

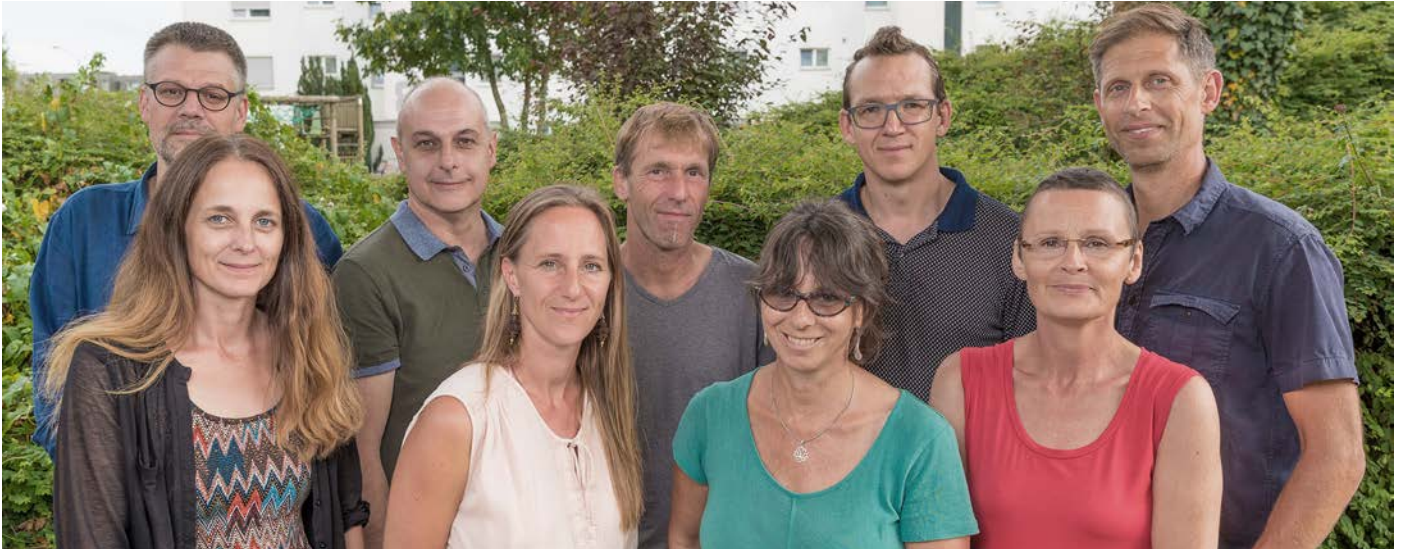


Neustart mit TiL

Das Training in Lebenskompetenz – TiL ist eine Chance für alle: den Jugendlichen, die Eltern und die Lehrperson. Wer im Schulalltag Mühe hat zu kommunizieren und negativ auffällt, erhält Werkzeuge – für den Umgang mit Ängsten, Frust, dem, was verletzt, aber auch stärkt und weiterbringt. Je früher Schüler und Schülerinnen vom Training profitieren können, desto einfacher gelingt es ihnen, ihr Leben auf Kurs zu bringen.

«Ich habe gelernt, wie ich mich besser beherrschen kann», schreibt Timo in der letzten TiL-Kurstunde. Bereits nach den ersten Kursmodulen hat die Lehrerin des 5.-Klässlers festgestellt, dass Timo den Unterricht weniger stört. Dank einem konstruktiveren Umgang mit Konflikten weiss er sich besser zu helfen. «Ich wurde für den Kurs angemeldet, weil ich nicht konzentriert und aggressiv war, andere Schüler im Unterricht mit Zwischenrufen gestört habe.» Im Training in

Lebenskompetenz hat er seine Selbstreflektion gestärkt und kann jetzt besser mitteilen, was ihn bewegt. Dies zeigt sich auch im Familienalltag. Seine Mutter äussert sich im Gespräch mit dem Kursleiter positiv. Der 11-Jährige übernimmt zu Hause mehr Verantwortung als früher. Nach anfänglicher Unlust hat er den TiL-Kurs gerne besucht, obwohl dieser an seinem freien Mittwochnachmittag stattfand.



Das TiL-Kursleiter/innen-Team verfügt über viel pädagogische Erfahrung und psychologisches Wissen. V.l.n.r.: Oliver Wartenweiler, Karin Compagnoni, Francesco Gabriele, Meret Müller, Hugo von Bibra, Andrea Keitel, Stefan Eggimann, Silvia Fuetsch, Oliver Rey (Programmleiter).

Vertrauen schaffen

Francesco Gabriele arbeitet seit sechs Jahren als Kursleiter. **«Wir Kursleiter können die Themen der Jugendlichen neutral behandeln, weil wir nicht betroffen sind. Dies ist eine Stärke des Kurses.** Eine wichtige Basis, damit sich die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler für neues Verhalten und positivere Bewältigungsstrategien öffnen können.»

Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Ressourcen steigt die Bereitschaft, Schwierigkeiten zu thematisieren. Für diese gibt es viele Ursachen: Jugendliche haben Probleme im Elternhaus, haben Krisen erlebt, stehen unter Leistungsdruck oder verfügen über kein soziales Netz. Auch Marianne Huber, Schulsozialarbeiterin in Uster, ist überzeugt: **«Das gemeinsame Üben in der Peergroup und die Arbeit am Selbst- und mit dem Fremdbild bringen die Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung weiter.»**

Ziele des Trainings TiL

- Besser mit Stress, Frust und Konflikten umgehen
- Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl stärken
- Sich Ziele setzen können und diese erreichen
- Verantwortung für sich und die Zukunft übernehmen
- Empathie und Beziehungsfähigkeit fördern

Negativspirale stoppen

Das Beispiel von Timo zeigt den Entwicklungsprozess, den das Training in Gang gesetzt hat. Greifen bisherige Massnahmen nicht und dem Schüler oder der Schülerin droht der Schulausschluss, kann TiL die Negativspirale stoppen und Jugendlichen einen Neustart in Schule, Familie und ihrem sozialen Netzwerk ermöglichen. Besonders in der Oberstufe, wo es die berufliche Laufbahn aufzugleisen gilt, kann der Kurs Jugendlichen mit Schwierigkeiten die nötigen Impulse geben.

Wie wirksam sind Lebenskompetenz-Trainings?

Die WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, ihr Leben auszurichten, zu steuern.* Das bedeutet unter anderem, mit Veränderungen der Umwelt konstruktiv umgehen und selbst Veränderungen bewirken zu können. Lebenskompetenz-Trainings für Kinder und Jugendliche sind breit evaluiert. Sie gelten als wirksam. Die Lebenssituation der Heranwachsenden wird langfristig verbessert und die Aufwendungen für die Unterstützung von Jugendlichen verringern sich.** Lebenskompetenzen sind auch Schutzfaktoren. Sie vermindern unter anderem das Risiko, eine Sucht zu entwickeln.

* WHO, 1998

** Lee, Aos, Drake, Pennucci, Miller & Anderson, 2013

Weitere Informationen und Anmeldung

- Kursumfang acht Mittwochnachmittage in Uster
- Altersgruppe Mittel- und Oberstufenschüler/innen
- Anmeldung via Lehrperson mit Einverständnis des/der Jugendlichen und der Eltern
- Beratung Oliver Rey, Programmleiter TiL, o.rey@sucht-praevention.ch, 043 399 10 83
- Details www.sucht-praevention.ch/til

Impressum

«prävention» Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster Tel. 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch Redaktionsteam: Franziska Ulrich, Oliver Rey, Fridolin Heer Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern Fotos: Shutterstock, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Korrektorat: Sylvia von Piechowski, Dübendorf Druck: FO Print & Media AG, Egg Auflage: 1000 Expl.