

Woche der psychischen Gesundheit

SELBSTWERT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychiatriezentrum Oberwallis (PZO)

MONTAG, 5. OKTOBER 2026

AULA PZO/SZO, ALTES SPITAL, BRIG



09.00 - 12.00 Uhr Workshop für Fachleute, mit Anmeldung

13.00 - 17.30 Uhr öffentliche Vorträge, ohne Anmeldung

Apéro im Anschluss

Veranstaltung des Psychiatriezentrums Oberwallis (PZO)
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Wallis
(Dienststelle für Gesundheitswesen) und
dem Netzwerk Krise u. Suizid

Teilnahme kostenlos.

**WOCHE DER
PSYCHISCHEN
GESUNDHEIT**

Ganz viel Wert: Selbstwert aktiv aufbauen und festigen

Referent: Dr. Fabian Chmielewski, Dipl.-Psych., psychologischer Psychotherapeut, Hattingen, Deutschland; Autor mehrerer Bücher aus der Reihe «Therapie-Tools», Beltz-Verlag, zu den Themen «Ganz viel wert: Selbstwert aufbauen und festigen», «Lebenssinn und existenzielle Fragen», «Globale Krisen in der Psychotherapie: Therapeutisch konstruktiv in schwierigen Zeiten arbeiten».

Workshop für Fachleute aus dem Gesundheitsbereich und der psychosozialen Versorgung. **Anmeldung:** Sekretariat PZO: szo.pzo@hopitalvs.ch; 027 604 36 50

Die Referate können auch einzeln besucht werden.

13.00 – 13.50 Uhr**«Was bin ich wert?» - Selbstwert jenseits von Likes und Leistung**

Dr. med. Lisa Timpe, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Chefärztin & Abteilungsleiterin Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP), Psychiatriezentrum Oberwallis (PZO), Brig

14.00 – 14.50 Uhr**Kurztherapie ASSIP: Selbstwirksamkeit und Selbstwert in der Suizidprävention**

Dr. sc. med. Marie-Anna Sedlinska, Assistenzpsychologin, Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie, Psychiatriezentrum Oberwallis (PZO), Brig

15.00 – 15.50 Uhr**Was zählt, wenn die Uhr stoppt? – Was der Sport mir über meinen Selbstwert beigebracht hat.**

Elena Stoffel, ehem. Skirennfahrerin, Wallis

16.00 – 17.30 Uhr**Das ist mein Selbst wert - Selbstwerttherapie**

Dr. Fabian Chmielewski, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Hattingen, Deutschland; Autor mehrerer Bücher aus der Reihe «Therapie-Tools», Beltz-Verlag, so zu den Themen «Ganz viel wert: Selbstwert aufbauen und festigen», «Lebenssinn und existenzielle Fragen», «Globale Krisen in der Psychotherapie: Therapeutisch konstruktiv in schwierigen Zeiten arbeiten»

Apéro im Anschluss