



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 Mittel- und Oberstufenschüler/-innen in ihrer (Schul-)Gemeinde, die Mühe haben zu kommunizieren, sich anhaltend zurückziehen, suchtgefährdet sind, ständig Regeln brechen oder Grenzen überschreiten.
- Wenn Gespräche und Unterstützung durch die Schule zu wenig Wirkung zeigen.
- 8 spielerische Kursmodule an Mittwochnachmittagen
- Durchgeführt von Lebenskompetenz-Trainern mit Einbezug der Eltern und Lehrpersonen

## 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:

Oliver Rey, [o.rey@sucht-praevention.ch](mailto:o.rey@sucht-praevention.ch), Telefon 043 399 10 83  
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach 1345, 8610 Uster

