



## 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:innen, welche im Unterricht negativ auffallen oder Mühe haben im Umgang von Ängsten, Frust und Grenzsetzungen sind besonders anfällig, später im Leben psychisch zu erkranken oder eine Sucht zu entwickeln. Risikofaktoren sind insbesondere aggressives Verhalten, mangelnde Impulskontrolle, Mankos in der Sozialkompetenz, oppositionelles Verhalten, 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 arbeiten in kleinen Gruppen an Lebenskompetenz-Themen 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 schlussendlich alle Beteiligten weiter. Schüler:innen, genauso wie Lehrpersonen und Eltern. Die zeitliche und finanzielle Investition wirkt sich langfristig positiv aus.**

Lebenskompetenz-Kurse für Kinder und Jugendliche sind in den USA breit evaluiert und gelten als wirksam<sup>2</sup>. Eine nachhaltige Verbesserung der Lebenssituation der Heranwachsenden wurde festgestellt. 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>.

### TiL - Kurse ausserhalb der Schulzeit mit erfahrenen Kursleitungen

Unsere Kursleitenden sind Fachleute mit viel Erfahrung. Ein Kurshandbuch mit Arbeitsmaterialien und regelmässiger Austausch in unserem Kursteiler\*innen-Pool unterstützt deren Arbeit. Die Kurse finden an sechs Mittwochnachmittagen statt. Dies ermöglicht den Schüler\*innen einen neuen Zugang zu ihren Themen, da dieses Setting (ausserhalb der Schulzeit, in einer zusammengewürfelten Gruppe geleitet von Erwachsenen, die nicht mit der Schule verknüpft sind) neue Möglichkeiten zulässt. Die Kursleitenden führen die Gespräche mit Eltern und Lehrpersonen und arbeiten auf eine nachhaltige Wirkung mit Unterstützung des Umfelds hin.

## TiL – Eine Chance für alle Beteiligten



### Der Kurs im Überblick:

- **6 Mittwochnachmittage** à 2 Stunden
- **Kursort Uster** in mit ÖV gut erreichbaren Räumlichkeiten in Schulhäusern
- **3 mögliche Kurse** pro Schuljahr
- **Erfahrene Kursleitende** aus einem interdisziplinären Kursleitenden-Pool
- **Infoabend** für Eltern und Lehrperson
- **Schlussgespräch** mit Eltern (persönlich) und Lehrperson (telefonisch)
- Individueller **Schlussbericht** an den/die Schüler:in und die Schule
- **Kurskosten** pro Schüler:in Fr. 850.-
- **Mit Durchführungsgarantie:** Der Kurs findet unabhängig von der Anzahl Teilnehmender statt: Bis und mit 4 Teilnehmenden wird der Kurs mit einer Kursleitung geführt, ab 5 bis 10 Teilnehmenden mit zwei Kursleitenden.

Für Fragen zum Kurs oder Interesse an einer Anmeldung melden Sie sich bei:

Janine Schmied, 043 422 20 36, [janine.schmid@sdbd.ch](mailto:janine.schmid@sdbd.ch)



## Quellen:

<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)

<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