



#SOBINICH ist ein umfassender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Basierend auf den Lebenskompetenzen unterstützt #SOBINICH die Identitätsentwicklung, indem das Selbstwertgefühl und ein positives Selbstbild gestärkt werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Körperbild.

#SOBINICH wurde primär für Schulen der Sekundarstufe I entwickelt.

sobinich.ch

Worum geht's?

#SOBINICH zielt darauf ab, ...

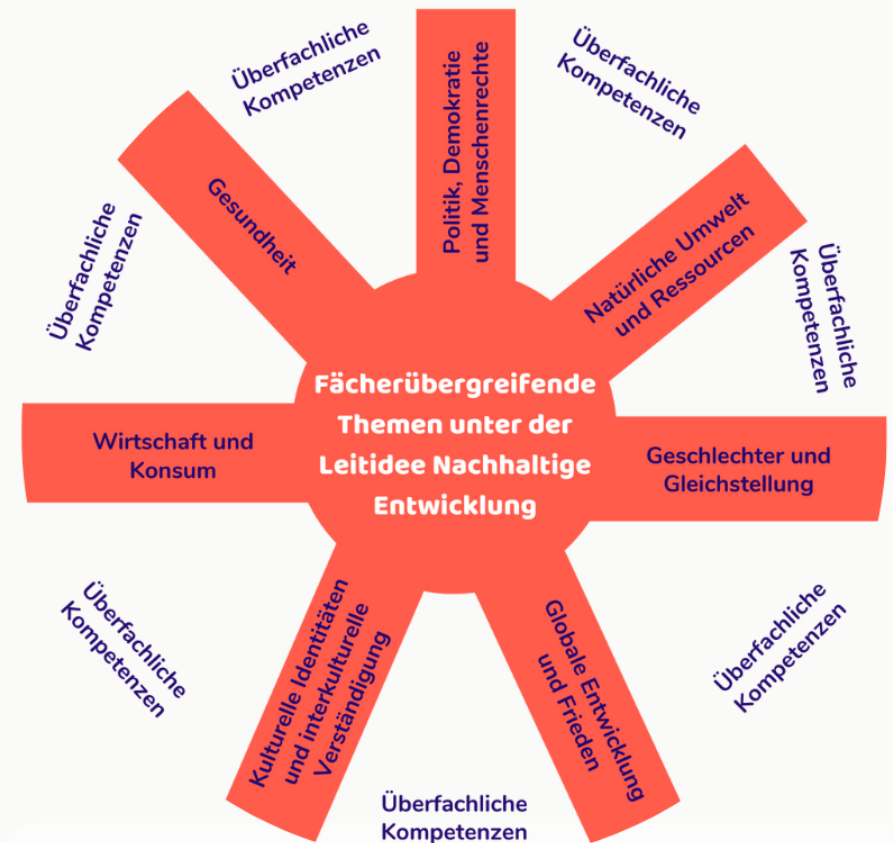
.... die Lebenskompetenzen von Jugendlichen zu stärken;
.... Fachleute zu unterstützen, die sie begleiten.

Durch:

- gezielte Schulungen zu den Herausforderungen des Jugendalters.
- die Bereitstellung von Lehrplan21-kompatiblen Hilfsmitteln, die von Bildungsanbietern hergestellt werden.
- die Begleitung der Umsetzung durch Fachpersonen.
- die Bereitstellung einer digitalen Plattform mit verschiedenen Ressourcen.



Im Lehrplan21 integrierte Ziele



Überfachliche Kompetenzen

- Personale Kompetenzen (Selbstreflexion, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit)
- Soziale Kompetenzen (Dialog- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Umgang mit Vielfalt)
- Methodische Kompetenzen (Sprachfähigkeit, Informationen nutzen und Aufgaben/Probleme lösen)



Warum in der Schule?

#SOBINICH konzentriert sich auf die Schule, weil sie einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit leisten kann.

Die Schule:

- ist ein Ort des **obligatorischen Lernens und der Sozialisierung**, an dem junge Menschen viel Zeit verbringen.
- ermöglicht den **Erwerb von Kenntnissen und die Entwicklung von Fähigkeiten**, die für die schulische Entwicklung und die Berufswahl, aber auch für das **Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit**, die der anderen und der Welt notwendig sind.
- kann die **Erprobung und das Training von Lebenskompetenzen** unterstützen, die für die Bewältigung alltäglicher Herausforderungen unerlässlich sind.

#SOBINICH zielt darauf ab, das Wohlbefinden aller an der Schule Beteiligten zu verbessern, indem auf ihre Bedürfnisse eingegangen wird und ihre Fähigkeiten gefördert werden.

#SOBINICH arbeitet mit Schulen zusammen, um:

- die positive Identitätsentwicklung, das Selbstbild und das Selbstwertgefühl der Schüler*innen durch Aktivitäten, die auf Lebenskompetenzen basieren, zu unterstützen.
- die Entwicklung von Kenntnissen, Fähigkeiten und einer unterstützenden Haltung aller Erwachsenen in der Schule (Lehrpersonen, Schulleitung und andere Akteure) zur Begleitung von Jugendlichen zu fördern.
- die kollektive psychische Gesundheit der Akteure der Schule durch Verknüpfung des Wohlbefindens von Schüler*innen und Personal zu fördern.



Prozess und Angebot



Ausbildung von Lehrkräften

Obligatorisch

1. Ein Basismodul zur Sensibilisierung bei Fragen zur psychosozialen Entwicklung von Jugendlichen und zu deren Selbstbild.
2. Ein Modul zu den Arbeitsblättern und deren Verwendung (die Teilnahme am Basismodul wird vorausgesetzt).

Freiwillig

Weitere Module auf Anfrage

#SOBINICA



Weitere Informationen

Gesundheitsförderung Wallis
Seewjinenstrasse 4
3930 Visp
sobinich@psvalais.ch

sobinich.ch

#SOBINICH ist eine interkantonale Initiative von Gesundheitsförderung Wallis und der Stiftung O2, beides anerkannte Akteure im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.

In Zusammenarbeit mit ciao.ch und santepsy.ch.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

gesundheitsfoerderungwallis.ch fondationo2.ch