



Obergericht des Kantons Graubünden
Dretgira superiura dal chantun Grischun
Tribunale d'appello del Cantone dei Grigioni

Urteil vom 26. Juni 2026

mitgeteilt am 2. Juli 2026

Referenz SV2 26 3

Instanz Zweite sozialversicherungsrechtliche Kammer

Besetzung von Salis, Vorsitz
Maurer, Aktuarin

Parteien **A.**____
Beschwerdeführer

gegen

Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit Graubünden (KIGA)
Ringstrasse 10, 7001 Chur
Beschwerdegegner

Gegenstand Einstellung in der Anspruchsberechtigung

Sachverhalt

A. A.____, Jahrgang 1987, war bis zum 31. Juli 2025 in einem befristeten Arbeitsverhältnis als Sozialpädagoge beim Verein B.____ C.____ tätig. Am 19. August 2025 meldete er einen Anspruch auf Arbeitslosenversicherungstaggeld im Umfang von 100 % ab demselben Datum an.

B. Anlässlich des Erstgesprächs vom 4. September 2025 beim Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) Chur übergab der Personalberater A.____ die Einladung für das nachfolgende Beratungsgespräch am 16. Oktober 2025. A.____ blieb diesem Gespräch fern.

C. In diesem Zusammenhang forderte das Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit Graubünden (KIGA) A.____ mit Schreiben vom 20. Oktober 2025 zur Stellungnahme auf. In seiner Stellungnahme vom 27. Oktober 2025 hielt A.____ fest, er sei aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt, seine Termine im Überblick zu halten und zu strukturieren, und er verwies diesbezüglich auf das Schreiben seiner behandelnden Ärztin Dr. med. D.____.

D. Mit Verfügung Nr. 348889587 vom 20. November 2025 wurde A.____ wegen unentschuldigtem Fernbleibens vom Beratungsgespräch am 16. Oktober 2025 für fünf Tage in der Anspruchsberechtigung eingestellt.

E. Mit Schreiben vom 17. Oktober 2025 war A.____ auf den 1. Dezember 2025 zu einem weiteren Beratungsgespräch im RAV Chur eingeladen worden. Diesem Gespräch blieb er ebenfalls ohne Angabe von Gründen fern.

F. In diesem Zusammenhang wurde A.____ am 2. Dezember 2025 zur Stellungnahme aufgefordert. In seiner Stellungnahme vom 3. Dezember 2025 hielt er fest, dass er den Termin aufgrund eines Todesfalls in der unmittelbaren Familie nicht wahrnehmen können. Am selben Tag sei die Todesanzeige in der Zeitung erschienen, in dieser Ausnahmesituation habe er sich nicht rechtzeitig abmelden können.

G. Mit Verfügung Nr. 349026178 vom 15. Dezember 2025 wurde A.____ wegen ungerechtfertigten Fernbleibens vom Beratungsgespräch am 1. Dezember 2025 für zehn Tage in der Anspruchsberechtigung eingestellt.

H. Gegen sinngemäss beide Verfügungen erhob A.____ mit Eingabe vom 19. Dezember 2025 Einsprache beim KIGA. Zur Begründung führte er im Wesentlichen an, dass er an ADHS leide. Diese Beeinträchtigung führe dazu, dass an

gewissen Tagen Dinge nicht so liefen wie an anderen Tagen. An diesem Tag sei er arbeitsunfähig gewesen, was das beigelegte Arztzeugnis bestätige.

I. Mit Entscheid vom 16. Januar 2026 wies das KIGA die Einsprache ab. Begründend führte es aus, dass die Ärztin Dr. med. D._____ rückwirkend jeweils lediglich einen Tag andauernde Arbeitsunfähigkeiten just für die Tage, an denen ein Beratungsgespräch stattgefunden hätte, bestätigt habe. Auf dem Formular *"Angaben der versicherten Person"* habe der Beschwerdeführer für die Kontrollperiode Oktober 2025 keine Krankheit angegeben; für die Kontrollperiode Dezember 2025 habe er zwar eine Krankheit angegeben, allerdings an einem anderen Tag. Aufgrund dessen dürfe vorliegend mit überwiegender Wahrscheinlichkeit von einem Gefälligkeitszeugnis der Ärztin ausgegangen werden. Damit fehle es an einem Rechtfertigungsgrund für die verpassten Beratungsgespräche, weshalb die Einstellung in der Anspruchsberechtigung zu Recht erfolgt sei.

J. Dagegen erhob A._____ (nachfolgend: Beschwerdeführer) am 19. Januar 2026 Beschwerde beim Obergericht des Kantons Graubünden und beantragte, der Einspracheentscheid des KIGA vom 15. (recte: 16.) Januar 2026 sei aufzuheben und es sei von einer Einstellung in der Anspruchsberechtigung abzusehen, eventualiter sei die Einstelldauer angemessen zu reduzieren, und es seien keine Kosten zu erheben. Zur Begründung brachte der Beschwerdeführer im Wesentlichen vor, das Fernbleiben als solches sei unbestritten geblieben. Er leide an einer ärztlich diagnostizierten ADHS und befinde sich in ambulanter psychiatrischer Behandlung. Bei ADHS handle es sich um eine anerkannte neurobiologische Erkrankung, welche insbesondere die Exekutivfunktionen, das Zeit- und Selbstmanagement sowie die emotionale Selbstregulation beeinträchtige. Bei der Beurteilung des Verschuldens seien die daraus resultierenden Einschränkungen zu berücksichtigen. Das Fernbleiben vom Beratungsgespräch am 16. Oktober 2025 sei aus gesundheitlichen Gründen im Zusammenhang mit dieser Erkrankung erfolgt. Dass die von ihm eingereichte ärztliche Bestätigung ohne medizinische Abklärung als sogenanntes Gefälligkeitsgutachten qualifiziert worden sei, sei nicht nachvollziehbar und überschreite die fachliche Zuständigkeit der Verwaltung. Das Fernbleiben vom Beratungsgespräch am 1. Dezember 2025 sei infolge des Todes seines ihm eng verbundenen Onkels erfolgt. Am besagten Tag habe er sich in einem ausgeprägten emotionalen Ausnahmezustand befunden. Gerade bei Personen mit ADHS wirkten sich Trauer und emotionale Überforderung besonders stark auf die Handlungs- und Organisationsfähigkeit aus. Der Beschwerdeführer brachte weiter vor, dass er dem RAV bzw. der Arbeitslosenkasse den Todesfall seines Onkels telefonisch mitgeteilt habe. Er habe sich ausdrücklich erkundigt, wie

in einer solchen Situation vorzugehen sei. Ihm sei sinngemäss mitgeteilt worden, dass bei einem Todesfall in der unmittelbaren Familie in der Regel Rücksicht genommen werde. Gestützt auf diese Auskunft sei er davon ausgegangen, dass der Todesfall bei der Beurteilung berücksichtigt werde. Eine Aufforderung zur Einreichung eines Nachweises sei – trotz Angebot des Beschwerdeführers – nicht erfolgt. Da sich der angefochtene Entscheid mit diesen Umständen nicht inhaltlich auseinandersetze bzw. die psychischen Auswirkungen des Todesfalls und die Wechselwirkung mit der bestehenden ADHS-Erkrankung nicht angemessen würdige, liege eine unvollständige Sachverhaltsfeststellung vor. Selbst bei Annahme eines leichten Verschuldens erweise sich die Einstellung von insgesamt 15 Tagen als unverhältnismässig. Es hätten weder Vorsatz noch Gleichgültigkeit vorgelegen. Mildere Massnahmen seien nicht geprüft worden. Der Entscheid verletze damit das Verhältnismässigkeitsprinzip.

K. Mit Vernehmlassung vom 30. Januar 2026 beantragte das KIGA (nachfolgend: Beschwerdegegner) die Beschwerdeabweisung. Zur Begründung wurde im Wesentlichen ausgeführt, der Beschwerdeführer verweise auf das rückwirkend ausgestellte Arztzeugnis von Dr. med. D._____ als Beweis für seine krankheitsbedingte Abwesenheit von den Beratungsgesprächen. Das als Gefälligkeitszeugnis zu interpretierende Arztzeugnis stünde im Widerspruch zu den Selbstdeklarationen des Beschwerdeführers und vermöge die verpassten Beratungsgespräche nicht zu rechtfertigen. Auch der Umstand, dass am 1. Dezember 2025 die Todesanzeige seines am 23. November 2025 verstorbenen Onkels in der Zeitung publiziert worden sei, löse keinen weiteren Befreiungstatbestand aus. Das versäumte Beratungsgespräch hätte rund eine Woche nach dem Versterben des Onkels stattfinden sollen. Selbst wenn der Beschwerdeführer mit den administrativen Belangen des Todesfalls betraut gewesen wäre, wäre er lediglich im Umfang von maximal drei Tagen von seiner Vermittlungsfähigkeit befreit gewesen. Damit fehle es hinsichtlich beider versäumter Beratungsgespräche an einem anerkannten Rechtfertigungsgrund. Der Beschwerdeführer sei somit zu Recht in der Anspruchsberechtigung eingestellt worden. Auch die Sanktionshöhe von 15 Einstelltagen für zwei versäumte Beratungsgespräche sei angesichts der gesetzlichen Vorgabe und der relevanten SECO-Weisung nicht zu beanstanden.

L. Ergänzend zu seiner Beschwerde reichte der Beschwerdeführer mit Eingabe vom 3. Februar 2026 diverse Unterlagen zu den Akten.

M. Mit Replik vom 6. Februar 2026 vertiefte der Beschwerdeführer seinen Standpunkt.

N. Mit Schreiben vom 11. Februar 2026 verzichtete der Beschwerdegegner auf die Einreichung einer Duplik.

O. Am 19. Mai 2026 reichte der Beschwerdegegner dem Gericht aufforderungsgemäss die edierten Unterlagen betreffend den Beschwerdeführer für die Zeit ab dessen Gesuch auf Arbeitslosentaggeld im August 2025 ein.

Auf die weiteren Ausführungen der Parteien in den Rechtsschriften sowie auf den angefochtenen Einspracheentscheid wird, soweit erforderlich, in den nachfolgenden Erwägungen eingegangen.

Erwägungen

1.1. Die vorliegende Beschwerde richtet sich gegen den Einspracheentscheid des Beschwerdegegners vom 16. Januar 2026 (act. B.1), womit dieser die Einsprache des Beschwerdeführers vom 19. Dezember 2025 (act. C.14) gegen die Verfügungen vom 20. November 2025 (act. C.9) und 15. Dezember 2025 (act. C.13) abwies und die Einstellungen in der Anspruchsberechtigung für insgesamt 15 Tage bestätigte. Gegen Einspracheentscheide aus dem Bereich der Arbeitslosenversicherung kann gemäss Art. 1 Abs. 1 AVIG (SR 837.0) i.V.m. Art. 2 sowie Art. 56 Abs. 1 und Art. 57 ATSG Beschwerde beim kantonalen Versicherungsgericht erhoben werden. Örtlich zuständig für die Beurteilung von Beschwerden gegen Verfügungen (Einspracheentscheide) einer kantonalen Amtsstelle ist das Versicherungsgericht desselben Kantons (Art. 100 Abs. 3 AVIG i.V.m. Art. 128 Abs. 2 AVIV [SR 837.02]). Da der Einspracheentscheid vom Beschwerdegegner als kantonale Amtsstelle im Sinne von Art. 85 AVIG erlassen wurde, erweist sich demzufolge das Versicherungsgericht des Kantons Graubünden, d.h. das Obergericht des Kantons Graubünden, als örtlich zuständig (vgl. Art. 1 Abs. 1 und Art. 5 Abs. 1 des Einföhrungsgesetzes zur Arbeitsvermittlung und Arbeitslosenversicherung [EGzAVG/AVIG; BR 545.100] i.V.m. Art. 1 der Verordnung zum Einföhrungsgesetz zur Arbeitsvermittlung und Arbeitslosenversicherung [VOzEGzAVG/AVIG; BR 545.270]). Die sachliche Zuständigkeit des Obergerichts des Kantons Graubünden ergibt sich aus Art. 57 ATSG i.V.m. Art. 49 Abs. 2 lit. a VRG (BR 370.100). Als Adressat des Einspracheentscheids ist der Beschwerdeführer überdies berührt und weist ein schutzwürdiges Interesse an dessen gerichtlicher Überprüfung auf (Art. 59 ATSG). Auf die im Übrigen frist- und formgerecht eingereichte Beschwerde ist demnach einzutreten (Art. 60 i.V.m. Art. 38 Abs. 1 und Art. 61 lit. b ATSG).

1.2. Das Gericht entscheidet in einzelrichterlicher Kompetenz, wenn der Streitwert CHF 10'000.00 nicht überschreitet und keine Fünferbesetzung vorgeschrieben ist (Art. 43 Abs. 2 und 3 lit. a VRG). Im Falle eines Anspruchs auf Arbeitslosenentschädigung beliefe sich das Taggeld des Beschwerdeführers – ausgehend vom versicherten Verdienst in der Höhe von CHF 5'104.00 (Art. 23 AVIG; vgl. act. C.1) – auf gerundet CHF 164.65 ($= \text{CHF } 5'104.00 \times 0.7 [\text{Art. 22 Abs. 2 AVIG}] / 21.7 \text{ Tage} [\text{Art. 40a AVIV}]$). Mit den angefochtenen Verfügungen wurde der Beschwerdeführer für insgesamt 15 Tage in der Anspruchsberechtigung eingestellt, womit der Streitwert insgesamt CHF 2'469.75 beträgt. Da für die Beurteilung der vorliegenden Streitsache keine Fünferbesetzung vorgeschrieben ist, ist die einzelrichterliche Zuständigkeit der Vorsitzenden gegeben.

2. Streitig und zu prüfen ist im vorliegenden Beschwerdeverfahren, ob der Beschwerdeführer infolge Nichtbefolgens von Kontrollvorschriften/Weisungen im Sinne von Art. 30 Abs. 1 lit. d AVIG zu Recht für die Dauer von insgesamt 15 Tagen in der Anspruchsberechtigung eingestellt wurde. Nach der Rechtsprechung stellt das Sozialversicherungsgericht bei der Beurteilung der Streitsache grundsätzlich auf den bis zum Zeitpunkt des Erlasses der streitigen Verwaltungsverfügung eingetretenen Sachverhalt ab (vgl. BGE 144 V 210 E. 4.3.1, 132 V 215 E. 3.1.1, 131 V 242 E. 2.1).

3.1. Der Versicherte, der Versicherungsleistungen beanspruchen will, hat im Rahmen seiner Schadenminderungspflicht alles Zumutbare zu unternehmen, um Arbeitslosigkeit zu vermeiden oder zu verkürzen. Die Versicherung soll ihre Leistungen nur dann (voll) erbringen, wenn sich die versicherte Person so verhält, wie wenn es keine Arbeitslosenversicherung gäbe. Die versicherte Person hat namentlich auf Weisung der zuständigen Amtsstelle an Beratungsgesprächen und Informationsveranstaltungen sowie an Fachberatungsgesprächen teilzunehmen (Art. 17 Abs. 3 lit. b AVIG; vgl. Weisung AVIG ALE [AVIG-Praxis ALE], herausgegeben durch das Staatssekretariat für Wirtschaft [SECO], Stand: 1. Januar 2026, Rz. B311). Die verschiedenen damit verbundenen Pflichten sind als blosse Obliegenheiten nur insofern durchsetzbar, als deren Verletzung leistungsrechtliche Sanktionen in Form der Einstellung in der Anspruchsberechtigung (vgl. Art. 30 AVIG) nach sich zieht. Diese hat die Funktion einer Haftungsbegrenzung für Schäden, die die versicherte Person hätte vermeiden oder vermindern können. Als verwaltungsrechtliche Sanktion ist sie vom Gesetzmässigkeits-, Verhältnismässigkeits- und Verschuldensprinzip beherrscht (vgl. BGE 133 V 89 E. 6.2.2 m.w.H.; Urteile des Bundesgerichts 8C_468/2020 vom 27. Oktober 2020 E. 3.1; 8C_690/2018, 8C_738/2018 vom 20. Februar 2019 E. 5.4; vgl. zum Ganzen:

NUSSBAUMER, Arbeitslosenversicherung, in: Meyer [Hrsg.], Schweizerisches Bundesverwaltungsrecht [SBVR], Band XIV, Soziale Sicherheit, 3. Aufl. 2016, S. 2511 Rz. 828). Erfüllt die versicherte Person einen der Tatbestände im Sinne von Art. 30 Abs. 1 AVIG und ist ihr Verschulden mit dem notwendigen Beweisgrad erstellt, muss die Durchführungsstelle eine Einstellung aussprechen (KUPFER BUCHER, in: Stauffer/Cardinaux [Hrsg.], Rechtsprechung des Bundesgerichts zum Bundesgesetz über die Arbeitslosenversicherung AVIG, 6. Aufl. 2025 [nachfolgend: Rechtsprechung], S. 167).

3.2. Nach Art. 30 Abs. 1 lit. d AVIG ist die versicherte Person in der Anspruchsberechtigung einzustellen, wenn sie die Kontrollvorschriften oder die Weisungen der zuständigen Amtsstelle nicht befolgt. Als Nichtbefolgung einer Weisung gilt insbesondere das unentschuldigte Versäumen eines Beratungsgesprächs (vgl. Urteile des Bundesgerichts 8C_777/2017 vom 2. August 2018 E. 3.1, 8C_697/2012 vom 18. Februar 2013 E. 2, 8C_543/2009 vom 23. Juli 2009 E. 2). Ein mit einer Einstellung zu sanktionierendes Verhalten liegt insbesondere dann vor, wenn ein Termin aus Gleichgültigkeit und Desinteresse verpasst wurde. Nicht aber, wenn eine versicherte Person den Termin irrtümlicherweise oder zufolge einer Unachtsamkeit nicht eingehalten und durch ihr übriges Verhalten gezeigt hat, dass sie ihre Pflichten ernst nimmt (Urteile des Bundesgerichts 8C_761/2016 vom 6. Juli 2017 E. 2.1, 8C_543/2009 vom 23. Juli 2009 E. 2, C 242/06 vom 11. Januar 2007 E. 2). Nach der bundesgerichtlichen Rechtsprechung stellt ein unentschuldigtes Nichtwahrnehmen eines Beratungsgesprächs insbesondere dann kein einstellungswürdiges Fehlverhalten dar, wenn die versicherte Person während zwölf Monaten vor dem Nichteinhalten des Gesprächs ihren Pflichten als Arbeitslose korrekt nachgekommen ist und sich für ihr Fehlverhalten nachträglich von sich aus entschuldigt hat (vgl. Urteile des Bundesgerichts 8C_202/2025 vom 7. Januar 2026 E. 3 und 5.1, 8C_761/2016 vom 6. Juli 2017 E. 2.1 m.H.). Nur ein unentschuldigtes Nichteinhalten des Termins genügt als Anlass für eine Einstellung in der Anspruchsberechtigung resp. bildet einen Einstellungstatbestand (vgl. zum Ganzen: KUPFER BUCHER, Rechtsprechung, S. 192 ff.).

3.3. Art. 30 Abs. 3 AVIG i.V.m. Art. 45 Abs. 3 AVIV sehen eine Leistungskürzung bereits bei leichter Fahrlässigkeit (leichtes Verschulden) vor (vgl. BGE 124 V 225 E. 4d; Urteil des Bundesgerichts 8C_339/2016 vom 29. Juni 2016 E. 4.3; KUPFER BUCHER, Fokus Arbeitslosenversicherung, 2. Aufl. 2023, S. 87). Es fehlt eine Beschränkung auf Grobfahrlässigkeit und Vorsatz (KUPFER BUCHER, Fokus Arbeitslosenversicherung, S. 90).

3.4. Der Sozialversicherungsprozess ist vom Untersuchungsgrundsatz beherrscht (Art. 61 lit. c ATSG). Danach hat das Gericht von Amtes wegen für die richtige und vollständige Feststellung des rechtserheblichen Sachverhalts zu sorgen. Die Verwaltung als verfügende Instanz und – im Beschwerdefall – das Gericht dürfen eine Tatsache nur dann als bewiesen annehmen, wenn sie von ihrem Bestehen überzeugt sind. Im Sozialversicherungsrecht hat das Gericht seinen Entscheid, sofern das Gesetz nicht etwas Abweichendes vorsieht, nach dem Beweisgrad der überwiegenden Wahrscheinlichkeit zu fällen. Die blosse Möglichkeit eines bestimmten Sachverhalts genügt den Beweisanforderungen nicht. Der Richter und die Richterin haben vielmehr jener Sachverhaltsdarstellung zu folgen, die sie von allen möglichen Geschehensabläufen als die wahrscheinlichste würdigen (BGE 151 V 244 E. 3.4; vgl. Urteile des Bundesgerichts 8C_726/2024 vom 25. Juni 2025 E. 2.3, 8C_688/2021 vom 8. Juni 2022 E. 3.3, 9C_712/2020 vom 24. Januar 2022 E. 3.4.1, 8C_101/2021 vom 25. Juni 2021 E. 2.3, 8C_448/2020 vom 3. März 2021 E. 2.4.1). Der Untersuchungsgrundsatz schliesst die Beweislast im Sinne der Beweisführungslast begriffsnotwendig aus, da es Sache des Sozialversicherungsgerichts (oder der verfügenden Verwaltungsstelle) ist, für die Zusammentragung des Beweismaterials besorgt zu sein. Der Untersuchungsgrundsatz gilt jedoch nicht uneingeschränkt; er wird durch die Mitwirkungspflichten der Versicherten resp. der Parteien beschränkt, vor allem in Bezug auf Tatsachen, die sie besser kennen als die (Verwaltungs- und Gerichts-)Behörden und welche diese sonst gar nicht oder nicht mit vernünftigem Aufwand erheben könnten (vgl. Urteil des Bundesgerichts 9C_341/2020 vom 4. September 2020 E. 2.2). Eine Verletzung der Mitwirkungspflicht hat zur Folge, dass das kantonale Gericht aufgrund der vorliegenden Beweise entscheidet. Insofern darf von einer Beschwerde führenden Partei verlangt werden, dass sie jene Punkte rügt, mit welchen sie nicht einverstanden ist, und diese – soweit es ihr möglich ist – auch belegt (vgl. Urteil des Bundesgerichts 8C_199/2013 vom 30. Juli 2013 E. 3.3). Folglich tragen die Parteien im Sozialversicherungsrecht eine Beweislast nur insofern, als im Falle der Beweislosigkeit der Entscheid zu Ungunsten jener Partei ausfällt, die aus dem unbewiesen gebliebenen Sachverhalt Rechte ableiten wollte. Diese Beweisregel greift allerdings erst Platz, wenn es sich als unmöglich erweist, im Rahmen des Untersuchungsgrundsatzes auf Grund einer Beweiswürdigung einen Sachverhalt zu ermitteln, der zumindest die Wahrscheinlichkeit für sich hat, der Wirklichkeit zu entsprechen (BGE 144 V 427 E. 3.2 m.H.a. BGE 138 V 218 E. 6; vgl. Urteile des Bundesgerichts vom 9C_281/2024 vom 28. Juli 2025 E. 4.4, 9C_702/2023 vom 15. Februar 2024 E. 4.4, 8C_668/2022 vom 29. Juni 2023 E. 6.1.2, 8C_414/2022 vom 24. Januar 2023 E. 4.3, 9C_712/2020 vom 24. Januar 2022 E. 3.4.2, 8C_722/2021 vom 20. Januar 2022 E. 4).

3.5.1. Werden Weisungen oder Kontrollvorschriften der zuständigen Amtsstelle aus entschuldbaren Gründen nicht befolgt, so müssen die Gründe, welche als Rechtfertigung für das Nichtbefolgen von Weisungen bzw. Kontrollvorschriften angeführt werden, durch Belege, welche ein Versicherter im Rahmen der ihm obliegenden Mitwirkungspflicht beim Abklären eines Sachverhaltes beizubringen hat, erstellt sein. Die zuständige Amtsstelle darf sich dabei nicht mit blossen Behauptungen begnügen. Der für den Erlass einer Einstellungsverfügung erhebliche Sachverhalt muss grundsätzlich mit dem Beweisgrad der überwiegenden Wahrscheinlichkeit ausgewiesen sein (vgl. AVIG-Praxis ALE, Rz. D5).

3.5.2. Aufgrund der Akten ist erstellt und unbestritten, dass der Beschwerdeführer die Einladungen zu den Beratungsgesprächen vom 16. Oktober 2025 und 1. Dezember 2025 erhalten hatte und diesen Gesprächen ferngeblieben war. Damit steht ausser Frage, dass der Beschwerdeführer die Weisungen des RAV Chur missachtet hat, was grundsätzlich zu einer Einstellung in der Anspruchsberechtigung führt. Zu prüfen ist nachfolgend, ob das Nichterscheinen zu den beiden Beratungsgesprächen in entschuldbarer Weise erfolgte. Gemäss der allgemeinen Beweisregel (Art. 8 ZGB), die auch im Sozialversicherungsrecht gilt, trägt die versicherte Person die Beweislast für das Bestehen einer Tatsache (vgl. BGE 139 V 547 E. 8.1; vgl. Urteil des Bundesgerichts 8C_324/2014 vom 15. Januar 2015 E. 3.2; Urteil des Bundesverwaltungsgerichts C-1167/2016 vom 23. Januar 2018 E. 8.4.1). Hinsichtlich des entschuldbaren Grundes ist dies vorliegend der Beschwerdeführer. Im Rahmen seiner Mitwirkungspflicht hat er die entschuldbaren Gründe nach dem Beweisgrad der überwiegenden Wahrscheinlichkeit nachzuweisen.

3.5.3. Von der versicherten Person kann (besondere Umstände vorbehalten) erwartet werden, dass sie sich unverzüglich bei der zuständigen Stelle meldet, wenn sie behördlichen Weisungen – wie etwa der Teilnahme am Beratungsgespräch – keine Folge leisten kann. Eine Krankheit stellt einen entschuldbaren Grund für die Nichtbeachtung der Weisung des RAV zur Teilnahme am Beratungsgespräch dar (vgl. Art. 28 Abs. 1 AVIG; vgl. Urteil des Eidgenössischen Versicherungsgerichts C 273/05 vom 7. April 2006 E. 2.2; Urteil des Sozialversicherungsgerichts des Kantons Zürich AL.2024.00122 vom 26. Februar 2025 E. 4.1). Der Beschwerdegegner hat den Beschwerdeführer nach den verpassten Beratungsterminen vom 16. Oktober 2025 und 1. Dezember 2025 unter anderem mit den Schreiben vom 20. Oktober 2025 und 2. Dezember 2025 darüber aufgeklärt, dass ein unentschuldigtes Fernbleiben an Beratungsgesprächen zur Einstellung finanzieller Leistungen führe (act. C.7 und act. C.11). Der Beschwerdeführer wurde zudem

darauf aufmerksam gemacht, dass er jede relevante Veränderung (bspw. Arbeitsunfähigkeit), die für die Arbeitslosenversicherung wichtig ist, dem zuständigen Personalberatenden umgehend mitzuteilen oder das RAV Chur bei Nichteinhalten des Termins spätestens 24 Stunden zuvor telefonisch zu benachrichtigen habe (vgl. Wiedereingliederungsstrategie vom 4. September 2025 [Ed-act. KIGA 150 f.] sowie Einladungen zu den Beratungsgesprächen am 4. September 2025 [Ed-act. KIGA 159], 16. Oktober 2025 [act. C.6; Ed-act. KIGA 156] und 1. Dezember 2025 [act. C.10; Ed-act. KIGA 100]). Dem Beschwerdeführer waren die Verfahrensobligationen folglich unbestrittenermassen bekannt.

3.6. Der Beschwerdeführer moniert, dass der angefochtene Einspracheentscheid auf einer unzureichenden Würdigung seiner persönlichen und gesundheitlichen Situation beruhe und die Sanktionierung unverhältnismässig sei. In beiden Fällen führt der Beschwerdeführer rechtfertigend seinen Gesundheitszustand (ADHS) an, betreffend den Termin vom 1. Dezember 2025 überdies den Todesfall seines ihm nahestehenden Onkels.

3.6.1. Zu prüfen ist daher, ob dem Beschwerdeführer eine Teilnahme an den Beratungsgesprächen aus gesundheitlichen Gründen nicht zuzumuten war oder ob aus anderen Gründen auf eine Einstellung in der Anspruchsberechtigung zu verzichten ist.

3.6.2. In analoger Anwendung von Art. 28 Abs. 1 AVIG handelt es sich bei einer Krankheit um einen entschuldbaren Grund für die Nichtteilnahme am Beratungstermin (vgl. Entscheid des Versicherungsgerichts des Kantons St. Gallen AVI 2022/38 vom 26. Juli 2023 E. 2.3.2; KUPFER BUCHER, Rechtsprechung, S. 156 f.). Gemäss dieser Bestimmung haben Versicherte, die wegen Krankheit (Art. 3 ATSG), Unfall (Art. 4 ATSG) oder Schwangerschaft vorübergehend nicht oder nur vermindert arbeits- und vermittlungsfähig sind und deshalb die Kontrollvorschriften nicht erfüllen können, sofern sie die übrigen Anspruchsvoraussetzungen erfüllen, Anspruch auf das volle Taggeld (Art. 28 Abs. 1 AVIG). Eine Krankheit ist jede Beeinträchtigung der körperlichen, geistigen oder psychischen Gesundheit, die nicht Folge eines Unfalles ist und eine medizinische Untersuchung oder Behandlung erfordert oder eine Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat (Art. 3 Abs. 1 ATSG). Die ärztlich attestierte Arbeitsunfähigkeit kann demnach eine allfällige Entschuldigung für das Nichterscheinen am Beratungstermin darstellen. Rechtsprechungsgemäss sind Arztzeugnisse, welche sich allein auf Patientenschilderungen abstützen, ohne dass eigene objektive Feststellungen abgegeben oder erst Monate später ausgestellt werden, nicht beweissbildend. Aufgabe eines Arztes ist es, den Gesundheitszustand zu beurteilen und dazu Stellung zu nehmen, in welchem Umfang und

bezüglich welcher Tätigkeit die versicherte Person arbeitsunfähig ist (KUPFER BUCHER, Rechtsprechung, S. 159 m.H.).

3.6.3. Zum Beweis reichte der Beschwerdeführer am 27. Oktober 2025 ein undatiertes Schreiben seiner Psychiaterin Dr. med. D._____ zu den Akten, worin diese festhielt, dass sich der Beschwerdeführer bei ihr in ambulanter psychiatrischer Behandlung befinde. Weiter führte sie aus: *"Der Patient hat den Termin am 16.10.2025 bei Ihnen – beim RAV – vergessen. Der Patient leidet an einer F.90 Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung und zudem habe er momentan emotionalen Stress sowohl bei der Arbeit als auch privat weshalb er den Termin vergessen hat."* (act. C.8). Bezüglich des Nichterscheinens am 1. Dezember 2025 machte der Beschwerdeführer am 3. Dezember 2025 geltend, dass an jenem Tag die Todesanzeige seines verstorbenen Onkels in der Zeitung erschienen sei und er seinen Kopf nicht freigekriegt habe, weshalb er sich in dieser Ausnahmesituation nicht rechtzeitig habe abmelden können. Seiner Einsprache vom 19. Dezember 2025 gegen sinngemäss die beiden Einstellungsverfügungen vom 20. November 2025 und 15. Dezember 2025 legte er das Schreiben von Dr. med. D._____ vom 19. Dezember 2025 bei, womit diese jeweils für den 16. Oktober 2025 und den 1. Dezember 2025 eine Krankheit resp. volle Arbeitsunfähigkeit bescheinigte (act. C.14). Im Rahmen der vorliegenden Beschwerde legte der Beschwerdeführer die ärztliche Todesbescheinigung betreffend E._____ vom 23. November 2025 ins Recht (act. B.2) und er liess dem Gericht ein Schreiben von F._____, Psychoanalytiker und eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut, vom 26. Januar 2026 zugehen, worin dieser bestätigte, dass sich der Beschwerdeführer bei ihm seit August 2024 wegen einer Einfachen Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung (ICD10: F90.0) in wöchentlicher psychotherapeutischer Behandlung befinde (act. B.5).

3.6.4. Der Beschwerdegegner bezeichnet das vom Beschwerdeführer als Beweis für seine (entschuldbare) krankheitsbedingte Abwesenheit von den Beratungsgesprächen eingebrachte Arztzeugnis seiner Psychiaterin als Gefälligkeitszeugnis, das im Widerspruch zu den Selbstdeklarationen des Beschwerdeführers stünde und die Abwesenheiten nicht zu rechtfertigen vermöge.

3.6.5.1. Auf den vorliegenden Fall bezogen ergibt sich folgendes aus den Akten: Dem Gericht liegt kein therapeutischer Verlaufsbericht der behandelnden Medizinalpersonen vor. Auch führt die behandelnde Psychiaterin, Dr. med. D._____, in den beigebrachten Schreiben nicht aus, wie sich die diagnostizierte ADHS (ICD-10: F.90) beim Beschwerdeführer äussert resp. welche Symptome bei ihm auftreten. Weiter ist nicht klar ersichtlich, ob es sich bei der undatierten Aussage

der Psychiaterin *"und zudem habe er momentan emotionalen Stress sowohl bei der Arbeit als auch privat weshalb er den Termin vergessen hat"* (vgl. Schreiben des Beschwerdeführers vom 27. Oktober 2025 [act. C.8]) um die wiedergegebenen Aussagen des Beschwerdeführers oder um eine eigenständige Beurteilung der Ärztin handelt. Dieses undatierte Schreiben verweist denn auch nicht auf eine dieser Äusserung zugrundeliegende Behandlung des Beschwerdeführers. Mit den am 19. Dezember 2025 rückwirkend attestierten Arbeitsunfähigkeiten vom 16. Oktober 2025 und 1. Dezember 2025 (act. C.14) liegen zudem – mangels gegenteiliger Angaben – keine echtzeitlichen, zeitnahen ärztlichen Beurteilungen vor.

Weiter findet sich in den *"Angaben der versicherten Person für den Monat Oktober 2025"* (Eingangsdatum ALV: 27. Oktober 2025) keine Meldung zu einer Abwesenheit des Beschwerdeführers im Monat Oktober 2025 wegen Krankheit (Ed-act. ALK 49 f.). Ausserdem erwähnt der Beschwerdeführer im Formular *"Angaben der versicherten Person für den Monat Dezember 2025"* (Eingangsdatum ALV: 15. Dezember 2025) lediglich eine Arbeitsunfähigkeit resp. Krankmeldung am 10. Dezember 2025 (Ed-act. ALK 28 f.), hingegen keine solche für den 1. Dezember 2025. Aus dem *"Nachweis der persönlichen Arbeitsbemühungen"* ergeben sich ausserdem am 1. sowie 10. Dezember 2025 datierte Bewerbungen des Beschwerdeführers (vgl. Ed-act. KIGA 76 f.). Damit war der Beschwerdeführer zumindest am 1. Dezember 2025 in der Lage, administrative Arbeiten vorzunehmen. Gegenüber dem Mitarbeiter des RAV Chur entschuldigte sich der Beschwerdeführer zudem anlässlich des Beratungstermins vom 16. Dezember 2025 nachträglich für die verpassten Termine einzig mit der Begründung, dass er *"viele private Themen gehabt"* habe (Ed-act. KIGA 80).

3.6.5.2. Es ist nach dem Gesagten nicht nachvollziehbar, dass es dem Beschwerdeführer aufgrund seiner Erkrankung nicht möglich gewesen sein sollte, die Beratungsgespräche beim RAV Chur vom 16. Oktober 2025 und 1. Dezember 2025 wahrzunehmen oder diese zumindest frühzeitig zu verschieben bzw. abzusagen. Die vom Beschwerdeführer eingebrachten ärztlichen Schreiben und Atteste vermögen, u.a. auch mangels weitergehender Angaben zur Symptomatik der beim Beschwerdeführer attestierten ADHS bzw. zu den konkret geltend gemachten Einschränkungen in der Handlungs- und Organisationsfähigkeit, nicht rechtsgenügend Beweis für die Entschuldbarkeit der beiden Abwesenheiten an den Beratungsgesprächen zu erbringen.

3.6.5.3. Der Vollständigkeit halber ist zu prüfen, ob beim Beschwerdeführer allenfalls eine Urteilsunfähigkeit vorgelegen hat. Rechtsprechungsgemäss wird die Urteilsfähigkeit vermutet und es muss dies beweisen, wer deren Fehlen behauptet

(vgl. Art. 16 ZGB; vgl. BGE 108 V 121 E. 4). Nach Auffassung des Gerichts liegen keine Anhaltspunkte dafür vor, dass der Beschwerdeführer mangels Urteilsfähigkeit für das Versäumen der Beratungstermine nicht verantwortlich gemacht werden könnte. Es geht aus den vorliegenden Schreiben resp. dem Attest der behandelnden Psychiaterin sowie den weiteren Akten nicht hervor, dass beim Beschwerdeführer aufgrund der ADHS im interessierenden Zeitraum eine verminderte oder gar fehlende Urteilsfähigkeit vorgelegen hat oder er gar umfassend verbeiständet gewesen und er deswegen nicht in der Lage gewesen wäre, seine Angelegenheiten zu besorgen. Auch bringt der Beschwerdeführer einen solchen Einwand selbst nicht vor (vgl. BGE 112 V 97 E. 3).

3.6.5.4. Schliesslich greift auch der Einwand, dass der Beschwerdeführer aufgrund der Publikation der Todesanzeige zum Todesfall des nahestehenden Onkels in der Zeitung nicht in der Lage gewesen sei, den Beratungstermin vom 1. Dezember 2025 wahrzunehmen, nicht. Nach Art. 25 lit. e AVIV sind Versicherte während höchstens drei Tagen von der Vermittlungsfähigkeit befreit, wenn ein besonderes Familienereignis eintritt, namentlich ein Todesfall eines nahen Familienangehörigen. Fällt ein solches Ereignis mit einem Termin für das Beratungs- und Kontrollgespräch zusammen, so wird für dieses ein neuer Termin vereinbart. Aus den eingebrachten Unterlagen des Beschwerdeführers ergibt sich, dass E._____, dessen Todesanzeige am 1. Dezember 2025 publiziert wurde, bereits am 23. November 2025 (z.B. act. B.2) verstorben war. Diesbezüglich kann der Beschwerdeführer aus Art. 25 lit. e AVIV nichts zu seinen Gunsten ableiten, zumal der Todesfall des Onkels am 1. Dezember 2025 schon eine Woche zurücklag und der Beschwerdeführer nicht behauptet und keine Anhaltspunkte dafür bestehen, dass er im Zusammenhang mit dem Todesfall als solchem am 1. Dezember 2025 den Beratungstermin beim RAV nicht hätte wahrnehmen bzw. sich nicht rechtzeitig davon hätte abmelden können.

3.7. Nach dem Gesagten vermag der Beschwerdeführer den Nachweis dafür, dass es ihm aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich gewesen sein soll, sich rechtzeitig von den ihm angezeigten Beratungsterminen abzumelden, diese zu verschieben oder die Termine fristgerecht wahrzunehmen, nicht aufzuzeigen. Damit trägt er die Folgen der Beweislosigkeit, womit gemäss der vorstehend dargelegten Rechtsprechung von einem unentschuldigtem Nichteinhalten der beiden Beratungstermine auszugehen ist. Bei dieser Sachlage könnte lediglich dann von einer Sanktion abgesehen werden, wenn sich der Beschwerdeführer im letzten Jahr vor der angefochtenen Einstellung in der Anspruchsberechtigung in arbeitslosenversicherungsrechtlicher Hinsicht klaglos verhalten hätte. Der Beschwerdeführer

leistete jedoch bereits dem Beratungstermin am 16. Oktober 2025 keine Folge, so dass dieser Rechtfertigungsgrund wegfällt. Es ergeben sich zudem auch keine anderen Gründe, weshalb auf eine Einstellung in der Anspruchsberechtigung zu verzichten wäre. Insofern ist betreffend die beiden Beratungstermine vom 16. Oktober 2025 und 1. Dezember 2025 der Einstellungsstatbestand im Sinne von Art. 30 Abs. 1 lit. d AVIG erfüllt. Die Einstellungen in der Anspruchsberechtigung erfolgten demnach zu Recht.

4.1. Zu prüfen bleibt, ob der angefochtene Einspracheentscheid auch hinsichtlich der Dauer der Einstellungen in der Anspruchsberechtigung rechtmässig ist, d.h. ob der Beschwerdegegner mit der Einstellungsdauer von je fünf und zehn Tagen dem Verschulden des Beschwerdeführers angemessen Rechnung getragen hat. Der Beschwerdeführer bringt dazu vor, dass sich die Einstellung von insgesamt 15 Tagen selbst bei Annahme eines leichten Verschuldens als unverhältnismässig erweise. Es hätten weder Vorsatz noch Gleichgültigkeit vorgelegen, mildere Massnahmen seien nicht geprüft worden. Damit verletze der Entscheid das Verhältnismässigkeitsprinzip.

4.2. Als Voraussetzung für eine Sanktion muss ein schuldhaftes Verhalten der versicherten Person vorliegen, wobei leichte Fahrlässigkeit genügt. Die Dauer der Einstellung in der Anspruchsberechtigung bemisst sich nach dem Grad des Verschuldens, das sich die versicherte Person vorwerfen lassen muss (Art. 30 Abs. 3 Satz 3 AVIG; vgl. AVIG-Praxis ALE, Rz. D59). Massgebend ist das Gesamtverhalten der versicherten Person, das unter Berücksichtigung aller wesentlichen Umstände des Einzelfalls, d.h. der objektiven und subjektiven Gegebenheiten zu würdigen ist (BGE 141 V 365 E. 4.1 m.H.). Die Dauer der Einstellung beträgt 1 bis 15 Tage bei leichtem, 16 bis 30 Tage bei mittelschwerem und 31 bis 60 Tage bei schwerem Verschulden (Art. 45 Abs. 3 AVIV; vgl. AVIG-Praxis ALE, Rz. D60, D72). Das Verschulden der versicherten Person muss erstellt sein. Da es sich bei der Festlegung der Einstellungsdauer um eine typische Ermessensfrage handelt, bei welcher der Verwaltung ein grosser Ermessensspielraum zusteht, ist durch das Obergericht bei der Beurteilung der Einstellungsdauer Zurückhaltung geboten. Im Gegensatz zur Kognition des Bundesgerichts ist diejenige des kantonalen Gerichts in diesem Zusammenhang nicht auf Rechtsverletzung beschränkt, sondern erstreckt sich auch auf die Beurteilung der Angemessenheit der Verwaltungsverfügung. Das Sozialversicherungsgericht darf jedoch nicht ohne triftigen Grund sein Ermessen an die Stelle desjenigen der Verwaltung setzen; es muss sich auf Gegebenheiten abstützen können, die seine abweichende Ermessensausübung als naheliegender erscheinen lassen (vgl. BGE 137 V 71 E. 5.2; Urteile des Bundes-

gerichts 8C_651/2022 vom 18. Juli 2023 E. 3.3, 8C_712/2020 vom 21. Juli 2021 E. 4.4).

4.3. Der Beschwerdegegner schloss jeweils auf ein leichtes Verschulden des Beschwerdeführers wegen Nichtbefolgens von Kontrollvorschriften/Weisungen (unentschuldigtes Nichterscheinen zum Beratungsgespräch) und siedelte die Einstellungsdauer mit fünf und 10 Tagen gestützt auf Art. 45 Abs. 3 lit. a AVIV je im unteren resp. mittleren Drittel des dafür zulässigen Sanktionsrahmens von 1 bis 15 Tagen an. Die Einstellungsdauer entspricht auch dem Einstellraster gemäss AVIG-Praxis ALE, welcher für das erstmalige Fernbleiben/Versäumnis ohne entschuld-baren Grund am Infotag, am Beratungs- oder Kontrollgespräch, bei leichtem Verschulden fünf bis acht und beim zweiten Mal neun bis 15 Einstelltage vorsieht (AVIG-Praxis ALE, Rz. D79 3.A1-2). Die Dauer von zehn Tagen beim wiederholten Fernbleiben des Beschwerdeführers am 1. Dezember 2025 ist als strafferhöhend anzusehen. Die verfükten Einstellungen in der Anspruchsberechtigung von fünf und zehn Tagen erscheinen angesichts der gegebenen Umstände angemessen. Weitere erschwerende oder mildernde Faktoren sind nicht ersichtlich, weshalb für das Versicherungsgericht kein Anlass besteht, korrigierend in die Ermessens-ausübung des Beschwerdegegners einzugreifen (vgl. z.B. Urteile des Bundes-gerichts 8C_651/2022 vom 18. Juli 2023 E. 3.2 f. und 5.2.2., 8C_297/2022 vom 15. Februar 2023 E. 3.3 und 5.3, 8C_555/2022 vom 8. Februar 2023 E. 4.3). Die Dauer der Einstellung ist daher nicht zu beanstanden.

5. Im Ergebnis erweist sich die Beschwerde gegen den Einspracheentscheid des Beschwerdegegners vom 16. Januar 2026 somit als unbegründet und ist folglich abzuweisen.

6.1. Gemäss Art. 61 lit. ^fbis ATSG ist das kantonale Beschwerdeverfahren vor dem kantonalen Versicherungsgericht bei Streitigkeiten über Leistungen kosten-pflichtig, wenn dies im jeweiligen Einzelgesetz vorgesehen ist. Das AVIG statuiert keine Kostenpflicht, womit diesbezügliche Beschwerdeverfahren in der Regel kostenlos sind. Vorbehalten bleibt die Kostenaufgabe infolge mutwilligen oder leicht-sinnigen Verhaltens (Art. 61 lit. ^fbis in fine ATSG). Da von Seiten des unterliegenden Beschwerdeführers weder Mutwilligkeit noch Leichtsinns vorliegen, sind für das vorliegende Verfahren keine Kosten zu erheben.

6.2. Dem obsiegenden Beschwerdegegner steht kein Parteikostenersatz zu (Art. 61 lit. g ATSG e contrario).

Es wird erkannt:

1. Die Beschwerde wird abgewiesen.
2. Es werden keine Kosten erhoben.
3. [Rechtsmittelbelehrung]
4. [Mitteilungen]