

GASTKOMMENTAR

Tragen wir Sorge zu unserer AHV

► JON PULT zur Abstimmung vom 29. November über die Zusatzfinanzierung der AHV durch eine Erhöhung der Mehrwertsteuer

Wer ein Leben lang hart gearbeitet hat, soll im Alter auf eine gute Rente zählen können. Dieses Versprechen muss für die Pflegefachfrau genauso gelten wie für den Bergbauern, die Verkäuferin oder den selbstständigen Handwerker. Gerade in Graubünden, wo viele Menschen körperlich fordernde Berufe ausüben, die nicht immer die höchsten Löhne und Pensionskassen mit sich bringen, ist eine starke AHV besonders wichtig.

Am 29. November stimmen wir nicht nochmals über die 13. AHV-Rente ab. Diesen Entscheid haben Volk und Stände 2024 klar gefällt: 58 Prozent der Stimmenden und eine deutliche Mehrheit der Stände sagten Ja. Auch Graubünden gehörte mit rund 52 Prozent dazu. Die zusätzliche Rente wird dieses Jahr erstmals ausbezahlt. Jetzt geht es um ihre Finanzierung. Für mich ist klar: Es braucht ein Ja zur Zusatzfinanzierung über die Mehrwertsteuer. Die vom Parlament beschlossene Lösung ist ein vernünftiger Kompromiss. Ab 2028 soll der normale Mehrwertsteuersatz von 8,1 auf 8,5 Prozent steigen. Der reduzierte Satz von 2,6 Prozent bleibt unverändert. Lebensmittel und Medikamente sind von der Erhöhung ausgenommen. Auf Mieten und Krankenkassenprämien bezahlen wir gar keine Mehrwertsteuer. Das schont kleine und mittlere Einkommen. Gleichzeitig tragen alle zur Finanzierung bei, auch Rentnerinnen und Rentner.

Was bedeutet die Erhöhung konkret? Für eine Person mit durchschnittlichem Einkommen wird mit rund 70 Franken Mehrkosten pro Jahr gerechnet – knapp sechs Franken im Monat. Wer beispielsweise 1800 Franken AHV im Monat erhält, bekommt mit der 13. AHV-Rente jährlich rund 1800 Franken zusätzlich. Rund sechs Franken Mehrkosten im Monat stehen in diesem Beispiel also einer zusätzlichen Monatsrente im Alter gegenüber. Natürlich zahlt niemand gerne mehr Mehrwertsteuer. Doch darum

«

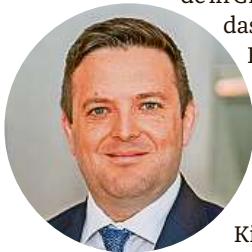
Die AHV ist gerade für Menschen mit normalen und tiefen Einkommen entscheidend.

»

geht es nicht. Es geht darum, Sorge zu unserer AHV zu tragen. Sie ist eines der erfolgreichsten Gemeinschaftswerke unseres Landes. Generation für Generation haben wir sie weiterentwickelt. Wer neue Leistungen beschliesst, trägt auch Verantwortung dafür, dass dieses Fundament stabil bleibt.

Die AHV ist gerade für Menschen mit normalen und tiefen Einkommen entscheidend. Neun von zehn Menschen erhalten aus der AHV mehr, als sie einzahlen. Besonders wertvoll ist sie für jene, die ein Leben lang gearbeitet haben, aber keine üppige Pensionskasse ansparen konnten. Ein Nein würde die 13. AHV-Rente nicht verhindern. Sie ist beschlossen und wird ausbezahlt. Ohne zusätzliche Einnahmen müssten ihre Kosten zunehmend aus den Reserven der AHV gedeckt werden. Damit steigt der Druck für schmerzhaft Sanierungsmassnahmen. Die Forderung nach einem höheren Rentenalter steht bereits im Raum. Dabei hat die Bevölkerung erst 2024 mit rund 75 Prozent Nein eine weitere Erhöhung des Rentenalters deutlich verworfen.

Sorge tragen heisst: Das Erreichte bewahren und Verantwortung für morgen übernehmen. Gerade in Graubünden wissen wir, dass das, was über Generationen Bestand haben soll, ein solides Fundament braucht. Das gilt auch für unsere Altersvorsorge. Tragen wir deshalb Sorge zu unserer AHV, damit auch unsere Kinder und Grosskinder einmal auf sie zählen können. Am 29. November braucht es dafür ein Ja.



JON PULT ist Bündner Nationalrat und Vizepräsident der SP Schweiz. Er wohnt in Chur.

GASTKOMMENTAR Lucina Fioritto zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober

Fragen Sie nach. Fragen Sie wirklich.

A

Am 10. Oktober ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit. Ein Tag, der uns daran erinnert, dass zu unserer Gesundheit auch das gehört, was man auf den ersten Blick nicht unbedingt erkennen kann: unsere seelische Verfassung.

Psychische Erkrankungen sind alles andere als selten und betreffen fast jeden von uns im engeren oder weiteren Umfeld. In der Schweiz macht rund jede zweite Person im Laufe ihres Lebens die Erfahrung mit einer psychischen Erkrankung wie einer Depression oder einer Angststörung. Allein im Laufe eines einzigen Jahres leidet bis zu ein Drittel der Bevölkerung an einer solchen Erkrankung, und weit mehr als ein Drittel fühlt sich zeitweise mittel bis stark belastet. Die Wahrscheinlichkeit ist also gross, dass wir jemanden kennen, der psychisch erkrankt ist. Jemanden, der dennoch zuverlässig zur Arbeit kommt, sich um seine Kinder kümmert, freundlich grüsst, seinen Alltag organisiert und nach aussen unauffällig wirkt. Vielleicht ist es die Nachbarin. Der Arbeitskollege. Der Vorgesetzte. Diese Zahlen zeigen deutlich: Psychische Krisen gehören zum Menschsein dazu und können uns alle treffen.

Das Schwierige an psychischen Erkrankungen ist, dass man sie einem Menschen nicht unbe-

dingt ansieht. Eine Depression hat kein sichtbares Pflaster, eine Angststörung kein Gipsbein. Und auch eine Erschöpfung, die einen Menschen jeden Morgen viel Kraft kostet, ist von aussen nicht zuverlässig erkennbar. Gerade deshalb halten sich manche Vorurteile so hartnäckig. «Denk einfach positiv.» «Andere haben es viel schwerer.» «Du hast doch eigentlich alles.» Solche Sätze sind meist gut gemeint. Sie helfen aber nicht. Mit der Zeit übernehmen wir diese Vorstellungen womöglich selbst: «Reiss dich zusammen. So schlimm ist es doch gar nicht. Andere schaffen es doch auch.» Das kann es schwieriger machen, sich einzugestehen, dass es einem nicht gut geht – und sich Unterstützung zu holen.

Psychische Erkrankungen können jeden Menschen treffen, unabhängig davon, wie erfolgreich, belastbar oder leistungsfähig jemand ist. Dass jemand psychisch erkrankt, bedeutet nicht, dass er oder sie zu wenig stark war. Viele Menschen versuchen lange, ihre Fassade aufrechtzuerhalten, auch wenn die Belastung zunimmt. Sie erledigen pflichtbewusst all ihre Aufgaben, als hätte sich an ihrer Situation nichts verändert. Dabei braucht alles, was vorher gut zu bewältigen war, plötzlich viel mehr Kraft. Und irgendwann reicht die vorhandene Energie dafür nicht mehr aus. Deshalb kann es helfen, die Perspektive zu verändern: Nicht zu fragen, warum jemand etwas nicht besser im Griff hat, sondern wahrzunehmen, was diese Person möglicherwei-

se alles bewältigt, obwohl es ihr gerade nicht gut geht. Auch wir können etwas dazu beitragen. Nicht mit Ratschlägen oder schnellen Lösungen, sondern indem wir nachfragen. Ein «Ich hoffe, dir geht's gut» klingt zunächst freundlich. Gleichzeitig macht es diese Formulierung leicht, bei einem «Danke, gut» stehen zu bleiben. Wer nicht von sich aus erzählen möchte, dass es gerade schlecht läuft, wird kaum widersprechen. So bleibt manches unausgesprochen, obwohl ein Gespräch vielleicht guttun würde. Folglich können wir eine andere Frage stellen: «Wie geht es dir wirklich?» Und



«
Dass jemand psychisch erkrankt, bedeutet nicht, dass er oder sie zu wenig stark war.
»

dann vor allem zuhören. Nicht sofort Lösungen anbieten, nicht relativieren und nicht vergleichen. Sondern ernst nehmen, was die andere Person erzählt.

Als Psychotherapeutin erlebe ich immer wieder, wie hilfreich es sein kann, wenn Menschen über das sprechen können, was sie belastet, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Zuhören löst nicht automatisch jedes Problem. Aber es kann ein erster Schritt sein, damit jemand merkt, dass er oder sie mit einer Belastung nicht alleine bleiben muss.

Wir können nicht immer nachvollziehen, wie sich eine psychische Belastung für einen anderen Menschen anfühlt. Aber wir können akzeptieren, dass sie real ist – auch wenn wir sie von aussen nicht sehen. Und vielleicht beginnt genau dort ein anderer Umgang mit psychischer Gesundheit: Indem wir nicht vorschnell urteilen, sondern nachfragen. «Wie geht es dir wirklich?» Und indem wir zuhören, wenn die Antwort nicht «gut» lautet. Am 10. Oktober geht es deshalb nicht nur um psychische Erkrankungen. Es geht auch darum, genauer hinzuschauen und Menschen nicht danach zu beurteilen, wie es ihnen von aussen zu gehen scheint. Denn man sieht einer Person nicht an, was in ihr vorgeht. Fragen Sie nach. Fragen Sie wirklich.

LUCINA FIORITTO ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Vorstandsmitglied der Bündner Vereinigung für Psychotherapie (BVP).

LICHTBLICK Regula Ticar, Jenaz

Herbstliche Fideriser Heuberge



Haben auch Sie, **liebe Leserinnen und Leser**, Ihren Lichtblick? Dann teilen Sie doch dieses **Glücksmoment** mit uns. Die besten Bilder werden mit einem Abdruck belohnt. Senden Sie uns **Ihr Foto mit einer kurzen Legende dazu und Ihrer vollständigen Adresse** an redaktion@buendnertagblatt.ch.