



# TiL - Training in Lebenskompetenz

## Das Wichtigste in Kürze

TiL hilft Kindern und Jugendlichen mit Schwierigkeiten durch neu trainiertes Verhalten den Schulalltag positiver zu gestalten und zu erleben. Denn, wer über gute Lebenskompetenzen verfügt, hat grössere Chancen auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Schüler und Schülerinnen, die sozial schlecht integriert sind oder ständig Regeln brechen und Grenzen überschreiten, sind besonders gefährdet im Verlauf ihres Lebens psychisch zu erkranken oder eine Sucht zu entwickeln. Risikofaktoren sind insbesondere aggressives, impulsives Verhalten, Sozialangst, Kleinkriminalität oder auch frühes Suchtverhalten (Digitale Medien, Substanzen)<sup>1</sup>.

**Die Ausbildung von Sozial und Selbstkompetenzen** können dieser Entwicklung entscheidend entgegenwirken. Hier setzt TiL – Training in Lebenskompetenzen an: **Schüler\*innen der 4. Klasse bis zur 3. Oberstufe üben in kleinen Gruppen mit versierten Kursleitenden Fertigkeiten wie Kommunikationsfähigkeit, Problemlösungskompetenz und Entscheidungsfähigkeit ein.**

Dadurch wird unangemessenes Verhalten als Lösungsstrategie überflüssig. Den Kindern und Jugendlichen gelingt es so nach und nach destruktive Muster aufzulösen (angelehnt an das pädagogische Stabilitätsprogramm der WHO und an Botvin & Griffin 2007). Je früher Kinder von einem solchen Training profitieren können, desto grösser die Wirkung.

**TiL-Kurse bringen alle Beteiligten weiter. Schülerinnen und Schüler, genauso wie Lehrpersonen und Eltern. Die zeitliche und finanzielle Investition wirkt sich langfristig positiv aus.**

Life Skills-Trainings für Kinder und Jugendliche sind in den USA breit evaluiert und gelten als wirksam<sup>2</sup>. Dabei zeigte sich eine nachhaltige Verbesserung der Lebenssituation der Heranwachsenden. Das heisst eine Verringerung der Kosten in Bezug auf eine reduzierte Unterstützung der Jugendlichen, geringere Belastung der Sozialausgaben, weniger staatliche Unterstützung wie Suchtberatung und Sozialhilfe und auch ein höherer Beschäftigungsgrad im Erwachsenenleben sind die Langzeit-Effekte solcher Interventionen<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Mai 2005)

<sup>2</sup> Life skills wurden schon 2003 von der UNESCO als wichtige Dimensionen für eine gesunde Entwicklung erkannt und definiert. [http://www.unicef.org/lifeskills/index\\_7308.html](http://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html): Zugriff 9. Okt. 2015

<sup>3</sup> Lee, S., Aos, S., Drake, E., Pennucci, A., Miller, M. & Anderson, L. (2013): Return on investment: Evidence-based options to improve statewide outcomes. October 2013 (Printed on 3-20-14). Olympia: Washington State Institute for Public Policy

# TiL – Eine Chance für alle Beteiligten



## Kursleitung

Fachleute mit viel sozialpädagogischer Erfahrung aus unserem Kursleiter\*innen-Pool leiten die Kurse und führen die Gespräche mit Eltern und Lehrpersonen. TiL-Kurse stehen Schüler\*innen der 4.–9. Klasse offen. Die aktuellen Kursdaten sind unter [www.sucht-praevention.ch/til](http://www.sucht-praevention.ch/til) publiziert.

## Kursaufbau und Kosten

- **6 Mittwochnachmittage à 2 Stunden**
- **Kursort Uster**
- 3 Kursausschreibungen pro Schuljahr
- Je 1 Infoabend TiL-Mittelstufe und TiL-Oberstufe
- Je 1 Schlussgespräch durch die Kursleitung mit Eltern und Lehrperson
- Individueller Schlussbericht an den Schüler und die Schule

## Kurskosten pro Schüler\*in Fr. 850.-

**Durchführungsgarantie:** Der Kurs findet auf jeden Fall statt, unabhängig von der Teilnehmer\*innenzahl (bis vier Teilnehmende, eine Kursleitung, ab fünf bis zehn Teilnehmenden, zwei Kursleitende).

**Für weitere Auskünfte und Anmeldung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:**

Marion Frey, Kursadministration TiL, [m.frey@sucht-praevention.ch](mailto:m.frey@sucht-praevention.ch), 043 399 10 80  
Oliver Rey, Angebotsleiter TiL, [o.rey@sucht-praevention.ch](mailto:o.rey@sucht-praevention.ch), 043 399 10 83

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Postfach, Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster  
043 399 10 80 | [info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch) | [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)