

## TiL: Lebenskompetenz-Training erhält Qualitätsnachweis

*Oliver Rey, Angebotsleiter TiL, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland*

2020 ist TiL – Training in Lebenskompetenz – in die Sammlung wirksamer und vielversprechender Programme «PGF wirkt!» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix aufgenommen worden. Eine Bestätigung von unabhängiger Seite für die Wirksamkeit des Angebots, das sich an Kinder und Jugendliche mit sozialen Schwierigkeiten richtet. Dieser externe Qualitätsnachweis freut und motiviert unser Fachteam.



*Im TiL-Kurs stärken Jugendliche ihre Kommunikationskompetenzen und ihr Selbstvertrauen.*

### **Defizite in der Sozialkompetenz sind ein Risikofaktor**

Schüler und Schülerinnen mit grossen sozialen Herausforderungen haben es in der Schule nicht leicht. In ihrer inneren Not überschreiten sie ständig Grenzen, brechen Regeln oder ziehen sich zurück. All dies führt zu negativen Rückmeldungen und gefährdet die Integration in der Klasse. Wenn auf aggressives, oppositionelles und impulsives Verhalten nur mit Strafen reagiert wird, ist das für diese Schülerinnen und Schüler ein zusätzlicher Risikofaktor. **Es besteht die grosse Wahrscheinlichkeit, dass durch den Mangel an Sozialkompetenz im Verlauf ihres Lebens weitere Schwierigkeiten oder gar psychische Erkrankungen auftreten.**

Jugendliche mit sozialen Defiziten laufen zudem Gefahr, Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente oder digitale Medien problematisch zu konsumieren und eine Abhängigkeit zu entwickeln.

### **Stärkung der Lebenskompetenzen für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben**

Eine Verbesserung der Lebenskompetenzen kann dieser Entwicklung entscheidend entgegenwirken. Hier setzt unser Angebot im Sinne der Früherkennung und Frühintervention an: 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 selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Schüler und Schülerinnen der Mittelstufe und Oberstufe üben in kleinen Gruppen zusammen mit den Kursleitenden Fähigkeiten wie zu kommunizieren, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen.

**Die Kursleitenden unterstützen sie darin, eine optimistische Grundhaltung für ihre schulische und private Zukunft zu erarbeiten.** Sie sind erfahrene, im Umgang mit Kindern und Jugendlichen versierte Fachleute aus den Bereichen Pädagogik, Psychologie und Sozialarbeit und stellen die Qualität in den Kursen sicher. Hierfür stehen ihnen ein umfassendes Handbuch mit Arbeitsblättern sowie der TiL-Koffer mit weiterem Material zur Verfügung.

Die Unterstützung des Umfelds ist entscheidend für die Umsetzung des Gelernten. Der Einbezug wichtiger Bezugspersonen wie Eltern, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitender stärkt die Teilnehmenden über den TiL-Kurs hinaus auf ihrem Weg. Über positive Entwicklungen von Jugendlichen nach dem Kurs wird uns von Schlüsselpersonen aus dem Umfeld der Teilnehmenden immer wieder berichtet.



### TiL: Über 20 Jahre Umsetzung im Oberland

Das Training wird im Zürcher Oberland seit 1999 auf der Basis von bewährten Programmen für Schüler\*innen zur Stärkung der Lebenskompetenzen umgesetzt, seit 2005 unter dem Namen «TiL – Training in Lebenskompetenz». TiL wird fortlaufend intern evaluiert. Die externe Beurteilung und Aufnahme in die Liste «PGF wirkt!» freut uns sehr. Stellt sie doch einen Meilenstein für das Angebot

dar und motiviert uns, weiter an der Qualität des Angebots zu arbeiten.



[www.sucht-praevention.ch/til](http://www.sucht-praevention.ch/til)

**«PGF wirkt!» dient Gemeinden, Fachstellen und Interessierten als Übersicht wirksamer Massnahmen zur Prävention von junglichem Problemverhalten sowie zur Gesundheitsförderung der Bevölkerung.** Neben TiL sind weitere Angebote aufgeführt, welche die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland umsetzt und unterstützt – unter anderem Femmes-Tische, Alkohol- und Tabak-Testkäufe, Jugendprojekt LIFT, Jalk.ch.

### Zwei Fragen an Jan-Michel Gerber

Fachexperte bei RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

### Weshalb hat RADIX die Sammlung «PGF wirkt!» erstellt?

Die Idee entstand im Rahmen des Deutschschweizer Modellversuchs von Communities That Care (CTC). Basierend auf dessen Präventionsverständnis ist «PGF wirkt!» als Verzeichnis nachweislich wirksamer und vielversprechender Angebote ent-

standen. Die Liste ist nicht abschliessend und soll weiterwachsen. Zurzeit finden Abklärungen für eine Umsetzung in der Romandie statt.

### Was ist der Kommentar des Expertengremiums zu unserem Angebot TiL?

TiL erreicht auf «PGF wirkt!» 15 von 20 Punkten und weist damit ein hohes Wirksamkeits- und Verbreitungspotenzial auf. Beide Aspekte sind zentral, wenn es um wirksame Prävention beziehungsweise Gesundheitsförderung geht. Lehrpersonen bestätigen immer wieder eine nachhaltige Veränderung bei den Schülerinnen und Schülern. Der Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen wurde in diversen Studien für sinnvoll befunden.



[www.pgfwirkt.ch](http://www.pgfwirkt.ch)

### **Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland**

Gerichtsstrasse 4

Postfach

8610 Uster

Tel. 043 399 10 80 (Mo–Do, 14–17 Uhr)

Fax 043 399 10 81

Mail [info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch)

Web [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

### **Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland**

Gerichtsstrasse 4

Postfach

8610 Uster

Tel. 043 399 10 98

Mail [info@gewalt-praevention.ch](mailto:info@gewalt-praevention.ch)

Web [gewalt-praevention.ch](http://gewalt-praevention.ch)

### **Verein für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland**

Sekretariat

Gerichtsstrasse 4

Postfach

8610 Uster

Tel. 043 399 10 80 (Mo–Do, 14–17 Uhr)

Fax 043 399 10 81

Mail [info@vdzo.ch](mailto:info@vdzo.ch)

Web [www.vdzo.ch](http://www.vdzo.ch)