, so ganz waren wir den Virus auch im Jahr 2022 noch nicht los. Aber ich möchte ihm in diesem Bericht keinen Platz mehr geben. Sie haben sicher alles schon einmal gelesen. Im Verlauf des Frühjahrs normalisierte sich dann auch vieles wieder. Auf den ersten Blick zumindest.

Die anhaltende Belastung der vergangenen zwei Jahre hat in vielerlei Hinsicht Spuren hinterlassen. Aus der Erschöpfung der anhaltenden Belastung sind, nicht zuletzt auch beflügelt durch die Pflegeinitiative, hohe Erwartungen entstanden. Viele verständlich, richtig, aber nicht wenige auch unrealistisch. Auch bei den Lösungsansätzen macht man es sich vielfach zu einfach, indem geglaubt wird, dass mit höheren Löhnen die Probleme gelöst seien.

Ich bin sogar der Meinung, dass damit nur ganz wenige Probleme gelöst werden. Vielmehr ist zu befürchten, dass nicht wenige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Pensum infolge des höheren Einkommens reduzieren. Dies ist sogar verständlich und liegt im allgemeinen Zeitgeist. Für die Institutionen verschärft sich damit der Fachkräftemangel zusätzlich. Ich will damit nicht sagen, dass das Lohnthema nicht diskutiert werden muss. Sich vorzumachen, dass dann alle Probleme gelöst sind, ist aber kurzsichtig und falsch!

Häufig wird das ständige Einspringenmüssen als Grund dafür genannt, dass die Freude am Beruf verloren gegangen ist. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, darum an dieser Stelle einmal mehr auf die Imagekampagne der Pflegeheime zusammen mit der Spitex Graubünden hinzuweisen. Der Berufsstolz und das Bewusstsein der Wichtigkeit unserer Berufe muss weiter gestärkt werden. Im Wissen, dass sich schlechte News immer besser verbreiten als positive Nachrichten, ist es eine unserer Aufgaben, dagegenzuhalten und die magischen Momente der Pflegeberufe im Speziellen, aber auch aller anderen Berufe in unseren Institutionen hervorzuheben. Wenn wir das schaffen, werden wir weniger gute Arbeitskräfte wegen Kleinigkeiten verlieren, davon bin ich überzeugt. Auf der

ROMI ODERMATT ■ NACHTSONNIGE

Für mich ist es Lebensqualität, während einer Spät- oder Nachtschicht arbeiten zu können, auch wenn ich damit finanzielle Einbussen in Kauf nehmen muss. Spät- und Nachtschicht sind eigentlich ein Frauenthema. Diese Schichten machen meist Hausfrauen mit älteren Kindern. Nachteulen sind eine wichtige Ressource, die ein Betrieb gerne nutzt, auch wenn das nie thematisiert wird.

Website www.langzeitpflege-gr.ch und auf der Facebook-Seite Spitex und Pflegeheime Graubünden finden Sie gute und interessante Beiträge zu unserer Kampagne.

Der Fachkräftemangel, der Wechsel im Bildungssystem der HF-Studierenden vom Schulorts- zum Lehrortsprinzip, die Überprüfung der Ersteinreihungslöhne AFB und die Überarbeitung der Lohnsystematik aufs Jahr 2024 bildeten dann auch die klaren Schwerpunkte der Verbandsarbeit im vergangenen Jahr.

Ich habe mich nach über zehn Jahren Vorstandstätigkeit bei den Bündner Pflegeheimen und im BSH entschieden, neuen Kräften Platz zu machen. Es ist und war eine sehr spannende, aber nicht selten auch anspruchsvolle Zeit. Ich möchte mich an dieser Stelle aber auch bei meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen der KPH und des BSH-Gesamtvorstandes für die konstruktive, engagierte und wirklich sehr gute Zusammenarbeit bedanken. Oft im Hintergrund, aber unverzichtbar und wertvoll ist die Arbeit unserer Geschäftsstelle mit Daniel Derungs als Geschäftsführer und unserer Office-Managerin Edith Davatz. Danke für euren unermüdlichen Einsatz im Interesse der Gesundheitsinstitutionen im Kanton Graubünden. Es ist viel zu tun – ihr packt es an. Danke! ■

JEAN-PIERRE LIESCH, VORSITZENDER KPH UND LEITER ALTERSSIEDLUNG KANTENGUT, CHUR

FACHKONFERENZ PFLEGEKADER HEIME (FKPH)**SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN. ABER WELCHE SOLL ES DENN SEIN?**

Schlafen wie ein Baby, wie ein Stein, wie ein Murmeltier oder der Schlaf der Gerechten? Wie wär's denn mit dem Winterschlaf – die warmen Monate das Leben geniessen und Fett anfuttern, und wenn es kalt und ungemütlich wird mit Schlafmütze laaaange schlafen und im Frühling rank und schlank wieder erwachen? Was trifft jetzt zu: «Ich habe es im Schlaf gemacht» oder «Schlaf ist der grösste Dieb; er raubt das halbe Leben»? Wie soll ich mich nur entscheiden? Soll ich eine Nacht darüber schlafen, oder muss ich früh ins Bett gehen – Vormitternachtsschlaf sei wichtiger – oder gar nur einen Powernap machen? Ich überlasse die Entscheidung jemand anderem – den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.

**FACHKONFERENZ****FACHKRÄFTEMANGEL IST DAS SCHLAGWORT DER ZEIT**

Fachkräftemangel – ja, der kommt auf uns zu, aber weil das Problem in der demografischen Entwicklung begründet ist, trifft es alle Branchen. Jede Branche wird versuchen, attraktiver zu werden und so viele Jugendliche wie möglich für eine Ausbildung zu motivieren. Anreize bieten ist die eine Aufgabe. Von grösserer Bedeutung wird aber sein, dass wir ein positiv behaftetes Berufsbild erarbeiten und auch vermitteln. Die Pflegenden sollten zudem ihre gewohnte Haltung des «Jammerns» nun endgültig ablegen.

Erstes Übungsfeld des Kulturwandels «vom Jammern zum Tun» ist die fundierte und aktive Vorbereitung aller Betriebe der Branche Langzeitpflege auf einen erfolgreichen Start des **Systemwechsels HF Pflege**. Ein Teil davon ist die ins Projekt integrierte Arbeitsgruppe HF Pflege. Sie bearbeitet Themen wie die überregionale Vermittlung der Praktikumsplätze und Fragen der Qualitätssicherung, der Branchenentwicklung und der koordinierten Umsetzung. In dieser Arbeitsgruppe vertreten sind die Kontaktpersonen der sechs regionalen Ausbildungsverbände, welche bereits gebildet wurden.

Die Bearbeitung des **Richtstellenplans** zusammen mit dem Gesundheitsamt hatte zum Ziel, die Realität besser abzubilden. Die Auswirkungen der neuen Version werden nach einem Jahr im Einsatz evaluiert werden. Auch dieses Instrument verhindert den Fachkräftemangel nicht, aber was bereits gesagt werden kann, ist, dass die veränderte Anrechnung von zum Beispiel Studierenden der Höheren Fachschule Pflege (HF), Pflegedienstleitung (PDL) oder Ausbildungsverantwortlichen (AV) eine Unterstützung dabei sein wird, dem Fachkräftemangel zu begegnen.

Auch die **Pflegeinitiative** kann ein Beitrag im grossen Puzzle der Massnahmen sein, wenn sie unsere Probleme auch nicht löst. Die gemeinsame Fachkonferenz mit dem Pflegekader der Spitäler diente dazu, nicht länger abzuwarten und auch nicht zu jammern. Vertreter von Bund und Kanton haben uns den Umsetzungsstand ihrer Arbeiten aufgezeigt. Die ernüchternde Tatsache, dass auf allen Ebenen zuerst die gesetzlichen Grundlagen geschaffen werden müssen und dies nicht in diesem Jahr geschehen wird, hat sich bestätigt. Damit wurden die letzten falschen Hoffnungen in diese Initiative beerdigt.

Wir sind die Pflegenden, welche mit unseren konstruktiven Ideen einen Beitrag zur Problembewältigung leisten können. Als Fachkonferenz haben wir einen Massnahmenkatalog zuhanden des Verbandes entwickelt.

Meine Pension naht. Nach sechzehn Jahren im Vorstand der Konferenz Pflegeheime (KPH) und dreizehn Jahren als Vorsitzende werde ich im Mai den Vorsitz der Fachkonferenz in andere Hände übergeben. Durch diese Aufgaben hatte ich das Vorrecht, Zusammenhänge tiefer erkennen zu können, konnte lernen und aktiv mitgestalten. Ich möchte allen für das grosse Vertrauen und die gute Zusammenarbeit danken.

Ich wünsche euch allen – trotz der anspruchsvollen Zeit – Freude, Motivation und Durchhaltewillen. Unsere Aufgabe im Dienst unserer Mitmenschen ist sinnvoll und wichtig. Ich würde sie wieder wählen. ■

NORINA VONESCHEN, VORSITZENDE FKPH UND PFLEGEDIENSTLEITERIN
STIFTUNG AM RHEIN (PFLEGEZENTREN SENESCA MAIENFELD UND
NEUGUT LANDQUART UND HOSPIZ GRAUBÜNDEN)



PATRICIA BÄRLOCHER ■ KLASSIKSCHLÄFERIN

Schlaf ist für mich Genuss und Freude. Ich freue mich jeweils, schlafen gehen zu können. Das Schlafzimmer habe ich nett eingerichtet, mit einem weichen Bett und einer warmer Decke. Und morgens werde ich angenehm durch meinen Lichtwecker auf den anbrechenden Arbeitstag im Büro vorbereitet.

SINNO

PETRA ZANOLARI ■ DEUTSCHTRÄUMERIN, ITALIENISCHKRAFTWÖRTERIN

Im Spital St. Gallen hatte immer jemand Nachtdienst und jemand anders Pikett. Das heisst, bei Pikettdienst konnte man meist ruhig schlafen, da bereits immer jemand vor Ort war.

In Samaden im Spital konnte ich nach Hause schlafen gehen, wurde aber oft gerufen: Touristenregion, Winter, viele Unfälle ... Mit einem Ohr war ich quasi immer wach, um den Anruf nicht zu verpassen – vergleichbar mit der Situation einer Mutter mit Kleinkindern.

Hier in Poschiavo herrscht grosses Verständnis der Ärzte, dass ein Röntgen in den meisten Fällen am nächsten Morgen nachgeholt werden kann. Hier gehe ich bei Nachtpikett ins Bett mit dem Bewusstsein, nicht durch einen Anruf geweckt zu werden.

Je nach Betrieb hat Nachtpikett also einen ganz anderen Einfluss auf das Schlafverhalten.



FRÄNZI GISSLER ■ FREISCHLÄFERIN
Ich lebe gerne mit den Tageszeiten, das gibt mir eine Art natürlichen Rhythmus. Deshalb nutze ich auch keine Fensterläden. Und wenn möglich, gehe ich im Winter auch früher schlafen. Im Sommer reut es mich eber, die warmen Abende zu verpassen.

KONFERENZ

Die Leitenden der vierzehn Mitgliedsinstitutionen trafen sich im vergangenen Jahr viermal zur Konferenz Wohnen Arbeiten (KWA), einmal per Videokonferenz und dreimal zu persönlichen Treffen. Eines der Treffen wurde als Landsitzung bei unserem Neumitglied Glarnersteg in Schwanden GL abgehalten, wo wir eine sehr interessante Institution kennenlernen durften.

AUFSICHTSBESUCHE KANTON GRAUBÜNDEN

Im Berichtsjahr hat das kantonale Sozialamt den zweijährigen Turnus der Aufsichtsbesuche zur UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) abgeschlossen. Das Sozialamt hat sich im Rahmen der Aufsichtsbesuche einen Überblick verschafft, wie sich Organisationen mit der aktuellen Thematik «Umsetzung der UN-BRK» organisationspezifisch und gesamtkantonale befassen. Das Fazit der besuchten Institutionen war durchwegs positiv. Die während der Besuche geführten Gespräche und Diskussionen wurden auf Augenhöhe geführt und waren für beide Seiten sehr wertvoll.

UN-BEHINDERTENRECHTSKONVENTION (UN-BRK)

Eine eingesetzte interne Arbeitsgruppe hat zu den von der Konferenz aus dem Aktionsplan erarbeiteten Ziele konkrete Massnahmen und Aufträge formuliert. Dieses Papier wird es in den kommenden Jahren erlauben, Massnahmen umzusetzen sowie die Anliegen an den geeigneten Stellen vorzubringen und so schrittweise notwendige Änderungen zu initiieren. Ich danke an dieser Stelle Jasmin Ineichen und Hubert Kempfer für die konstruktive Mitarbeit in der internen Arbeitsgruppe.

FÖDERATION ARTISET ZWISCHEN CURAVIVA UND INSOS

Per 1. Januar 2022 nahm die Föderation ARTISET ihre Tätigkeit auf; sie vertritt mit ihren drei Branchenverbänden INSOS, CURAVIVA und YOUVITA über 3100 Mitgliedsorganisationen, die täglich rund 180 000 Menschen beglei-

ten und betreuen. Von dem starken nationalen Dachverband darf man sich noch mehr Gewicht bei der Interessenvertretung versprechen. Unsere Konferenz Wohnen Arbeiten bildet den Kantonalverband Graubünden von INSOS und ist durch Johannes Bislin und Beda Gujan mit zwei Delegierten im Branchenverband vertreten. Beda Gujan amtiert zusätzlich als Delegierter im Dachverband ARTISET.

«BÜNDNER STANDARD»

Der «Bündner Standard» als schweizweit massgebliches Werk für den professionellen und auch präventiven Umgang mit Grenzverletzungen ist im Berichtsjahr in eine Stiftung überführt worden. Das ist der grundlegende Teil einer spezifischen Weiterentwicklung des ursprünglich für den Kinderbereich aufgebauten Standards für weitere Anspruchsgruppen, insbesondere auch für den Erwachsenenbereich mit Menschen mit Behinderung. Die Institutionen haben zwar schon langjährige Erfahrung mit dem Standard, denn der «Bündner Standard» ist im Prinzip Pflicht für sie, da er in den Qualitätsrichtlinien des Kantons explizit genannt wird. Die spezifische Entwicklung wird aber sicher eine Hilfe in der Anwendung sein.

NEUMITGLIED IN DER KONFERENZ

Mit dem Wohnheim Girella aus Bever, vertreten durch Ursi Costa, durften wir erneut ein neues Mitglied in unseren Reihen willkommen heissen. Wir freuen uns über den geschätzten Zugang aus dem Engadin.

Im Rahmen einer Aufgabenverteilung in der Führung der Stiftung wird die Stiftung Scalottas neu durch Ruedi Staubli vertreten. Unserer langjährigen Kollegin Andrea Simeon danken wir für das wertvolle Mitwirken in unserem Kreis. ■

BEDA GUJAN, VORSITZENDER KWA UND GESCHÄFTSLEITER
 PLANKIS STIFTUNG, CHUR

BEI MENSCHEN MIT GEISTIGER ODER KOGNITIVER BEHINDERUNG FIEL IN EINER STUDIE EIN HÄUFIGERES NÄCHTLICHES AUFWACHEN MIT ERHEBLICH ERSCHEWERTEM WIEDEREINSCHLAFEN NACH WACHPHASEN AUF.

Das wird wohl auch in unserer Institution zutreffend sein; direkte Vergleiche mit Menschen in anderen Lebenssituationen können wir nicht ziehen. Die Erfahrungen unserer Betreuungspersonen während des Nachtpiketts lassen jedenfalls eher auf weniger signifikante Unterschiede schliessen.

Haben Sie heute Nacht gut geschlafen? Schlaf ist elementar wichtig. Zu wenig Schlaf kann sich auf unsere Gesundheit, Reaktion und Konzentration auswirken. Schlafen stärkt das Immunsystem, der Körper bildet neue Zellen. Während wir schlafen, arbeitet unser Gehirn auf Hochtouren, um Informationen zu verarbeiten. Man lernt sozusagen im Schlaf. Schlafen macht also schlau und ist gesund!

Aber wie viel Schlaf ist denn erforderlich, um gesund und fit zu bleiben? Menschen (ver)schlafen rund einen Drittel ihres Lebens. Wie viel Schlaf jeder braucht, hängt auch vom Alter ab. Erwachsene schlafen im Mittel sieben bis acht Stunden pro Nacht. Glaubt man einer kürzlich gesehenen Studie aus England, ist der ideale Zeitpunkt für das Einschlafen 22.37 Uhr und für das Aufstehen 6.21 Uhr. Wer dem nach-

lebt, kommt auf 7 Stunden und 44 Minuten Schlaf pro Nacht. Einem beruflich und gesellschaftlich aktiven Menschen wird das aber unter Umständen schwerfallen.

Von Montag bis Freitag nur vier bis fünf Stunden schlafen und trotzdem fit sein? Auch das soll laut einer neuen Studie möglich sein, zumindest wenn der verpasste Schlaf am Wochenende nachgeholt wird.

Besonders bewusst wird uns die Bedeutung des Schlafens natürlich dann, wenn er uns aus irgendeinem Grund entzogen oder verkürzt wird. Junge Eltern mit kleinen Kindern können ein Lied davon singen, aber auch Pikettdienst leistende Angestellte, beispielsweise für technische Notfälle oder in Gesundheitsberufen. Und vergessen wir nicht die Berufsleute aus den Berufsgruppen mit einem ganz frühen oder sogar nächtlichen Arbeitsbeginn, beispielsweise Bäcker, Kraftfahrer, die Angestellten des öffentlichen Verkehrs, Landwirte und alle weiteren, die schon lange, bevor unser Wecker klingelt, für gefüllte Regale, für geräumte Strassen und für funktionierende Infrastrukturen sorgen.

Sie machen sich nun vielleicht Gedanken über Ihren Schlaf. Erst einmal darüber schlafen ist eine gute Idee, denn nach dem Nickerchen lösen wir Probleme effektiver.

SCHLAF US, MIN FRÜND

Lahn s Telifon im Chäschtli,

lahn de Hass im Netz.

Die Lüüt sind eh scho hässig, lahn doch dini Tegsch.

Hör uf, mit Zunder zoisle, wenn niemer weiss, wie mer löscht.

S isch Sunntig, under eus, Mann, bliib eifach im Näscht.

Schlaf us, min Fründ, mach's so wie mir und schlaf us.

Schlaf us, min Fründ, mach's so wie mir und schlaf us.

Song der Band «Dabu Fantastic»

Dabu von «Dabu Fantastic» gehört zu den besten Songtexten unserer Zeit. Seine Texte zu aktuellen Gefühlen und Stimmungen regen zum Nachdenken an. «Waffen, Hass, Grenzen, Benzin ins Feuer giessen» sind dazu Stichworte und Themen, welche unser Leben, gerade auch in der Onlinewelt, immer stärker beschäftigen. Wo führt das denn nur hin?

Wie geht es der Jugend von heute? Im Jugendbarometer 2022 heisst es: «Die Verschiebung hin zu einer pessimistischeren Zukunftswahrnehmung macht sich bereits seit mehreren Jahren bemerkbar und setzt sich so auch in generellen Zügen 2022 fort. In der Schweiz etwa gab es seit Befragungsbeginn noch nie so wenige junge Menschen, die bezüglich ihrer eigenen Zukunft zuversichtlich waren.» Was heisst dies für Kinder und Jugendliche in unseren Institutionen? Gerade wenn es um ergänzende Hilfen zur Erziehung geht, sind die Betroffenen oft von Spannungen und Zukunftsängsten geplagt. Schwierige Situationen in Schulen, Überforderung von Eltern und Lehrpersonen sowie Schwierigkeiten im sozialen Umfeld sind Gründe, warum Kinder und Jugendliche institutionell betreut und beschult werden müssen.

Auch wenn im Lied von «Dabu Fantastic» zum Teil grössere Themen angesprochen werden, betreffen sie im Kern auch unsere zu betreuenden Familien und Kinder. Im Refrain der Hinweis «Schlaf us, min Fründ, mach's so wie mir und schlaf us». Anders gesagt: «Chum obenabe», such nicht den Streit, sondern das Verbindende. Ausschlafen hat mit Entspannen zu tun. Viele Teenager möchten immer ausschlafen. Ausschlafen ist ein Bild für Entspannung und Gelassenheit.

In unserer Arbeit mit Menschen stehen wir täglich unter hohem Druck, müssen Spannungen und Belastungen aushalten. Immer häufiger höre ich den Satz «Soll ich mir das wirklich noch antun?». Personalmangel, Beleidigungen, Vorwürfe – ja, es braucht eine «dicke» Haut für diese Arbeit. Wir können uns festbeissen und von Frust übermannt werden oder versuchen, auch das Sinnhafte zu sehen. Gerade wenn wir mit Kids über längere Zeit einen Weg gehen, sehen wir häufig die «Frucht» unserer Arbeit.

Als ich, frisch nach meinem Studium, in der Notschlafstelle in Chur startete, arbeitete ich oft mit sehr jungen, noch minderjährigen Menschen, die schwerstrogenabhängig waren. Eines Mittags, als ein völlig zgedröhnter Besucher bei uns auf dem Sofa in der Notschlafstelle schlief, sagte ich zu meinem Chef: «Das ist ein hoffnungsloser Fall.» Mein sonst so gelassener Chef reagierte vehement mit den Worten: «Hier reden wir nie von hoffnungslosen Fällen!»

Auch wir möchten die Hoffnung behalten, dass die uns anvertrauten Menschen «die Kurve» wieder kriegen. «Entspann dich, schlaf us.» Der Moment erscheint vielleicht hoffnungslos, aber nicht unsere Perspektive. Egal, wo wir arbeiten, wir können und wollen hoffnungsvoll bleiben. ■

MARTIN BÄSSLER, VORSITZENDER KKJ UND LEITUNG
PÄDAGOGISCHE ANGEBOETE STIFTUNG GOTT HILFT, ZIZERS

KONFERENZ

2022 tagte die Konferenz Kinder Jugend (KKJ) an vier halbtägigen Sitzungen. Die Sitzungen konnten wieder in gemeinsamer Runde abgehalten werden. Dafür durften wir jeweils auf die Infrastruktur und Gastfreundschaft des Schulheims Chur zählen. Die Landsitzung fand Ende August in unserer Mitgliedsinstitution Scalottas in Scharans statt. Der Blick in eine unserer Institutionen lohnt sich immer wieder und zeigt, wie vielfältig sich die Institutionslandschaft im Kanton Graubünden präsentiert.

UKRAINEKRIEG VERDRÄNGT CORONA

Nach dem Ausbruch des Ukrainekrieges stellte sich die Frage, welche Auswirkungen die Flüchtlingssituation auf unsere Institutionen haben würde. Einige wenige Platzierungen in den Sonderschulinstitutionen waren die Folge, aber grössere Auswirkungen blieben aus. Das Thema möglicher Energieengpässe schwebte latent auch über unseren Institutionen. Die grosse Unterstützung durch die Geschäftsstelle des BSH und der regelmässige Austausch gaben Sicherheit. Wir konnten Notfalldispositive planen und im Köcher bereithalten.

JÄHRLICHER AUSTAUSCH MIT DER KESB

Die enge Zusammenarbeit und der Austausch mit der KESB haben sich etabliert. Am jährlichen Treffen erläuterten C. Meyer und G. Ott von der KESB Nordbünden die ersten Erfahrungen mit den Neuerungen aufgrund der Revision des EG zum ZGB inklusive die Veränderungen im Bereich Finanzierung der Massnahmen im Kinderschutz. Die Revision schafft Klarheit für alle am Prozess Beteiligten.



YOUVITA – ARTISET

Mit dem Zusammenschluss der Branchenverbände CURA-VIVA (Menschen im Alter), INSOS (Menschen mit Behinderung) und YOUVITA (Kinder und Jugendliche) zur neuen Föderation ARTISET wurde Herr Martin Bässler zum Delegierten der KKJ im Branchenrat bei YOUVITA und ARTISET gewählt. Somit ist der Kanton Graubünden in der neuen Föderation vertreten und am Puls des nationalen Verbandes.

BEDARFSPLANUNG SONDRSCHULBEREICH

Das Thema der Bedarfsplanung im Sonderschulbereich hat die Konferenz im Jahr 2022 umgetrieben. Die Platzsituation zeigt in einigen Institutionen ein sehr angespanntes Bild. In den vier Sonderschul-Kompetenzzentren ist die Platzzahl deutlich zu gering, und die Anzahl der immer herausfordernderen Schüler nimmt zu. Bei den Institutionen für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche manifestiert sich ein identisches Bild. Die Institutionen tauschten sich dazu aus. Man stimmt darin überein, dass dringender Handlungsbedarf besteht. Die weiteren Diskussionen müssen breit geführt werden und beinhalten auch Forderungen an die Politik respektive an die Verwaltung.

ÜBERPRÜFUNG DER UNTERSCHIEDLICHEN BESOLDUNGSSYSTEME IM SONDRSCHULBEREICH

Im Bereich der Sonderschulinstitutionen wird das Besoldungssystem vom Kanton Graubünden für die Finanzierung im Bereich Gesundheits- und Sozialwesen nicht anerkannt. Für die Mitarbeitenden der Sonderschulinstitutionen, mit

Ausnahme der Lehrpersonen, gilt der kantonale Einteilungsplan (ERP), welcher seit mehr als zwanzig Jahren nicht mehr nachgeführt wurde. Die Institutionen haben sich mit einem Vorstoss an die Regierung gewandt, um diese Ungleichbehandlung zu beheben. Eine allfällige Lohndiskriminierung soll beseitigt und die Chancengleichheit zur Rekrutierung von Fachpersonal sichergestellt werden. In Zeiten des Fachkräftemangels ein dringendes Anliegen. Seitens der Regierung wurde der Vorstoss gewürdigt, geht aber mit einem leicht abgeänderten Auftrag in die zweite Runde. Die KKJ ist zuversichtlich, dass das Anliegen entsprechende Zustimmung finden wird.

SCHWERPUNKTE KKJ 2023 BIS 2026

An der Landsitzung überprüften die Vertreter der Institutionen der KKJ die Schwerpunkte 2019 bis 2022 im Hinblick auf die folgenden zwei Entwicklungen:

- Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK),
- die Schnittstellen, welche der KKJ pflegt.

Die oben genannten Punkte wurden intensiv bearbeitet. Sie sind im Alltag in der Umsetzung und konnten gefestigt sowie ausgebaut werden.

Für die Ziele der Periode 2023 bis 2026 wurden neue Schwerpunkte definiert und festgesetzt:

- Die KKJ setzt sich für unterstützende Angebote im Übergang Schule–Lehre–Arbeit ein.
- Den Bedürfnissen von Care Leavern schenkt die KKJ besondere Beachtung.

Care Leaver sind junge Erwachsene, die einen Teil ihres Lebens in der stationären Kinder- und Jugendhilfe – zum Beispiel in betreuten Wohngruppen, im Kinderheim, in Pflegefamilien – verbracht haben und sich am Übergang in ein eigenständiges Leben befinden.

GRÜNDUNG DER STIFTUNG BÜNDNER STANDARD

Am 6. September 2022 wurde die Gründung der Stiftung Bündner Standard vollzogen. Ein neues Kapitel kann nun aufgeschlagen werden. Nach wie vor ist das Interesse am «Bündner Standard» gross, und die Hilfestellungen bewähren sich im Alltag. Viele Herausforderungen bleiben bestehen, einzelne haben sich verschärft (Bedarfsituation) oder sind auch bei uns angekommen (Fachkräftemangel). Es gilt, weiterhin aktiv zu bleiben, Veränderungen anzunehmen und die Themen anzupacken. Auch 2023 wird uns der «Pfuus» nicht ausgehen. ■

MATTHIAS GUTMANN, STELLVERTRETENDER VORSITZENDER KKJ UND INSTITUTIONSLEITER CASA DEPUOZ, TRUN

KAPPA

ROMI ODERMATT ■ NACHTSONNIGE

Die Begegnung mit Personen in der Nacht ist ganz anders als am Tag. Der Mensch ist in diesen Stunden bei sich und wird nicht abgelenkt von der Aussenwelt. Er ist in der Ruhe und spürt die Unruhe in sich selbst. Das führt zu unglaublichen Gesprächen. Und die Dankbarkeit für die Zeit, die man mit ihm in der Nacht verbringt, ist sehr viel tiefer.

Schlafen bedeutet mit sich sein. Im Schlaf ist jeder alleine. Schlafen ist Ruhe, und in der Ruhe liegt die Kraft mit sich und dem Leben.

BILANZ BSH

AKTIVEN	RECHNUNG 2021	RECHNUNG 2022
	KASSE	131
KASSAKONTO PC 85-196160-0	1'114	1'422
PC 70-5077-2	715'163	39'058
CS KONTOKORRENT 1206609-71	–	365'166
MIGROS MIETKAUTION	10'537	10'541
MIGROS KONTOKORRENT 68.085.281	–	299'997
DEBITOREN	13'751	5'528
TRANSITORISCHE AKTIVEN	245'281	148'763
ZINSLOSES DARLEHEN BÜNDNER STANDARD	–	15'000
MOBILIAR UND EINRICHTUNGEN	–	–
TOTAL AKTIVEN	985'979	885'571

PASSIVEN	RECHNUNG 2021	RECHNUNG 2022
	KREDITOREN	42'743
TRANSITORISCHE PASSIVEN	119'261	21'455
RÜCKSTELLUNGEN	100'000	89'337
VERBANDSVERMÖGEN	700'354	723'974
JAHRESGEWINN/-VERLUST	23'619	1'769
TOTAL PASSIVEN	985'979	885'571

PATRICIA BÄRLOCHER ■ KLASSIKSCHLÄFERIN
Ich bin ein ganz normaler, klassischer Schläfer. Unter der Woche gehe ich abends zwischen 22.00 und 22.30 Uhr schlafen, schlafe ein, schlafe durch und stehe morgens um 5.45 Uhr auf.

ERFOLGSRECHNUNG BSH

ERTRAG	BUDGET 2022	RECHNUNG 2022	BUDGET 2023	BUDGET 2024
MITGLIEDERBEITRÄGE	636'000	618'562	628'000	628'000
KURSERTRAG ALLGEMEIN	23'000	23'930	–	–
BEITRÄGE FÜR DRITTE, PROJEKTE	425'500	345'353	356'500	170'500
DIVERSER ERTRAG	10'000	6'709	–	–
TOTAL ERTRAG	1'094'500	994'555	984'500	798'500

KATHRIN BRANDT ■ NACHTKÄMPFERIN
Ich treffe mich nachmittags mit Leuten, und auch Termine wie Arztbesuche setze ich immer am späteren Nachmittag an. Damit fühle ich mich ziemlich frei und flexibel. Mein Umfeld hat eher Mühe damit, meinen Lebensrhythmus zu akzeptieren, da er eben nicht der Norm entspricht.

AUFWAND	BUDGET 2022	RECHNUNG 2022	BUDGET 2023	BUDGET 2024
LOHNAUFWAND	324'000	327'871	375'000	404'000
SOZIALVERSICHERUNGEN (AG-BEITRÄGE)	47'400	48'661	54'600	56'600
ÜBRIGER PERSONALAUFWAND	30'000	25'338	29'000	29'000
PERSONALAUFWAND	401'400	401'872	458'600	489'600
RAUMAUFWAND	33'800	27'992	30'800	30'800
UNTERHALT, REPARATUREN, ERSATZ	7'000	4'254	16'000	5'000
VERWALTUNGSAUFWAND	88'200	73'282	56'200	52'200
AUFWAND FÜR DRITTELEISTUNGEN	110'000	61'735	80'000	110'000
ÜBRIGER AUFWAND	18'000	14'899	18'000	18'000
PROJEKTE BSH	439'500	362'455	365'500	159'500
PROJEKT JUBILÄUM 2023	–	25'000	75'000	–
FACHTAGUNG BÜNDNER STANDARD	23'000	10'426	–	–
OMBUDSSTELLE	10'000	9'705	10'000	10'000
BEITRÄGE AN DRITTE, PROJEKTE	472'500	407'588	450'500	169'500
ERFOLG VOR ABSCHREIBUNGEN UND ZINSEN	–36'400	2'929	–125'600	–76'600
ABSCHREIBUNGEN	–	–	–	–
ERFOLG VOR ZINSEN	–36'400	2'929	–125'600	–76'600
FINANZAUFWAND	1'900	1'159	100	100
BETRIEBSERFOLG	–38'300	1'769	–125'700	–76'700
AUSSERORDENTLICHER ERTRAG	–	–	–	–
UNTERNEHMENSERFOLG	–38'300	1'769	–125'700	–76'700

TAMARA ZUR ■ SCHLAFFLÜSTERIN

Im Engadin schlafe ich ruhiger als an meinem früheren Wohnort am Zürichsee. Hier kann ich zum Beispiel zu Fuss zur Klinik gehen, damit entfallen ganz viele Faktoren – abfahrender Bus, leerer Tank, stockender Verkehr –, die meinen Lebensrhythmus und somit auch meinen Schlaf in Horgen beeinflussten.

Es ist wichtig, sich mit Schlafstörungen auseinanderzusetzen. Was raubt mir den Schlaf? Kann ich diese Faktoren lindern? Schlafprobleme soll man nie verdrängen. Schlaf ist sehr individuell. Schlaf hat eine spannende Dynamik und seine eigene Geschichte.

WU
NDE
RBBAR

BUNA
NOT
E
DORMA
BAIN
!

Revisionsstelle des Bündner Spital- und Heimverbandes

An die Generalversammlung
des Bündner Spital- und Heimverbandes

Bericht der Revisionsstelle

Sehr geehrte Frau Präsidentin
Sehr geehrte Damen und Herren

Als Revisionsstelle haben wir die Buchführung und die Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) des Bündner Spital- und Heimverbandes für das am 31. Dezember 2022 abgeschlossene Geschäftsjahr 2022 geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen und zu beurteilen.

Wir stellen fest, dass

- die Bilanz und die Erfolgsrechnung mit der Buchhaltung übereinstimmen,
- die Buchhaltung ordnungsgemäss und sauber geführt ist und die Belege vorhanden sind,
- sich das Verbandsvermögen von CHF 723'974.38 mit einem Gewinn von CHF 1'769.85 auf neu CHF 725'744.23 vergrössert hat.

Unsere Prüfung erfolgte nach Grundsätzen des Berufsstandes, wonach eine Prüfung so zu planen und durchzuführen ist, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung mit angemessener Sicherheit erkannt werden. Wir prüften die Posten und Angaben der Jahresrechnung mittels Analysen und Erhebungen auf Basis von Stichproben. Ferner beurteilten wir die Anwendung der massgebenden Rechnungslegungsgrundsätze, die wesentlichen Bewertungsentscheide sowie die Darstellung der Jahresrechnung als Ganzes. Wir sind der Auffassung, dass unsere Prüfung eine ausreichende Grundlage für unser Urteil bildet.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten.

Wir empfehlen, die vorgelegte Jahresrechnung zu genehmigen.

Chur, 23. Februar 2023

Die Rechnungsrevisoren


Tamara Brühwiler


Andrea Raich

PETRA ZANOLARI ■ DEUTSCHTRÄUMERIN, ITALIENISCHKRAFTWÖRTERIN
Ich kann nicht einfach ins Bett gehen und schlafen. Daber lese ich immer noch eine halbe Stunde und höre Musik. Ich lese querbeet, es ist ganz egal. Eine Zeitschrift, ein Krimi, ein Fachbuch ... alles ist möglich. Dafür kann ich am Tag nicht stundenlang lesen, das ist für mich wie ein Schlafmittel.

TAMARA ZUR ■ SCHLAFFLÜSTERIN

Ich pflege einen gewissen Vorbereitungsrythmus, bevor ich schlafen gebe. Zum Beispiel schaue ich nach den Nachrichten keinen Film mehr, um mein Gehirn nicht nochmals zu aktivieren. Ich lüfte sehr intensiv mein Schlafzimmer. Und neben dem Bett steht bei mir immer eine Wasserflasche ohne Kohlensäure, damit ich nicht extra aufstehen muss.

ROMI ODERMATT ■ NACHTSONNIGE

Man kann schlafen, nur weil man müde ist, oder aber man kann freudig schlafen, weil man aktive, erfüllte Stunden hinter sich hat und sich nun entspannen darf.

FRÄNZI GISSLER ■ FREISCHLÄFERIN

Ich bin jemand mit sehr viel Energie, brauche jedoch meinen Schlaf, um sie auch wirklich zu haben. Das spüre ich extrem. Mit zu wenig Schlaf bin ich ein anderer Mensch.

PATRICIA BÄRLOCHER ■ KLASSIKSCHLÄFERIN

Viele beneiden mich um meinen guten Schlaf.

MARKUS HAUSER ■ FRÜHZUBETTAUFSTEHER

Für das Frühaufstehen gibt es keine Flexibilität, da tickt die innere Uhr. Selbst an Wochenenden oder in den Ferien kann ich nie länger als bis 5 Uhr schlafen. Nach einem gemütlichen Frühstück und der Zeitung gehe ich morgens gerne mit meinem Hund spazieren – nur mag er nicht immer zu dieser Uhrzeit. Meist bin ich dann so zwischen 5 und 6 Uhr bei der Arbeit.

KATHRIN BRANDT ■ NACHTKÄMPFERIN

Auch wenn ich am Tag schlafe, dunkle ich das Zimmer voll ab. Und die Zimmertemperatur muss kalt sein – richtig kalt. An meiner Zimmerdecke hängt keine Lampe, sondern ein Ventilator. Schwitzen finde ich ganz allgemein etwas Furchtbares. Schwitzen geht gar nicht.

F A I L S C H I

PATRICIA BÄRLOCHER ■ KLASSIKSCHLÄFERIN

*Schlafen kann man nach dem Tod.
Oh, nein, dieser Ansicht bin ich gar nicht!*

BSH

GESCHÄFTSBERICHT BSH 2022
WWW.BSH-GR.CH