

Die Stiftung Gesundheitsversorgung Oberengadin ist mit dem grössten Spital Südbündens, den Alterszentren Promulins und Du Lac sowie mit der Spitex Oberengadin in Samedan für die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung und der Gäste verantwortlich.

Zur Ergänzung unseres Teams Aktivierung und Alltagsgestaltung in den **Alterszentren Promulins in Samedan und Du Lac in St. Moritz** suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n

**Aktivierungsfachfrau / Aktivierungsfachmann HF oder  
Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ (80 – 100 %)**

**Ihr Profil**

- Aktivierungsfachfrau / Aktivierungsfachmann HF
- Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ
- abgeschlossene Weiterbildung in aktivierender Betreuung
- sehr gute Kommunikationsfähigkeiten in Deutsch, Italienisch- und Romanischkenntnis von Vorteil
- Informatikanwenderkenntnisse (Bedienung elektr. Pflegedokumentation, Datenablage, Nutzen Betriebshandbuch, Outlook)
- Grundverständnis des BESA-Systems oder Bereitschaft, sich dieses zu erwerben
- selbständige, effiziente und qualitätsbewusste Arbeitsweise
- empathische Persönlichkeit mit Verständnis für die verschiedenen Facetten des Alters

**Ihre Aufgaben**

- Erfassen der Vorlieben, Ressourcen und Bedürfnisse der Bewohnenden
- Dokumentieren und Evaluieren
- Planen und Durchführen von Gruppen- und Einzelaktivitäten sowie Alltagsgestaltung und milieutherapeutischer Angebote auf den Wohnbereichen
- Unterstützen der Pflege- und Betreuungsteams bei speziellen Herausforderungen
- bedarfsgerechte Dokumentation und Evaluation der Aktivierungssequenzen und Veranstaltungen
- Planung und Durchführung von saisonalen und kulturellen Anlässen
- Durchführung von Projekten in der Aktivierung resp. Mitwirkung bei bereichsinternen Teilprojekten

**Wir bieten**

- eine sorgfältige Einführung in das neue Arbeitsfeld
- ein vielseitiges und abwechslungsreiches Aufgabengebiet in einem motivierten Team
- attraktive Anstellungsbedingungen
- in jeder Jahreszeit ein wunderbares Freizeitangebot in der unvergleichlichen Landschaft des Oberengadins

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Frau Gabriela Alijew, Zentrumsleitung Alterszentren, Gabriela.Alijew@oeaz.ch oder Tel. +41 (0)81 851 01 20.

Ihre vollständige Bewerbung senden Sie elektronisch (PDF-Unterlagen) an [personal@spital.net](mailto:personal@spital.net)

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

**Your Child.  
Their Future.  
Our Commitment.**

Open Day at Lyceum Alpinum Zuoz  
14 February, 08:45 – 15:15

**Lyceum Alpinum Zuoz**  
SWISS INTERNATIONAL BOARDING SCHOOL

Register online until  
10 February 2025:

Find out how Lyceum Alpinum Zuoz fosters academic excellence and personal growth. Tour our campus, meet our educators, and discover the ideal environment for your child's success.

Join us for an inspiring day –  
we look forward to welcoming you!

[lyceum-alpinum.ch/openday](http://lyceum-alpinum.ch/openday)



**EVENTS IM  
CAFERAMA**

**7. Februar 2025**  
15 Uhr

**Intermezzo da musica**

mit Martin Camichel  
Musikstücke des schwedischen  
Komponisten Benny Andersson  
(ABBA, Musicals, Klavierkompositionen)

**12. Februar 2025**  
14.30 Uhr

**Konzert**

mit Werner Steidle, Felix Keller  
und Ueli Hartwig

**KAFFEEHAUSMUSIK**  
ab 17. Februar 2025

Tel. 081 854 27 27 • [www.cafe-badilatti.ch](http://www.cafe-badilatti.ch)

**KAUFE AUTOS AB PLATZ**

Alle Marken, Km, und Zustand egal  
079 298 99 97  
[export-swiss@hotmail.com](mailto:export-swiss@hotmail.com)

**Attraktive Maisonette Wohnung  
gesucht**

von St. Moritz bis Pontresina oder Sils  
ab 1. April oder 1. Mai 2025  
Tel. 079 754 61 45

**WWW.SPITEX-OBBERENGADIN.CH**  
*Spitex Oberengadin/Engiadin'Ota*

Publireportage

**Psychiatrische Dienste Graubünden**

## DEPRESSIONEN BEI JUGENDLICHEN: WANN UND WIE REAGIEREN?

**Die gute Nachricht: Je früher wir eine Depression behandeln, desto besser und schneller ist sie in der Regel heilbar. Doch wo verläuft bei Jugendlichen die Grenze zwischen Pubertät und Depression? Wann ist Unterstützung ratsam und welche Therapieansätze gibt es?**

Sind Stimmungsschwankungen und Aggressionsbereitschaft von Jugendlichen Teil ihrer Entwicklung – oder erste Anzeichen einer psychischen Krankheit? Gehen die bleierne Lethargie, das schwindende Selbstwertgefühl und wachsende Schuldgefühle von selbst wieder vorbei – oder ist das Kind diesen Gefühlen hilflos ausgeliefert? Sind Welterschmerz, Schlafprobleme und Appetitlosigkeit in diesem Alter nicht völlig normal – oder vielleicht doch der Beginn einer Depression?

**Die Pubertät steckt voller Gefühle: Viele sind neu, manche überwältigend, einige nur schwer zu kontrollieren.**  
Ab welchem Punkt bei Jugendlichen eine Depression vorliegt, ist manchmal schwer zu erkennen und kann sehr unterschiedlich sein. Deshalb empfiehlt sich im Zweifelsfall immer eine professionelle Abklärung – und zwar je eher, desto besser. Trifft einer dieser Zustände zu, ist Unterstützung ratsam:

- Das negative Befinden dauert über mehrere Wochen an.
- Das negative Befinden intensiviert sich fortlaufend.
- Der Charakter des/der Jugendlichen verändert sich grundlegend, Eltern erkennen ihr Kind (im übertragenen Sinn) nicht wieder.

**Eine Depression tritt bei Jugendlichen selten alleine auf.**  
Oft versteckt sie sich hinter anderen Herausforderungen, mit denen der oder die Heranwachsende gerade zu kämpfen hat. Dies können zum Beispiel eine Angststörung, Panikattacken oder der Konsum von Drogen sein. Im besten Fall kann hier die ambulante Intervention zeitnah Entlastung schaffen. Andernfalls begleiten wir die Betroffenen auch über mehrere Monate hinweg. In akuten Fällen, beispielsweise bei Gefahr durch Selbstverletzung oder bei ernstzunehmenden Suizidgedanken, leistet ein interdisziplinäres Team umfassende Unterstützung, stationär und in Einzelfällen auch mithilfe von Medikamenten.

**Therapeutisch bewährt hat sich die kognitive Verhaltenstherapie.**  
Dabei machen sich die Jugendlichen im Gespräch ihr Verhalten bewusst und erhalten so einen Zugang zu ihren Gefühlen. Je klarer ihnen das Zusammenspiel der eigenen Gedanken und Gefühle wird, desto besser lernen sie, diese zu steuern und gezielt zu lenken.

Wertvoll sind ebenfalls Erfahrungen in Gruppen, in denen sich Jugendliche mit Gleichaltrigen austauschen können und spüren: Ich bin mit meinen Problemen nicht alleine. Bei einem stationären Aufenthalt können sie aus Angeboten der Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapie wählen. Daneben bieten die PDGR im Einzelsetting auch pferdegestützte Therapiestunden an.

**Alle Massnahmen werden im Schulterschluss mit den Betroffenen und deren Eltern umgesetzt.**  
Dies stellt der systemische Ansatz sicher. Er wird, wo immer möglich, zu einem festen Bestandteil der Behandlung. Der Einbezug des familiären Umfeldes steht dabei an erster Stelle. In manchen Fällen ist auch die Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit oder dem Lehrlingsbetreuenden sinnvoll.

**Wie können Eltern das Thema achtsam angehen?**  
Jede Hilfe beginnt mit einem achtsamen Gespräch: Sei es, dass sich die Jugendlichen ihren Eltern anvertrauen. Oder sei es, dass Eltern ihre Sorge dem Kind gegenüber ehrlich ansprechen und aktiv das Gespräch suchen. Wichtig ist es, alle Themen der Jugendlichen ernst zu nehmen und ihnen zu vermitteln: Es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe anzunehmen!

**Wir sind gerne für Sie da:**  
Psychiatrie-Zentrum Engadin/Südbünden  
[engadin@pdgr.ch](mailto:engadin@pdgr.ch)  
Tel. 058 225 10 10

**Weitere Angebote:**  
Eltern-Notruf: 0848 35 45 55  
Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147

**Mehr Informationen:**  
[pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)

**Heidi Eckrich**  
Ärztliche Direktorin