



ERWACHSENEN- PSYCHIATRIE

BERATUNG – DIAGNOSTIK
BEHANDLUNG



GRUSSWORT	3
WILLKOMMEN BEI UNS	4
KOSTENGUTSPRACHE	6
IHRE KRANKENGESCHICHTE	8
UNSERE ZUSAMMENARBEIT	9
AMBULANTE ANGEBOTE	10
UNSERE TAGESKLINIKEN	12
STATIONÄRE BEHANDLUNG	14
PATIENTENINFORMATION	26
BESUCHS- UND ÖFFNUNGSZEITEN	32
KONTAKT	33

AKTUELLE THEMEN

INTERKULTURELLE SPRECHSTUNDEN	7
PEERS IN DER BEHANDLUNG	20
ARBEITEN BEI DEN PDGR	24
PODCAST «LEBENS-IBLICK»	27
FORSCHUNG UND WISSENSCHAFT	28
MONATSTHEMA	32

Ausgabe August 2024

Unser Wegweiser wird jährlich aktualisiert. Die aktuelle Fassung finden Sie auf pdgr.ch

Redaktioneller Hinweis: Sämtliche Personen-, Funktions- und Berufsbezeichnungen innerhalb des Textes beziehen sich auf alle Geschlechtsformen.



SCHÖN, SIND SIE HIER

GEMEINSAM FÜR IHRE LEBENSQUALITÄT

Liebe Patientin und lieber Patient,
lieber Gast, liebe Angehörige und lieber Angehöriger

Ihr Aufenthalt bei uns soll wertvoll sein: für Ihre Gesundheit, für Ihre Lebensqualität, für Ihre Zukunft. Dafür setzen wir uns ein – jeden Tag aufs Neue, in jeder Situation und rund um die Uhr.

Wir, das sind die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). Wir sind Menschen mit den unterschiedlichsten Ausbildungen und mit Fachwissen von enormer Bandbreite. Wir sind Menschen mit wissenschaftlichem Hintergrund ebenso wie mit jahrelanger praktischer Erfahrung. Wir sind Menschen, die anpacken und Ideen vorantreiben, die aber auch Geduld beweisen, Sorge tragen für Ihre Gesundheit und sich ganz an Ihren Bedürfnissen orientieren.

Wir sind Menschen wie Sie. Und Menschen, die an Sie glauben. Weil wir wissen, dass eine persönliche Behandlung, Begleitung und Betreuung effektiv und nachhaltig wirkt. Vorausgesetzt, auch Sie haben sich dafür entschieden, für sich einzustehen und für Ihre gesundheitlichen Ziele aktiv zu werden.

Dann nämlich verfolgen wir gemeinsam das gleiche Ziel: Ihre Lebensqualität wiederzuerlangen oder zu verbessern. Darauf freuen wir uns.

Herzlich, Ihr



**Dr. med.
Rahul Gupta**
Ärztlicher Direktor Erwachsenenpsychiatrie



WILLKOMMEN BEI UNS

DIE PDGR STELLEN SICH VOR

WER WIR SIND

Die PDGR stellen die psychiatrische Versorgung im Kanton Graubünden sicher. Als selbstständige Anstalt des kantonalen öffentlichen Rechts bieten wir psychiatrische und agogische Dienstleistungen an. Unser Angebot umfasst die stationäre, tagesklinische und ambulante Diagnostik und Behandlung aller psychiatrischen Krankheitsbilder. Zu unserem Angebot gehören ausserdem ambulante Beratungen, psychiatrische Notfallbehandlungen und Begutachtungen.

Wir führen Tageskliniken, eine Sonderschule sowie Wohnheime und Arbeitsstätten für psychisch Beeinträchtigte und geistig behinderte Menschen. Folgende Einrichtungen sind Teil der PDGR:

- Klinik Beverin Cazis
- Klinik Waldhaus Chur
- Therapiehaus Fürstenwald Chur
- Heimzentren Arche Nova (Landquart), Montalin (Chur) und Rothenbrunnen (Rothenbrunnen)
- Geschützte Werkstätte ARBES Chur, Rothenbrunnen und Roveredo

Ambulante psychiatrische Dienstleistungen bieten wir an verschiedenen Regionalzentren im Kanton Graubünden sowie im Kanton Glarus an. Unsere Angebote und Dienstleistungen stehen auch ausserkantonalen und ausländischen Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Grundsätzlich streben wir eine möglichst wohnortnahe Behandlung an.

WIE WIR DENKEN

«Die offene Psychiatrie – von führenden Experten für die Menschen», das ist unsere Vision. Unsere Experten teilen ihr Wissen für eine bestmögliche Qualität. Sind vertrauenswürdig, kompetent und orientieren sich an den neuesten Erkenntnissen. Die PDGR stehen als Lichtturm und sind eine wichtige Stütze für die Gesellschaft.

Gemäss unserem Leitsatz «Kompetent und gemeinsam für Lebensqualität» stellen wir den Menschen, die Ordnung, die Kommunikation, die Kreativität und die Gemeinschaft in den Mittelpunkt unseres Wirkens. Allen Patientinnen und Patienten begegnen wir mit Wertschätzung und Toleranz.

Als wichtiger kantonaler Arbeitgeber im Gesundheits- und Behindertenwesen bieten wir Aus- und Weiterbildungsplätze in allen Unternehmenseinheiten an.

WIE WIR ARBEITEN

Wir freuen uns, dass Sie den Weg zu uns gefunden haben. Während Ihres Aufenthalts werden unser fachliches Wissen und unsere Kompetenz dazu beitragen, dass Sie möglichst rasch wieder in Ihr gewohntes Umfeld zurückkehren können, und dies bei nachhaltig besserer psychischer Gesundheit. Ihre Genesung, Ihre Wiedereingliederung in die Gesellschaft und eine spürbar bessere Lebensqualität – das wollen wir, zusammen mit Ihnen, erreichen.

Wertschätzung, Fairness und konsequente Lösungsorientierung zeichnen unsere interdisziplinären Behandlungsteams aus, so dass wir gemeinsam Schritt für Schritt Ihre Lebensqualität verbessern können.



**Klinik
Beverin
Cazis**



**Klinik
Waldhaus
Chur**



**Privatklinik
MENTALVA
Cazis**



KOSTENGUTSPRACHE

MIT SICHERHEIT BESTE LEISTUNGEN

SIE SIND ALLGEMEINVERSICHERT?

Jede Person mit Wohnsitz in der Schweiz ist in der Regel obligatorisch krankenversichert. Diese Grundversicherung übernimmt die Kosten des Klinikaufenthaltes, wenn die Behandlung medizinisch indiziert ist. Die Höhe der Kostenbeteiligung richtet sich nach dem Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) und dem Versicherungsvertrag, den Sie abgeschlossen haben. Sobald keine Spitalbedürftigkeit mehr vorliegt, sind die anfallenden Kosten für Ihre Behandlung privat zu tragen.

Unsere Kundenadministration stellt Ihrer Krankenversicherung und Ihrem Wohnkanton bei Ihrem Eintritt automatisch ein Gesuch um Kostengutsprache zu.

Falls Sie nicht im Kanton Graubünden wohnhaft sind und für eine stationäre Behandlung in die Klinik Beverin oder Klinik Waldhaus eintreten, bezahlen Ihre Krankenversicherung und Ihr Wohnkanton höchstens diejenigen Kosten, die in einem Spital Ihres Wohnkantons anfallen würden. Sollten unsere Tarife höher sein als die in Ihrem Wohnkanton, müssen Sie privat für die Differenz aufkommen. Alternativ kann eine Spitalzusatzversicherung diese Differenz abdecken. Um sicherzugehen, dass mit Ihrer aktuellen Versicherungsdeckung keine Differenzkosten für Sie anfallen, empfehlen wir Ihnen, sich direkt bei Ihrer Krankenversicherung zu erkundigen.

Bei einem Notfall werden die Behandlungskosten von Ihrer Krankenversicherung und Ihrem Wohnkanton vollständig übernommen.

Sie sind nicht in der Schweiz wohnhaft und möchten sich für einen Aufenthalt bei uns anmelden? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir beraten Sie gerne über unsere Angebote.

SIE SIND HALBPRIVAT- UND PRIVATVERSICHERT?

Falls Sie halbprivat- oder privatversichert sind, bieten wir Ihnen Behandlungen in unserer Privatklinik MENTALVA in Cazis an. Auch hier holt unsere Kundenadministration bei Ihrem Eintritt eine Kostengutsprache bei Ihrer Krankenversicherung ein.

Wenn Sie über eine Zusatzversicherung verfügen, teilen Sie dies bei Eintritt bitte Ihrem Behandlungsteam mit.

Abhängig von den Vertragsbestimmungen Ihrer Zusatzversicherung kann die Kostenübernahme für bestimmte Erkrankungen ausgeschlossen oder limitiert sein. Auch die Höhe Ihrer Kostenbeteiligung hängt von Ihrem Versicherungsvertrag ab. Wir empfehlen Ihnen, sich vor Eintritt bei Ihrer Krankenversicherung über die gedeckten Leistungen und die Kostenbeteiligung zu erkundigen.



i

INTERKULTURELLE SPRECHSTUNDEN

GESUNDHEIT IST KEINE FRAGE DER SPRACHE

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt – unabhängig von seiner kulturellen Zugehörigkeit. Wir bieten deshalb spezielle interkulturelle Sprechstunden und Therapien an. Hierfür ist unser Fachpersonal zusätzlich für kulturelle Hintergründe sensibilisiert.

Wir bieten Sprechstunden in den folgenden Sprachen an: Albanisch, Arabisch, Bosnisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Russisch, Serbisch, Spanisch und Ungarisch. Sollten weitere Sprachen notwendig sein, leiten wir im Einzelfall auch Therapien mit interkulturell geschulten medizinischen Dolmetscherinnen oder Dolmetschern in die Wege.



IHRE KRANKENGESCHICHTE

IHR RECHT AUF INFORMATION

SCHWEIGEPFLICHT

Die Schweigepflicht (Berufsgeheimnis) dient dem Schutz Ihrer Privatsphäre und stellt eine wesentliche Grundlage für das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und dem Behandlungsteam dar. Unsere Mitarbeitenden unterstehen den Bestimmungen der kantonalen Gesundheits- und Datenschutzgesetze. Ohne Ihre Entbindung von der Schweigepflicht oder eine andere gesetzliche Grundlage dürfen keine Informationen an Dritte weitergegeben werden.

NOTWENDIGE AUSKÜNFTE

Falls Sie aufgrund Ihrer Erkrankung nicht in der Lage sind, uns die zur Behandlung notwendigen Informationen mitzuteilen, dürfen nahestehende Personen oder ein Rechtsbeistand Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihres behandelnden Arztes diese Auskünfte erteilen.

OFFENER AUSTAUSCH

Unser Fachteam informiert Sie über den Verlauf Ihrer Krankheit, über die Art der Behandlung, die Wahl der Therapieformen, über Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen der Medikamente sowie über das weitere Vorgehen und den voraussichtlichen Verlauf Ihrer Krankheit. Bitte zögern Sie nicht, Ihre Fragen und Anliegen offen anzusprechen und Informationen aktiv einzuholen.

EINSICHT IN IHRE KRANKENGESCHICHTE

Es steht Ihnen jederzeit zu, Ihre Krankengeschichte einzusehen. Andere Personen können, wenn sie von Ihnen bevollmächtigt sind, Ihre medizinischen Unterlagen ebenfalls einsehen. Eine Einschränkung des Einsichtsrechtes darf nur durch den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin ausgesprochen

werden. Diese Einschränkung erfolgt, wenn die Gefahr eines schweren gesundheitlichen Schadens besteht oder schützenswerte Interessen von Aussenstehenden betroffen sind.

AUSTRITTSBERICHT

Sofern Sie uns von der Schweigepflicht entbunden haben, erhält die nachbehandelnde Fachperson einen Austrittsbericht mit allen für die Behandlung wichtigen Informationen. Sie können den Austrittsbericht auf Wunsch auch selbst erhalten und an die nachbehandelnde Fachperson weitergeben.

FREIWILLIGER EINTRITT

Wenn Sie freiwillig auf eine offene Station eintreten, vermerken wir in Ihrer Krankengeschichte den Eintrag «Freiwilliger Eintritt». Sie müssen dabei nichts unterzeichnen.

ELEKTRONISCHES PATIENTENDOSSIER (EPD)

Das EPD ist eine freiwillige Sammlung persönlicher Dokumente mit Informationen rund um Ihre Gesundheit. Sie selbst bestimmen, wer welche Dokumente wann einsehen darf. Beispielsweise können Sie dort Ihren Impfausweis, Röntgenbilder, Rezepte oder Spitalberichte ablegen und verwalten.

PSYCHIATRISCHE PATIENTENVERFÜGUNG (PPV)

Bitte informieren Sie das Behandlungsteam bei Eintritt, wenn Sie eine Patientenverfügung besitzen und händigen Sie uns eine Kopie der Patientenverfügung aus. Auf Ihren Wunsch unterstützt Ihr Behandlungsteam Sie gerne beim Verfassen einer Patientenverfügung.



UNSERE ZUSAMMENARBEIT

IHRE RECHTE UND PFLICHTEN

RECHTE SCHAFFEN VERTRAUEN

Wir sehen eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Gesundheitsfachperson und Patientin oder Patient als unentbehrlich für eine erfolgreiche medizinisch-therapeutische Behandlung. Vertrauen entsteht, wenn beide Seiten ihre Rechte und Pflichten kennen und sich offen äussern dürfen.

Wenn Sie als Patientin oder Patient Ihre Rechte kennen, können Sie gegenüber den Gesundheitsfachpersonen eine selbstbestimmte Rolle einnehmen. Grundsätzlich geht es dabei um ein partnerschaftliches, kooperatives und zuverlässiges Zusammenspiel zwischen Ihnen und Ihren medizinischen Betreuungspersonen.

PFLICHTEN SCHENKEN STRUKTUR

Als Patientin oder Patient sollten Sie nicht nur Ihre Rechte kennen, sondern auch Ihre Pflichten. Es ist in Ihrem Interesse, die Gesundheitsfachperson so ausführlich und umfassend wie möglich über Ihre Symptome, über abgeschlossene oder laufende Behandlungen sowie über deren Wirkung zu informieren. Sie müssen sich auch an die Anordnungen der Gesundheitsfachpersonen halten oder diese informieren, wenn Sie eine angeordnete Behandlung von sich aus abgebrochen haben. Pflichten erfordern Transparenz und Offenheit. Beidem begegnen wir mit grossem Vertrauen. So gestalten Sie zusammen mit uns einen therapeutischen Rahmen, der die Krankheit besser erträglich und Ihre Behandlung zielführend macht.

Möchten Sie mehr Informationen oder brauchen Sie Hilfe? Fragen Sie nach unserer Broschüre «Die Patientenrechte im Überblick» oder wenden Sie sich an das Gesundheitsamt Ihres Wohnkantons.

EINSPRACHERECHT BEI FÜRSORGERISCHER UNTERBRINGUNG (FU)

Gestützt auf das Schweizerische Zivilgesetzbuch können psychisch kranke Menschen bei akuter Selbstgefährdung, Gefährdung anderer Personen oder Belastung für das Umfeld auch ohne persönliche Zustimmung durch einen Arzt oder die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) in die Kliniken eingewiesen werden. Dies, sofern die notwendige Fürsorge nicht anders gewährleistet werden kann.

Wenn Sie ohne Zustimmung eingewiesen oder zurückbehalten werden, haben Sie das Recht, gegen die Fürsorgerische Unterbringung (FU) beim Kantonsgericht schriftlich Beschwerde einzulegen. Unsere Pflegefachpersonen stellen Ihnen die notwendigen Informationen zur Verfügung und unterstützen Sie bei der Antragsstellung.

Das Kantonsgericht entscheidet, ob der Beschwerde entsprochen werden kann. Eine Beschwerdemöglichkeit kann auch gegen eine Behandlung ohne Zustimmung eingelegt werden. Hier entscheidet ebenfalls das Kantonsgericht.

AMBULANTE ANGEBOTE

WIR SETZEN AUF VIELFALT

AMBULANTE SPRECHSTUNDEN

Mit ambulanten Sprechstunden betreuen wir Patientinnen und Patienten, welche nicht zwingend stationär behandelt werden müssen. Sie sind spezialisiert auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Essstörungen, Suchtproblematiken, Angststörungen sowie Störungen des Gedächtnisses oder des Ich-Erlebens. Auch die Unterstützung bei posttraumatischen Belastungsstörungen, sexuellen Störungen und Konflikten in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder am Wohnort sind Teil des Angebotes.

Die Methoden der ambulanten Sprechstunde umfassen Gesprächspsychotherapie, stützende Gespräche, Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Logosynthese, Paargespräche, Elektrokonvulsionstherapie sowie die medikamentöse Behandlung. Zusätzlich führen wir ADHS-Abklärungen bei Erwachsenen und versicherungsrechtliche Begutachtungen durch.

Die Sprechstunden finden an den Standorten Cazis, Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Promontogno, Scuol, Sta. Maria Val Müstair und Samedan statt.

AMBULANT-PSYCHIATRISCHE SPITEX

Im Auftrag von Spitex-Organisationen übernehmen wir ambulante-psychiatrische Spitex-Leistungen. Dabei unterstützen unsere diplomierten Pflegefachpersonen Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörige in ihrem gewohnten Lebensumfeld. Unser Ziel ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, zu stabilisieren und zu erhalten. Wir begleiten Menschen dabei, persönliche Krisensituationen soweit als möglich zu überwinden.

Die ambulante psychiatrische Spitex der PDGR arbeitet eng mit den Spitex-Organisationen zusammen. Einsätze erfolgen in allen Regionen des Kantons Graubünden und im Kanton Glarus.

AMBULANTE KRISENINTERVENTION (AKI) / «WALK-IN»-SPRECHSTUNDEN

Wir bieten mit der Ambulanten Krisenintervention (AKi) für das Bündner Rheintal, entlang der Achse Maienfeld – Thusis, eine aufsuchende Behandlung und Betreuung von Patienten mit akuten psychiatrischen Krisen in der häuslichen Umgebung oder vor Ort des Geschehens an. Für Patientinnen und Patienten in Krisensituationen stellen wir eine kurzfristige Begleitung und Unterstützung auch an Zeiten sicher, in denen die ambulanten Versorgungsangebote oftmals nur eingeschränkt zur Verfügung stehen.

Mit «Walk-In»-Sprechstunden (Ambulanter Notfall) am Standort der Klinik Waldhaus Chur steht eine zentrale Anlaufstelle auch ohne Anmeldung zur Verfügung. Damit wird ein unkomplizierter Zugang für eine psychiatrische Hilfeleistung für Betroffene geschaffen. Zum Angebot gehört auch die Beratung von Angehörigen.

Das AKi-Team ist mit einem Arzt und einer erfahrenen Dipl. Pflegefachperson HF besetzt und an folgenden Zeiten im Einsatz: Montag bis Sonntag von 08.00 bis 20.00 Uhr.

DEMENZABKLÄRUNG / MEMORY-TESTUNG

Bei auffälliger Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Orientierungsstörungen, Verhaltensstörungen oder sozialem Rückzug empfehlen wir eine Memory-Testung mit einem fundierten Diagnose-Programm. Ergänzend zu den vom Hausarzt bereits durchgeführten Untersuchungen führen wir folgende Abklärungen durch:

- Psychiatrische, neurologische und neuropsychologische Untersuchungen
- MRT (Magnetresonanztomographie) und CT (Computertomographie) des Gehirns
- Laboruntersuchungen
- Beobachtung und Begleitung während eines Tages

Die Memory-Testungen findet in der Alterspsychiatrischen Tagesklinik in Chur sowie in den Psychiatrie-Zentren Engadin / Südbünden in Samedan und Surselva in Ilanz statt.

FORENSISCH-PSYCHIATRISCHE BEGUTACHTUNGEN

In unserem ambulanten forensisch-psychiatrischen Dienst werden straf-, zivil-, sozialversicherungs- und waffenrechtliche Gutachten durchgeführt. Zudem bieten wir die Erstellung von verkehrspsychologischen Begutachtungen an.



„Viele psychische Erkrankungen lassen sich ambulant sehr zielführend behandeln. In unseren Sprechstunden begleiten wir die Menschen persönlich.“

Mathias Egger,
Oberpsychologe Psychiatrie-
Zentrum Engadin / Südbünden

SUCHTBERATUNG

Unsere Suchtberatung richtet sich primär an Kokain- und Cannabiskonsumierende. Im ambulanten Setting bieten wir Einzelbehandlungen sowie auf Wunsch Paar- und Familiengespräche an. Die Beratungen führen wir anhand von strukturierten Verhaltensmanualen durch. In der Regel dauert eine Behandlung 16 Wochen. Die Suchtberatung findet im Ambulatorium Neumühle in Chur statt.

OPIATGESTÜTZTE BEHANDLUNG

Die opiatgestützte Behandlung richtet sich an schwerst drogenabhängige erwachsene Menschen. Neben der kontrollierten Abgabe von Heroin (Diaphin®), Methadon oder anderen Opiaten gehören vor allem die ärztliche, pflegerische und soziale Betreuung zu dieser Therapie.

Unser Ziel ist es, die Patientinnen und Patienten dauerhaft zu betreuen und langfristig zu begleiten. Jede Behandlung zielt darauf ab, den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand zu verbessern und den Menschen wieder arbeitsfähig zu machen. Übergeordnetes Ziel ist es, die Patientinnen und Patienten von der Drogenszene zu distanzieren, kriminelles Verhalten abzubauen und einen dauerhaften Verzicht des Drogenkonsums zu ermöglichen.

Für die Aufnahme in eine opiatgestützte Behandlung muss eine Person mindestens 18 Jahre alt sein. In der Regel sind Menschen, die wir behandeln, seit mindestens zwei Jahren schwer heroinabhängig. Die opiatgestützte Behandlung findet im Ambulatorium Neumühle in Chur statt.

UNSERE TAGESKLINIKEN

BIETEN UMFASSENDE TAGESSTRUKTUREN

ALLGEMEINPSYCHIATRISCHE TAGESKLINIKEN

Während einer tagesklinischen Behandlung wohnen die Patientinnen und Patienten in ihrem gewohnten sozialen Umfeld. Unsere Allgemeinpsychiatrischen Tageskliniken bieten ihnen jedoch an fünf Tagen pro Woche ein strukturiertes psychiatrisches und psychotherapeutisches Therapieprogramm. Dabei stellen wir die Aktivierung ihrer Ressourcen in den Vordergrund und legen grossen Wert darauf, ihr soziales Umfeld in die Behandlung einzubeziehen. Hierzu gehören auch Arbeitberggespräche und eine Angehörigenberatung.

Die Behandlung und Therapie orientiert sich am gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan und beinhaltet eine Auswahl der folgenden Therapieformen:

- Aktivierungstherapie
- Entspannung
- Gruppentherapie
- Psychoedukation
- Ergotherapie
- Komplementärmedizin
- Kunsttherapie
- Milieu- und Soziotherapie
- Sport- und Körperzentrierte Therapie

Unsere Allgemeinpsychiatrischen Tageskliniken befinden sich an den Standorten Chur, Glarus und Thusis sowie den Psychiatrie-Zentren Davos, Engadin / Südbünden in Samedan und Scuol sowie Surselva in Ilanz.

ALTERSPSYCHIATRISCHE TAGESKLINIKEN

Die Tageskliniken sind ambulante Einrichtungen, die auf die Behandlung älterer Menschen mit psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen spezialisiert sind. Diese nutzen tagsüber unser Therapieangebot in den Tageskliniken und kehren anschliessend in ihr gewohntes Umfeld zurück. Ziel der Behandlung ist es, den Menschen möglichst lange ein Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen. Unser Angebot ist speziell auf die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten mit Morbus Alzheimer und demenziellen Erkrankungen ausgerichtet. Wir unterstützen sie darin, ihre individuellen Fähigkeiten zu erhalten oder zu entwickeln. Gleichzeitig beraten wir Angehörige zum optimalen Umgang mit der Situation.

Die Behandlung und Therapie orientiert sich am gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan und beinhaltet eine Auswahl aus den folgenden Therapieformen:

- Aktivierungstherapie
- Entspannung
- Ergotherapie
- Gruppentherapie
- Kognitives Training nach Dr. med. Franziska Stengel
- Komplementärmedizin
- MAKs-Therapie für kognitiv Beeinträchtigte
- Milieu- und Soziotherapie
- Psychoedukation
- Sport- und Körperzentrierte Therapie

Unsere Tageskliniken mit angegliederter Memory-Klinik befinden sich in Chur sowie dem Psychiatrie-Zentrum Surselva in Ilanz. Demenzabklärungen führen wir auch im Psychiatrie-Zentrum Engadin / Südbünden in Samedan durch.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE TAGESKLINIK

Unsere Psychotherapeutische Tagesklinik in Chur ist spezialisiert auf die Behandlung von Depressionen, Belastungs- und Erschöpfungszuständen, Burnout, Lebenskrisen, Angst- und Panikstörungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen. Auch somatoforme Störungen inklusive chronischer Schmerzen und Abhängigkeitserkrankungen behandeln wir in der ambulanten Einrichtung. Dabei arbeiten wir schwerpunktmässig mit kognitiver Verhaltenstherapie.

Der Aufenthalt in der Tagesklinik ist besonders geeignet für Patientinnen und Patienten, die eine intensive Behandlung benötigen, aber nicht 24 Stunden betreut werden müssen. Das familiäre und soziale Umfeld bleibt den Menschen während der Behandlung erhalten und fliesst in den therapeutischen Prozess mit ein.

Unser Ziel ist es, psychische Beschwerden zu lindern, persönliche Verhaltensmuster zu verändern und einen guten Umgang mit der Krankheit sowie deren Auswirkungen zu ermöglichen. Wir wollen die Patientinnen und Patienten befähigen, alltägliche Situationen aus eigener Kraft zu bewerkstelligen und ihren Lebensalltag wieder selbst in die Hand nehmen und gestalten zu können. Unser Betreuungsteam unterstützt unter anderem dabei, soziale Beziehungen neu zu gestalten und begleitet die Eingliederung in den Arbeitsprozess. Beispielsweise führt es Gespräche mit dem Arbeitgeber und begleitet individuelle Wiedereinstiegsszenarien.

Die Behandlung und Therapie orientiert sich am gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan und beinhaltet eine Auswahl aus den folgenden Therapieformen:

- Aktivierungstherapie
- Entspannung
- Ergotherapie
- Gruppentherapie
- Komplementärmedizin
- Kunsttherapie
- Milieu- und Soziotherapie
- Sport- und Körperzentrierte Therapie



„Feste Tagesstrukturen geben den Menschen Halt und Sicherheit. Sie helfen, neues Selbstvertrauen aufzubauen und mit dem Alltag besser zurechtzukommen.“

Sladana Meticanin,
Leiterin Tagesklinik

STATIONÄRE BEHANDLUNG

GEMEINSAM FÜR IHR WOHLBEFINDEN

IHR WEG ZU UNS

Damit wir Ihren Klinikeintritt bei uns ideal vorbereiten können, bitten wir bei planbaren Behandlungen um eine rechtzeitige Voranmeldung. Diese kann online oder telefonisch durch Sie selbst, durch Ihre Angehörigen, eine Ärztin oder einen Arzt durch eine Behörde oder auch durch eine zuweisende Klinik erfolgen.

Rufen Sie uns im Vorfeld gerne unverbindlich an, wir beantworten Ihre Fragen und informieren Sie über alle Einzelheiten (Telefon 058 225 20 00).

IHR EINTRITT

Bei Ihrem Eintritt informiert Sie eine Pflegefachperson persönlich über den Stationsalltag, Ihr Tagesprogramm und alle wichtigen Angebote vor Ort. Dabei werden Sie auch mit unserer Hausordnung (siehe Seite 26) und allen Ihren Rechten und Pflichten, die mit Ihrem Aufenthalt verbunden sind, vertraut gemacht.

Für eine gute Zusammenarbeit werden wir Sie bitten, sich hiermit schriftlich einverstanden zu erklären. Bei weiteren Fragen und Unsicherheiten ist Ihre pflegerische Bezugsperson gerne jederzeit für Sie da.

IHRE BEHANDLUNG

Unsere Stationen sind auf die leitliniengerechte Behandlung psychischer Erkrankungen ausgerichtet. Auf welcher Station Sie behandelt werden, richtet sich nach dem Zuweisungsgrund und dem Behandlungs- und Betreuungsbedarf.

Aus therapeutischen Gründen kann im Behandlungsverlauf ein Stationswechsel erforderlich sein. Hierüber informieren wir Sie rechtzeitig.

IHR FEEDBACK

Sie und Ihre psychische Gesundheit stehen bei uns im Mittelpunkt. Deshalb freuen wir uns, wenn Sie uns Ihr Lob, Ihre Wünsche, neue Ideen oder auch Kritik offen mitteilen.

Ihre Stationsleitung oder Ihr behandelndes Fachpersonal nehmen Ihre Anliegen jederzeit gerne entgegen. Ebenfalls haben Sie die Möglichkeit, Reklamationen auf den ausliegenden Feedbackkarten zu notieren und in einen dafür vorgesehenen Briefkasten einzuwerfen. Das Behandlungsteam bearbeitet Ihre Anregungen umgehend und sucht nach umsetzbaren Lösungen.

IHR AUSTRITT

Während der Behandlung stimmen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt zusammen mit Ihrer pflegerischen Bezugsperson und Ihnen rechtzeitig den optimalen Austrittstermin ab.

Wir stellen ebenso den Kontakt zu Diensten her, die Sie eventuell im Anschluss an Ihren Aufenthalt benötigen oder freiwillig in Anspruch nehmen dürfen.

IHRE NACHBETREUUNG

Wir legen grossen Wert darauf, frühzeitig eine gute und ziel-führende Austrittsplanung aufzusetzen und hierbei Ihre Angehörigen oder weitere Bezugspersonen zu integrieren. In der Regel werden Sie von Ihrem Hausarzt, einer Psychiaterin oder einem Psychotherapeuten ambulant weiterbetreut. Je nach Situation steht Ihnen auch unser Ambulanter Psychiatrischer Dienst zur Verfügung.

Die Angebote unserer Tageskliniken und Psychiatrie-Zentren können ebenfalls eine gute Möglichkeit sein, schrittweise in einen geregelten und selbstbestimmten Alltag zurückzufinden. Gemeinsam sprechen wir alle Optionen durch und finden den besten Weg für Ihre Situation.

PATIENTEN- UND ANGEHÖRIGENBEFRAGUNG

Haben Sie sich bei uns gut aufgehoben und kompetent behandelt gefühlt? Gäbe es Ihrer Meinung nach Leistungen, die wir verbessern oder Angebote, die wir ausbauen sollten?

Zur Qualitätssicherung führen wir in regelmässigen Abständen eine freiwillige Patienten- und Angehörigenbefragung durch. Durch Ihre Rückmeldung helfen Sie uns, unsere Behandlungsqualität weiter zu verbessern.



Immer mehr Menschen sind von einer Depression betroffen und brauchen fachliche Hilfe. Vorurteile halten sich oft noch dort, wo Menschen schlecht informiert sind.

Dr. med. Enrico Frigg,
Chefarzt Privatklinik MENTALVA

STATIONÄRE BEHANDLUNG

GEMEINSAM FÜR DIE STÄRKE DES EINZELNEN

Wir behandeln und begleiten Menschen mit akuten und chronischen psychischen Krankheiten. Bei unserer täglichen Arbeit orientieren wir uns am aktuellen Stand der Wissenschaft, ergänzend sind wir offen für klinisch wirksame komplementärmedizinische Methoden.

Unsere Patientinnen und Patienten sind ein wichtiges und aktives Element ihres eigenen Heilungsprozesses. Im Rahmen des Recovery-orientierten Ansatzes, den wir aus Überzeugung verfolgen, unterstützen psychiatrienerfahrene Peers unsere Behandlungsteams. Auch die gezielte Einbindung von Angehörigen ist uns wichtig.

Uns geht es stets darum, die Individualität und Würde des Menschen zu respektieren. Unserem Angebot liegt deshalb eine ganzheitliche Betrachtung von Körper, Seele, Geist und Spiritualität zugrunde. Dies stellen wir durch ein bereichsübergreifendes Team an qualifiziertem Fachpersonal sicher.

ALLGEMEINPSYCHIATRIE

Im Fokus der Allgemeinpsychiatrie steht die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen in akuten Lebenskrisen. Zu unseren Behandlungsschwerpunkten gehören die diagnostische Abklärung sowie die psychiatrische, soziale und somatisch-medizinische Behandlung. Unser Ziel ist es, den Menschen psychisch und körperlich zu stabilisieren, Rückfälle zu vermeiden und ihm eine soziale Wiedereingliederung zu ermöglichen. Behandlung und Betreuung erfolgen grundsätzlich auf offenen Stationen. Zum Schutz der Patientinnen und Patienten führen wir einen Teil der Notfallstation für die Intensivbehandlung auch geschlossen.

ALTERSPSYCHIATRIE

In der Alterspsychiatrie (Gerontopsychiatrie) behandeln und begleiten wir Menschen in der zweiten Lebenshälfte, welche von psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen betroffen sind. Dazu zählen Altersdepressionen, Demenzerkrankungen, wahnhaft-erkrankungen oder Verlusterlebnisse. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der individuellen, bedürfnisgerechten Behandlung. Unser Ziel ist es, die Patientinnen und Patienten dauerhaft zu stabilisieren und ihnen eine bestmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltag zu ermöglichen.

PSYCHOTHERAPIE

Unsere Psychotherapie basiert auf einem integrativen und methodenunabhängigen Ansatz, der Körper, Psyche und das Selbst gleichermaßen einbezieht. Neben der Gesprächstherapie wenden wir hierbei auch nonverbale Methoden an. Die Behandlung versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe: Sie hilft, mit künftigen Belastungen besser umzugehen. Patientinnen und Patienten lernen, die Ursachen ihrer Erkrankung zu erkennen, traumatische Erfahrungen therapeutisch zu beurteilen und selbst Lösungen zu entwickeln. Sie lernen zudem, ihre Erkenntnisse im privaten oder beruflichen Umfeld anzuwenden.

FORENSISCHE PSYCHIATRIE

In der Forensischen Psychiatrie behandeln und resozialisieren wir psychisch kranke Straftäterinnen und Straftäter. Dabei führen wir umfassende psychiatrische, soziale und somatisch-medizinische Abklärungen und Behandlungen durch. Intensive störungsspezifische und deliktpräventive Einzelpsychotherapie sowie verschiedene milieu- und gruppentherapeutische Angebote helfen den Patientinnen und Patienten künftig straf-frei zu leben.

BETREUUNG VON MUTTER UND KIND

Unser Angebot der Mutter-Kind-Station richtet sich an Mütter und Väter mit einer psychischen Erkrankung, welche eine stationäre Behandlung benötigen und mit ihrem Kind zusammenbleiben können und möchten. Dies ist bis zum Zeitpunkt der Einschulung des Kindes möglich. Daneben bieten wir Hilfe für Kinder psychisch erkrankter Eltern. Unsere stationäre Behandlung hat zum Ziel, bestehende psychische Beschwerden zu lindern, die Mutter-Kind-Beziehung zu begleiten und beide auf den Alltag zu Hause vorzubereiten. Bei besonderen Verhaltensauffälligkeiten vermitteln wir nach Absprache mit den Eltern den Kontakt zu Fachpersonen der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

SUCHTBEHANDLUNG

In der Station Danis behandeln und betreuen wir Menschen mit Suchtproblemen wie Alkohol-, Medikamenten- und/oder Drogenabhängigkeit. In der ersten Behandlungsphase steht der körperliche Entzug im Fokus. In der anschließenden Therapiephase entwickeln die Patientinnen und Patienten neue Verhaltensweisen und Einstellungen, die ein suchtmittelfreies Leben unterstützen. Das Angebot richtet sich an suchtmittelabhängige Menschen, die sich für eine Neuorientierung entschieden haben und zur offenen Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen und traumatischen Erfahrungen bereit sind.

TINNITUSBEHANDLUNG

Tinnitus- und Hyperakusis-Betroffene leiden an Ohrgeräuschen, Geräuschüberempfindlichkeit oder Angst vor bestimmten Schallereignissen. Auslöser für Ohrgeräusche sind Innenohrerkrankungen wie Hörsturz, Lärmschäden oder die mit der Schwindelsymptomatik einhergehende Menière-Krankheit. Ziel unserer stationären Therapie ist es, die psychischen Leiden und den mentalen Stress der Betroffenen zu lindern und einen guten Umgang mit den Symptomen zu ermöglichen. Hierbei gehen kognitive Verhaltenstherapie, Hörtherapie und Interventionen wie Entspannungstechniken Hand in Hand.



„Uns ist es wichtig, die Patienten ganzheitlich zu behandeln und auf ihrem Genesungsweg individuell zu begleiten.“

Andreas Werner-Reisdorf,
Leiter Pflegeentwicklung und
Psychiatrie-Zentren / MGL

STATIONÄRE BEHANDLUNG

METHODEN UND ANGEBOTE

Wenn psychische Beschwerden so stark überhandnehmen, dass Sie Ihren Alltag nicht mehr selbständig bewältigen können und Ihre Lebensqualität beeinträchtigt ist, ist eine Abklärung und gegebenenfalls auch eine Behandlung durch qualifizierte Fachpersonen zu empfehlen.

Mit unserem therapeutischen Angebot geht es in erster Linie darum, Ihren psychischen Gesundheitszustand zu verbessern. Hierfür stehen verschiedene Behandlungsmethoden wie Psychotherapie, Pharmakotherapie (Medikamente), Ergo-, Kunst-, Physio- und Bewegungstherapie sowie komplementärmedizinische Angebote (z.B. Kraniosakraltherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Tiergestützte Therapie, Massagen, Ohrakupunktur) zur Verfügung. Ihre individuelle Therapie orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den geltenden Behandlungsleitlinien für die bei Ihnen vorliegende psychische Erkrankung.

Ihre Behandlung wird von einer ärztlichen oder psychologischen Fachperson und einer pflegerischen Bezugsperson unter oberärztlicher Aufsicht koordiniert und durchgeführt. Diese Fachpersonen sind Ihre Ansprechpartner für Fragen und Anliegen. In der Regel findet einmal wöchentlich eine oberärztliche Visite statt. Die Endverantwortung für Ihre Behandlung liegt bei der chefarztlichen Leitung der Station oder Tagesklinik.

VOM ERSTEN TAG AN GUT VERSORGT

In den ersten Tagen nach Ihrem Eintritt erstellen wir mit Ihnen gemeinsam Ihren Behandlungsplan. Sie erhalten wichtige Informationen über alle notwendigen Untersuchungen, die Diagnose, die Behandlungsziele, das therapeutische Vorgehen

und über die zeitliche Koordination Ihrer Termine. Je nach Krankheitsbild stellen wir unterschiedliche Behandlungsformen zusammen.

Für die Dauer Ihres Aufenthaltes steht Ihnen eine pflegerische Bezugsperson zur Seite, die Sie in organisatorischen Belangen begleitet und berät.

AUSTAUSCH MIT DEM FACHPERSONAL

Im Rahmen Ihrer Behandlung auf der Station oder in der Tagesklinik findet einmal wöchentlich eine Oberarzt-Visite statt.

Hier haben Sie Gelegenheit, fachliche Fragen zu stellen und sich mit dem Behandlungsteam auszutauschen. Sie besprechen gemeinsam Ihre Therapieziele und Fortschritte, Ihre Medikation, Ihren Wochenplan, das Austrittsprozedere oder auch Ihren Belastungsurlaub und Ausgangsregelungen.

KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE ANGEBOTE

Als Ergänzung zur psychotherapeutischen Behandlung setzen wir komplementärmedizinische, körperorientierte Therapien ein.

Hierbei setzen wir zahlreiche verschiedene Methoden ein, beispielsweise Craniosacraltherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Psychosomatische Energetik, tiergestützte Therapie (vorwiegend mit Hunden), Ohrakupunktur, Teilkörpermassagen, Fussreflexzonenmassagen, Licht-, Phyto- (Heilpflanzen) und Orthomolekulartherapie (Mineralstoffe) oder Wickel.

RECOVERY-ANSATZ: PERSÖNLICH WERTVOLL

Sie selbst sind ein wichtiges Element Ihres Genesungsweges. Im Rahmen des Recovery-orientierten Ansatzes, welchen wir verfolgen, spielen Ihre persönlichen Interessen eine wichtige Rolle. Zusätzlich ergänzen psychiatrienerfahrene Peers unser Behandlungsteam. So fügen sich viele kleine Bausteine zusammen und befähigen Sie, an sich zu glauben und Ihre gesundheitlichen Ziele erfolgreich zu verfolgen – und zu erreichen.

PSYCHOTHERAPIE

In der Psychotherapie werden für das jeweilige Krankheitsbild entwickelte und erprobte Therapiemethoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Psychotherapie eingesetzt. Die Therapien finden in Einzel- und Gruppensettings statt.

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Die medikamentöse Therapie kann abhängig von der vorliegenden Erkrankung ein wichtiger oder unverzichtbarer Bestandteil der Behandlung sein. Medikamente werden sowohl zur Akutbehandlung von psychischen Erkrankungen eingesetzt, als auch zur Verhinderung ihres Wiederauftretens. Ihr behandelnder Arzt klärt Sie über Wirkungen und Nebenwirkungen auf und steht jederzeit für Rückfragen zur Verfügung. Wir beobachten das Auftreten von Nebenwirkungen sorgfältig, führen die notwendigen Kontrolluntersuchungen durch und passen, wenn nötig, die Behandlung in Rücksprache mit Ihnen an.

ELEKTROKONVULSIONSTHERAPIE

Für bestimmte psychische Erkrankungen, die mit Medikamenten und psychotherapeutischen Verfahren nicht erfolgreich zu

behandeln sind, ist die Elektrokonvulsionstherapie eine sehr gut wirksame und sichere Behandlungsmethode. Bei der Behandlung wird unter ärztlicher Aufsicht in Kurznarkose ein epileptischer Anfall ausgelöst, der eine Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn bewirkt, was zu einem Rückgang der Krankheitssymptome führt

PSYCHOEDUKATION

In der Psychoedukation tauschen wir uns im Gespräch über psychische Störungen und deren Behandlungsmethoden aus. Sie lernen, in einer zunehmend vertrauten Gruppe über Ihre Krankheit zu sprechen. Dabei lernen Sie auch Ihre sozialen Kompetenzen besser kennen, nehmen Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen immer besser wahr und bauen diese gezielt aus.

MEDIZINTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

Tätigkeiten, bei denen sich Anspannung und Entspannung harmonisch abwechseln, fördern das seelische Gleichgewicht des Menschen. Gemeinsam wählen wir passende Aktivitäten aus, die Ihren Interessen entsprechen. Sie unterstützen, erhalten und fördern Ihre körperlichen, seelischen, geistigen, musischen und sozialen Fähigkeiten.

AKTIVIERUNGSTHERAPIE

Das Team der Aktivierungstherapie gestaltet mit Ihnen gemeinsam einen wichtigen Teil Ihres Klinikaufenthaltes. Sie fördert und erhält Ihre Interessen, Fähigkeiten und Ressourcen, um mehr Lebensfreude und Kreativität in Ihren Alltag zu integrieren. Bei den Tätigkeiten dürfen Sie beispielsweise musisch oder gestalterisch tätig werden.



9

PEERS IN DER
BEHANDLUNG



«Als Peer-Mitarbeitende bin ich fest in das jeweilige Behandlungsteam integriert. Mein Ziel ist es, eine Brücke zwischen der Patientin oder dem Patienten und dem therapeutischen Wissen der Fachpersonen zu bauen. Aus meiner eigenen Erfahrung mit einer ähnlichen Situation schöpfe ich wertvolle Ideen für die Begleitung der Menschen.»

Dorothea Savio
Peer Mitarbeiterin

Unsere Peer-Mitarbeitenden sind besondere Bezugspersonen, die im Rahmen der Therapie für unsere Patientinnen und Patienten da sind. Sie haben ein offenes Ohr für deren Anliegen und bieten vertrauensvolle Gruppen- oder Einzelgespräche auf den Stationen und in den Tageskliniken an.

Peers arbeiten mit dem Blick in die gleiche Richtung: Authentisch, vertrauensvoll und zielführend. Sie haben selbst Erfahrungen mit einer psychiatrischen Erkrankung gemacht und eine psychische Krise durchlebt.

Deshalb verfügen sie über ein wertvolles Wissen, welches sie der Patientin oder dem Patienten direkt oder indirekt weitergeben können. Sie kennen ihre Situation, sind mit den Herausforderungen vertraut und wissen, was helfen oder wie wir sie in der bereichsübergreifenden Betreuung optimal unterstützen können.

STATIONÄRE BEHANDLUNG

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Eine psychotherapeutische Behandlung kann sehr vielschichtig sein und verschiedene Lebensbereiche berühren. Deshalb arbeitet Ihr Behandlungsteam interdisziplinär: Ärzte, Psychologinnen, Therapeuten, Sozialarbeiter, Seelsorgerinnen und Pflegefachpersonen spannen als eingespieltes Fachteam zusammen, um Sie, Ihre Angehörigen und Ihren Arbeitgeber bestmöglich zu unterstützen. Unsere Beratungen sind hierbei ein fester Bestandteil der Gesamtbehandlung.

SOZIALDIENST

Unser Sozialdienst unterstützt Sie bei Fragen in den Bereichen Arbeit, Wohnen und Finanzen. Wir organisieren, koordinieren, unterstützen und beraten rund um Ihre Haushaltsführung. Bei Bedarf stellen wir wichtige Kontakte für finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten her.

SEELSORGE

Unsere Seelsorgerinnen und Seelsorger hören zu, hinterfragen und fördern Sie in Ihrer Spiritualität. Sie stehen Ihnen ungeachtet Ihrer Konfession oder religiösen Einstellung zur Verfügung. In den Kliniken sind jeweils ein katholischer und ein reformierter Seelsorger tätig, welche die Stationen regelmässig aufsuchen.

Sollten Sie daran Interesse haben, adressieren Sie Ihren Wunsch nach einem persönlichen Gespräch gerne an Ihre Pflegefachperson. Auch wenn Sie mit einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger einer nicht-christlichen Konfession sprechen möchten, dürfen Sie uns dies gerne mitteilen. In den Stationen informiert zudem ein Zeitplan über die wöchentlich stattfindenden Gottesdienste.

KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

Haben Sie Kinder und sind sorgeberechtigt? Wir beraten Sie gerne in Ihrer Rolle als Vater oder Mutter, wie Sie in Ihrer Familie mit Ihrer psychischen Erkrankung und dem Aufenthalt bei uns bestmöglich umgehen und Ihre Kinder unterstützen können.

Sollten bei Ihren Kindern psychische Beschwerden oder Verhaltensauffälligkeiten bestehen, vermitteln wir in Absprache mit Ihnen einen Kontakt zu Fachpersonen der Kinder- und Jugendpsychiatrie, wo eine weiterführende Abklärung und gegebenenfalls auch eine Behandlung erfolgen kann.

ANGEHÖRIGENARBEIT

Wenn Sie es wünschen, beziehen wir Ihre Angehörigen oder andere Bezugspersonen aktiv in Ihre Behandlung ein. Angehörige sind durch eine psychische Erkrankung eines nahestehenden Menschen häufig direkt betroffen und mitunter auch belastet. Daneben bieten wir für Angehörige kostenfreie Beratungsgespräche an. Diese Gespräche sind vertraulich und unterstehen der Schweigepflicht.

Angehörige und andere Bezugspersonen dürfen nur dann Informationen über Ihre Behandlung erhalten, wenn Sie uns zuvor von der Schweigepflicht entbunden haben.

ARBEITGEBERBERATUNG

Wenn Sie sich in einem Arbeits- oder Beschäftigungsverhältnis befinden, kann es sinnvoll sein, Ihren Arbeitgeber über die Behandlung zu informieren und in die Planung einzubeziehen. Dies ist freiwillig und wird in der Regel von unserem Sozialdienst begleitet. Wir bieten eine Arbeitgeberberatung, ein Coaching und firmeninterne Weiterbildungen an. Ziel ist es, über die gesundheitliche Situation und die Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit zu informieren und Sicherheit im Umgang mit krankheitsbedingten Einschränkungen zu vermitteln.

JOB COACHING PLUS

Die SVA Graubünden und die PDGR stehen eng miteinander im Austausch, um Menschen mit psychischen Erkrankungen im ersten Arbeitsmarkt zu stärken. Ein Job Coach unterstützt Sie dabei, Ihren Arbeitsplatz erhalten zu können, eine neue Stelle zu suchen oder einen guten Wiedereinstieg in eine neu gefundene Arbeitsstelle zu haben. Ebenfalls begleitet und berät er Ihren Arbeitgeber während des Integrationsprozesses.



Sozialdienst
Unterstützung
und Beratung



,

ARBEITEN BEI DEN PDGR

MIT SINN FÜR LEBENSQUALITÄT

Laura Barandun hat als Lernende bei den PDGR gestartet. Fast 20 Jahre später leitet sie das Psychiatrie-Zentrum (PZ) Davos mit tagesklinischen und ambulanten Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – eine Aufgabe, die sie auch im 70-Prozent-Pensum voll und ganz erfüllt.

«Wenn der persönliche Lebensweg und der berufliche Werdegang im Einklang sind, ist es perfekt!» Laura Barandun, Leiterin PZ Davos

2006 startete ich bei den PDGR in der Klinik Waldhaus, zunächst als Lernende Fachfrau Gesundheit, später als Mitarbeiterin im Wohnheim Montalin. Dann war es Zeit für mich, als junge Frau, die Welt zu sehen: Ich entschied mich zu kündigen und reiste ein halbes Jahr durch Asien. Danach sorgte ein glücklicher Zufall dafür, dass ich bei den PDGR als Springerin wiedereinsteigen durfte.

Tag- und Nachtwache, Akutstation und Privatklinik, Wohnheim und Tagesklinik – ich durfte die riesige Bandbreite der PDGR innerhalb weniger Jahre kennenlernen, meinen Horizont laufend erweitern.

Zusätzlich durfte ich mich persönlich entwickeln: durch ein berufs begleitendes Studium zur Pflegefachfrau HF sowie den CAS Health Care Leadership & Management. Ich bin sehr dankbar, dass ich für diesen spannenden Weiterbildungsweg den notwendigen Freiraum erhalte.

Mehr zu den Karriere-Einblicken unter:
pdgr.ch/arbeitsgebersversprechen



STATIONÄRE BEHANDLUNG

PATIENTENINFORMATION

RÉCEPTION

Die Réceptionen befinden sich in der Klinik Beverin im Zentrums- und in der Klinik Waldhaus im Hauptgebäude. (Öffnungszeiten siehe Seite 32/33).

PARKPLÄTZE

In den Klinikarealen besteht ein Fahr- und Parkverbot. Ausserhalb der Areale stellen wir Ihnen und Ihren Gästen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

CAFETERIA

Die Cafeterien befinden sich in der Klinik Beverin im Zentrums- und in der Klinik Waldhaus im Hauptgebäude. Dort finden Sie ein Getränke- und Verpflegungsangebot, Zeitschriften, Zigaretten und Hygieneartikel.

COIFFEURBESUCH / PEDICURE

Coiffeur- und Pediküre-Termine reservieren Sie bitte über Ihre Pflegefachperson. In der Klinik Beverin stehen Ihnen monatlich zwei und in der Klinik Waldhaus ein Coiffeur-Termin zur Auswahl. Pediküre findet nach Bedarf statt. Beide Dienstleistungen sind kostenpflichtig.

SPORTMÖGLICHKEITEN

An beiden Klinikstandorten steht Ihnen ein Fitnessraum zur Verfügung. Vor der ersten Benutzung besuchen Sie bitte einen Einführungskurs, welchen Sie über das Pflegepersonal organisieren.

MINIGOLFANLAGE

Die Klinik Beverin verfügt über eine Minigolfanlage, die Sie zwischen Ostern und Ende Oktober kostenfrei benützen dürfen. Minigolfschläger und Bälle erhalten Sie an der Réception.

SINNESWEG / WALDSPIELPLATZ

Die Klinik Beverin verfügt über einen Sinnesweg. Er ist für Sie und Ihre Gäste kostenfrei benutzbar und von Frühling bis Herbst geöffnet. Für unsere kleinen Gäste befindet sich neben der Minigolfanlage der Waldspielplatz. Kinder können nach Herzenslust rutschen, schaukeln und im Sandkasten spielen. Zum Erholen und sich Verpflegen stehen schattige Plätze bereit. Der Spielplatz ist öffentlich und frei zugänglich.

BRIEF- UND PAKETPOST

Briefe und Pakete werden täglich, ausser sonntags, in die Station gebracht. Bei einem längeren stationären Klinikaufenthalt empfehlen wir die Einrichtung einer Postumleitung. Für den Postversand stehen Ihnen in der Klinik Beverin vor dem Zentrumsgebäude und in der Klinik Waldhaus vor dem Haupteingang ein Postbriefkasten zur Verfügung. Paketpost nehmen die Réceptionen entgegen.

Post von Patientinnen und Patienten, die im geschützten Bereich hospitalisiert sind, nehmen unsere Pflegefachpersonen zur Weiterleitung entgegen.

WLAN

In den meisten Stationen und in den Cafeterien können Sie gebührenfreies WLAN nutzen.



PODCAST «LEBENS-IBLICK»

Persönliche Einblicke ermöglicht die PDGR-Podcastserie «LEBENS-IBLICK». Wir schaffen für Betroffene eine Möglichkeit ihre Erfahrungen, sei es als (ehemalige) Patientin oder als Angehöriger, einem interessierten Publikum mitzuteilen und die Zuhörer an den persönlichen Erlebnissen teilhaben zu lassen.

Durch die jeweils rund fünfundzwanzigminütigen Folgen führt die erfahrene Radiojournalistin Katharina Balzer. Auf Augenhöhe schafft sie eine spannende Gesprächsatmosphäre und sorgt gleichzeitig für einen respektvollen Dialog. Der Podcast soll zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen, Zuhörern Mut machen und mögliche Lösungen für ihre Situation aufzeigen.

pdgr.ch/podcast-lebens-iblick



,

FORSCHUNG UND WISSENSCHAFT

DR. MED. RAHUL GUPTA

«Kliniken sollten aus dem Alltag heraus eigene Fragen aufwerfen, um die Forschung nahe an der Praxis zu halten. Deshalb arbeiten wir mit verschiedenen Universitäten zusammen.»

Dr. med. Rahul Gupta
Ärztlicher Direktor Erwachsenenpsychiatrie

Die PDGR engagieren sich für eine fundierte und lösungsorientierte Forschung. Üblicherweise ist Forschung in grossen Zentren angesiedelt. Aber in unserer Organisation liegt ein grosser Mehrwert: Wir sind nahe an unseren Patientinnen und Patienten und kennen die Fragen und Herausforderungen im klinischen Alltag.

Um unsere Fragen wissenschaftlich zu beleuchten und zu begleiten, arbeiten wir mit den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, mit dem Albert Einstein College of Medicine und mit der Columbia University in New York zusammen. Ziel ist die Weiterentwicklung der psychiatrischen Behandlung und Versorgung.

Unseren Mitarbeitenden bieten wir an, sich in den Projekten zu engagieren. Auch unsere Patientinnen und Patienten heissen wir in den Forschungsprojekten willkommen und fragen regelmässig an, ob eine freiwillige Teilnahme infrage kommt.

Derzeit sind wir in folgende Forschungsprojekte involviert:

- «Lebensqualität von Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen»
- «Komplexe traumatische Störungen»
- «Offene Türen in der Psychiatrie»
- «COVID-19-Forschungsstudie»



BESUCHS- UND ÖFFNUNGSZEITEN

KLINIK BEVERIN CAZIS

RÉCEPTION

Montag - Freitag 07.00 - 20.00 Uhr

Samstag 09.00 - 19.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 19.00 Uhr

Die Öffnungszeiten können vor und an Feiertagen abweichen.

CAFETERIA

Ostern - 31. Oktober

Montag - Freitag 08.00 - 20.00 Uhr

Samstag / Sonntag 10.00 - 19.00 Uhr

1. November - Ostern

Montag - Freitag 08.00 - 18.00 Uhr

Samstag / Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

KUNDENADMINISTRATION

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr / 13.00 - 17.00 Uhr

BESUCHSZEITEN

Die Patienten können täglich Besuche empfangen. Wir empfehlen Ihnen Ihre Besuche vorab mit dem Pflegefachpersonal der entsprechenden Station zu vereinbaren.

Besuche finden ausserhalb der Station statt. Besuche von Patienten in geschützten Stationen finden im jeweiligen Besuchsraum der Station statt.



KLINIK WALDHAUS CHUR

RÉCEPTION

Montag - Freitag 07.15 - 19.00 Uhr

Samstag 09.00 - 17.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

Die Öffnungszeiten können vor und an Feiertagen abweichen.

CAFETERIA

Montag - Freitag 08.00 - 17.30 Uhr

Samstag / Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

KUNDENADMINISTRATION

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr / 13.00 - 17.00 Uhr

BESUCHSZEITEN

Die Patienten können täglich Besuche empfangen. Wir empfehlen Ihnen Ihre Besuche vorab mit dem Pflegefachpersonal der entsprechenden Station zu vereinbaren.

Besuche finden ausserhalb der Station statt. Besuche von Patienten in geschützten Stationen finden im jeweiligen Besuchsraum der Station statt.



i

MONATSTHEMA

Während jeweils eines Monats steht in verschiedenen Fachbeiträgen ein Psychiatrie-Thema aus unterschiedlichen Perspektiven im Fokus. In zahlreichen Publikationen und Berichten kommen dabei Fachpersonen, Betroffene und Partnerinstitutionen zu Wort. Über das Jahr 2025 verteilt widmen wir uns den folgenden Themen:

- Depression und Burnout – Besser erkennen als verbrennen!
- Schizophrenie – Wenn die Wahrnehmung gestört ist
- Psychiatrie – Geschichte im Wandel
- Wie viel ist zu viel?

pdgr.ch/monatsthema



IHR KONTAKT ZU UNS

**Psychiatrische Dienste Graubünden
Klinik Beverin**

La Nicca Strasse 17
7408 Cazis
Telefon 058 225 35 35

info@pdgr.ch
pdgr.ch

**Psychiatrische Dienste Graubünden
Klinik Waldhaus**

Loëstrasse 220
7000 Chur
Telefon 058 225 25 25

info@pdgr.ch
pdgr.ch

**Privatklinik MENTALVA
Klinik Beverin**

La Nicca Strasse 17
7408 Cazis
Telefon 058 225 33 50

info@mentalva.ch
mentalva.ch

Weitere Standorte mit den Kontakt-
adressen finden Sie unter
pdgr.ch/standorte

