

Region Oberwallis

Gestärkt in die Zukunft

Die Region Oberwallis unterstützte das Zentralsekretariat Olten beim Organisieren des Syna-Kongresses. Sie freut sich über das positive Echo.

Der Entscheid von Syna, den Kongress am 17. und 18. Oktober in Brig-Glis/Naters durchzuführen, war für die Region Oberwallis eine grosse Ehre. Mit Stolz setzten wir uns mit den organisatorischen Aufgaben auseinander. Wir waren uns bewusst, dass dieser gewerkschaftliche Etappenhalt und zugleich Blick in die Zukunft unsere Region auf allen Ebenen fordert. Es war für uns kein Pappenstiel, den Anlass mitzugestalten. Im Mittelpunkt stand: Syna als aufgeschlossene Gewerkschaft der Öffentlichkeit zu präsentieren. Uns motivierte vor allem, dass zum ersten Mal in der Geschichte von Syna – wahrscheinlich sogar in der Geschichte der christlichen Gewerkschaften – ein Kongress in unserer Region durchgeführt wurde. Das verdanken wir nicht zuletzt unserem zurückgetretenen Präsidenten Kurt Regotz.

Walliser Gastfreundschaft

Das Gemeinsame und das Füreinander-Zeit-Haben machten sich beim Organisieren des Syna-Kongresses positiv bemerkbar. Unter der Leitung des Präsidenten Toni Biderbost und des Regionalvorstandes sowie des Regionalsekretariats Oberwallis setzten die Walliser alles daran, dem Kongress einen würdigen Rahmen zu geben. Dabei lag die gesamte Organisation in den Händen des Zentralsekretariats in Olten. Wir unterstützten sie vor Ort und halfen, wo immer Not am Mann war. Die Syna-Mitarbeitenden waren mit vollem Einsatz bei der Sache.

Wir alle reservierten Zeit, damit wir während des Kongresses helfend und unterstützend zur Seite stehen konnten. Doch vor allem vor dem Kongress war unsere Arbeit gefragt. Wir halfen nicht nur beim Aufbau in den Festhallen in

Brig und Naters, sondern auch beim Aufbau für die Sängerin Sina und ihre Band. Am ersten Kongressabend begrüsst die Region an der Syna-Bar die Delegierten. Und am Schluss der Tagung verschenkte sie als Dankeschön ein paar Walliser Produkte, damit sich alle immer wieder liebevoll an die sagenumwobene Walliser Gastfreundschaft erinnern.



Bundesrat Alain Berset war auch ein gern gesehener Gast.

Bild: Hans Gnos

Ein gutes Echo

Aus Rückmeldungen und aus eigener Beurteilung darf ich feststellen: Der Kongress war ein gelungener Anlass ohne Zwischenfälle. Alles lief wie am Schnürchen. Wir erlebten interessante und ausgewogene Programmpunkte, die auch die Zukunft von Syna bestimmen werden. Das mediale Echo in unserer Region klang sehr gut. Das positive Image, das durch den Kongress gefördert wurde, kann Syna Oberwallis für ihre Gewerkschaftsarbeit nutzen. Aus unserer Sicht war der Kongress also ein grosser Erfolg. Wir sind überzeugt, dass Syna gestärkt und geeint in die Zukunft schreiten und sich den grossen Herausforderungen stellen wird.

Die Region Oberwallis hofft, dass sich die Delegierten bei uns wohlfühlten und unsere Region in guter Erinnerung behalten werden. Syna wird selbstverständlich auch in Zukunft die berechtigten Interessen der Arbeitnehmenden mit vollem Einsatz vertreten.

Am Kongress hat sich einmal mehr gezeigt, dass eine Gewerkschaft aus ihren Mitgliedern besteht. Sie sind ihre Stärke. Dem neuen Präsidenten Arno Kerst

wünschen wir eine glückliche Hand und viel Erfolg.

johann.tscherrig@syna.ch,
Regionalverantwortlicher

IMPRESSUM ALPEN

Redaktion/Koordination

Hans Gnos-Stadler
Dorfstrasse 23A
6467 Schattdorf
Tel. 041 870 47 37
syna-alpen.hans.gnos@bluewin.ch

Regionalredaktion

Graubünden/Sarganserland:

Corina Rizzi

Ob- und Nidwalden: Urs Gander

Oberwallis: Johann Tscherrig

Uri: Thomas Huwyler

Zug/Innerschwyz: Freddy Gisler

Ausgabe 10/14:

Redaktionsschluss: 1. Dezember
Erscheinungsdatum: 19. Dezember

Impressionen

Der Kongress in Bildern

Am Kongress legen die Delegierten fest, womit sich Syna in den folgenden vier Jahren beschäftigen, wofür sie sich einsetzen wird. Resolutionen werden verabschiedet, der Präsident gewählt, Gastredner sprechen über ihre Anliegen. Für alle, die nicht dabei waren, haben wir den Anlass in Bildern festgehalten.



Von der Ankunft über den humorvollen Empfang bis hin zur Begrüßung gab es laufend spannende Momente.



Den aufmerksamen und kritisch beurteilenden Delegierten mundeten auch die Oberwalliser Spezialitäten.



Arno Kerst (links aussen) führte Gespräche, und die Sängerin Sina und ihre Band umrahmten das Abendprogramm.

Bilder: zVg

Region Oberwallis

Das Fest der Feste

Der traditionelle Familientag der Region Oberwallis begeisterte Alt und Jung.

Am Oberwalliser Syna-Familientag vom 21. September in Naters nahmen über 150 Mitglieder teil. Sie erlebten einen bunten Wettermix von regnerischen, düsteren Wolken bis hin zum Sonnenschein. Im Mittelpunkt standen vor allem der Spass und die Freude der Kinder. Von Hüpfburg über Torwand und Kinderolympiade bis hin zu Wundertüten; alle Spiele waren amüsant. Doch auch die Erwachsenen konnten den erholsamen Tag lustvoll geniessen und interessante Gespräche führen. Während des Essens und Trinkens erlebten die Besuchenden in der Mehrzweckhalle Stapfen ein familienfreundliches Ambiente. Sehnsüchtig wird schon der nächste Familientag erwartet.

johann.tscherrig@syna.ch,
Regionalverantwortlicher



Die Kinder standen an diesem Tag im Mittelpunkt.

Bild: zVg

Region Ob- und Nidwalden

Mit Herzblut käsen



Sogar der Schillerstein gab zu reden.

Bild: Fredy von Ah

Die Syna-Senioren der Region Ob- und Nidwalden besuchten die Seelisberger Schaukäserei Ashwanden.

Eine stattliche Anzahl Syna-Senioren machte sich auf den Weg von Beckenried über den Vierwaldstättersee via Treib zur Schaukäserei Ashwanden in Seelisberg. Das prächtige Wetter gab der Dampfschiffahrt einen besonderen Pfiff. Während der Fahrt mit der Seelisbergbahn erzählten die Immigrati-Kollegen, was sie so alles beim Arbeiten auf dieser Strecke erlebt hatten. Die Degustation von würzigen und milden Bergkäsen reizte vor allem den Gaumen. Die Familie Ashwanden verarbeitet Milch bereits seit mehreren Generationen täglich mit viel Herzblut und in Handarbeit. Der Käse wird durch die Grasarten geprägt. Wir erlebten einen genussvollen Tag.

fredy.vonah@bluewin.ch,
Regionalpräsident

Region Zug/Innerschwyz

Den Teufelskreis durchbrechen

Am Bildungsabend der Sektion Innerschwyz setzten sich die Syna-Mitglieder mit dem Burn-out-Syndrom auseinander. Martin Frei von Calis Coaching informiert über Krankheitsverlauf, Prävention und mögliche Therapien.

Immer mehr Menschen erleiden ein Burn-out. Diese Krankheit und ihre Behandlung treibe die Kosten im Gesundheitswesen in die Höhe, so Frei. Das Verursacherprinzip werde aber missachtet: Unternehmen, die mit ihrem betrieblichen Verhalten oft den Nährboden für ein Burn-out bieten, werden nicht zur Kasse gebeten.

Ein Burn-out hat keinen genau festlegbaren, typischen Krankheitsverlauf. Frauen und Männer sind durch alle Hierarchiestufen und Branchen gleichermassen anfällig. Betroffenen stehen vom Hausarzt über den Psychologen und Psychiater bis hin zum Coach verschiedene Fachpersonen zur Verfügung. Ihr Ziel: Zusammen mit den Betroffenen einen Weg finden, der sie seelisch und körperlich aus der Krankheit befreit.

Schleichende Entwicklung

Ein Patient oder eine Patientin könne zwölf Phasen durchlaufen, erklärte Frei. Erste Phase: Sich etwas beweisen wollen. Zweite Phase: Mit überspitzter Leistung die eigenen Ansprüche befriedigen. Dritte Phase: Eigene Bedürfnisse wie Energie tanken, Ruhe und Schlaf ausblenden. Der Griff zu Flasche, Glimmstängel oder Kaffee nimmt zu. Vierte Phase: Konflikte verdrängen, Unzulänglichkeiten und Fehlleistungen übersehen. Fünfte Phase: Verzerrte Wahrnehmung der Realität. Sechste Phase: Körperliche und seelische Probleme wie Angst, Kopfschmerzen und Müdigkeit verleugnen. Siebte Phase: Rückzug ins Schne-

ckenhaus. Achte Phase: Die Umgebung wird auf die Verhaltensänderung aufmerksam. Neunte Phase: Abstumpfung und willenloses Handeln. Zehnte Phase: Angst, Mutlosigkeit, innere Leere. Elfte Phase: Depressionen. Zwölfte Phase: Chronische Erschöpfung. Die Betroffenen fühlen sich ausgebrannt und unendlich leer.

Soziale Netze sind wichtig

Für Frei sind die sozialen Beziehungen für die Burn-out-Prävention sehr bedeutsam. Gefährdete könne man in diesem Rahmen ansprechen und sie auf ihr verändertes Verhalten aufmerksam machen oder ihnen unterstützend zur Seite stehen. Das setze jedoch voraus, dass diese auch Hilfe annehmen. Wichtig ist ebenso, dass Zeitdruck abgebaut und Stresssituationen frühzeitig erkannt werden. Einen Ausgleich zur Arbeit bilden Hobbys und Individualität, Glauben und Spiritualität. Auch Schlaf tut gut.

Laut Frei sollte man reagieren, wenn Mitarbeitende immer mehr und dauernd gereizt sind. Die Warnlampe muss rot aufblinken, wenn chronische Überforderung, Müdigkeit und Schlafstörungen vermehrt auftreten. Der Körper hat unzählige Möglichkeiten, zu melden, dass die Balance nicht stimmt: Kreislaufstörungen, Herzin-



Dozent Martin Frei stellt die zwölf Burn-out-Phasen vor. Bild: Hans Gnos

farkt, Magengeschwüre und Magendarm-erkrankungen bis hin zu einer Depression.

Als Regionalsekretär machte ich die Anwesenden auf das Syna-Kongress-thema «Meine Arbeit – meine Zeit» aufmerksam. Wenn wir unsere Vorschläge und Forderungen, festgehalten in der Kongressbroschüre, realisieren, wird sich das auch positiv auf die Burn-out-Prävention auswirken.

freddy.gisler@syna.ch,
Regionalverantwortlicher

VERANSTALTUNGSKALENDER

Region Graubünden/Sarganserland

Sektionen Chur Bau und Dreibünden Kegeln

Freitag, 7.11. und 5.12., 20.15 Uhr
Restaurant Turnerwiese, Chur
Anmelden bei Reto Tscharner:
Tel. 081 284 36 53

Region Ob- und Nidwalden

Immigrati Unterwalden

Castagnata 2014 Inviemo il invito
tramite posta

Region Oberwallis

Vertrauensleutekonferenz
Samstag, 8. November, 19.00 Uhr
Regionalsekretariat Visp

Unbedingt Einladungen beachten!

Kinderkino

Samstag, 6. Dezember, 10.00 Uhr
Kino Astoria, Visp
Anmeldung im Regionalsekretariat:
027 948 09 30

Region Uri

Sektion Attinghausen

Generalversammlung
Donnerstag, 6. November
Attinghausen

Travail.Suisse Uri

Schulungskurs
Donnerstag, 20. November, 19.00 Uhr
Treffpunkt: Zierihaus/Rathausplatz 2
Anmelden bis 10. November bei
Thomas Huwyler: Tel. 041 870 51 85,
thomas.huwyler@syna.ch

Neuer Regionalverantwortlicher

Freddy Gisler ist neu Regionalverantwortlicher für die Syna-Region Zug/Innerschwyz. In dieser Funktion wird er künftig auch die Regionen Ob- und Nidwalden, Uri und Zug/Innerschwyz koordinieren.