



**Gregor, 13**  
«Der TiL-Kurs hat mir gezeigt,  
dass ich nicht der Einzige bin.»



**Nina, 15**  
«Ich habe gelernt Stopp! zu sagen,  
Streit aus dem Weg zu gehen.»

Jetzt kenne ich mich besser:

# TiL – Lernen fürs Leben



Wenn Du in der Schule und bei Freunden aneckst, weil Du nicht weisst, wie mit Deiner Wut umgehen oder Dich unsicher fühlst: TiL – Training in Lebenskompetenz – zeigt Dir, wie Du einen klaren Kopf behältst, wenn es schwierig wird.

## Mit TiL fürs Leben lernen:

- Für Schüler\*innen der Mittel- und Oberstufe in ihrer (Schul-)Gemeinde, die Mühe haben zu kommunizieren, Regeln brechen oder Grenzen überschreiten, immer wieder in Konflikte geraten und suchtgefährdet sind
- Zur Unterstützung der laufenden Bemühungen in Schule und Elternhaus
- Geleitet von erfahrenen Kursleitenden mit Einbezug der Eltern und Lehrpersonen
- Kursumfang: Sechs Mittwochnachmittage in Uster

## Mit TiL Selbständigkeit, Respekt und Selbstwirksamkeit fördern:

- Jugendliche lernen sich besser kennen und stärken ihr Selbstvertrauen,
- üben sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen,
- wissen, wie Konflikten lösungsorientiert begegnen
- und lernen, mehr Verantwortung für sich und ihre Zukunft zu übernehmen.

TiL ist ein Angebot der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.



**Kursdaten, Kosten und Anmeldung: [www.sucht-praevention.ch/til](http://www.sucht-praevention.ch/til)**

### Kontakt:

Hirmete Hasani, [h.hasani@sucht-praevention.ch](mailto:h.hasani@sucht-praevention.ch), Telefon 043 399 10 83  
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster

