



TiL – Training in Lebenskompetenzen Eine Chance für Kinder und Jugendliche

Wer im Schulalltag durch problematisches Verhalten auffällt oder Schwierigkeiten hat, sich zu behaupten, erhält mit dem Training in Lebenskompetenzen Werkzeuge für einen Neustart. Ziel ist es, den Alltag und die Zeit in der Schule positiver zu gestalten und zu erleben sowie die Negativspirale zu durchbrechen.

Starke Lebenskompetenzen erhöhen die Chancen auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben. Schüler*innen hingegen, die Probleme im Umgang mit Ängsten, Frustrationen und Grenzen haben, sind im späteren Leben besonders anfällig für psychische Erkrankungen bis hin zur Entwicklung einer Sucht.

Starke Sozial- und Selbstkompetenzen können dieser Entwicklung entscheidend entgegenwirken. Deshalb setzt das Training in Lebenskompetenzen genau dort an.

Was sind Lebenskompetenzen?

Die WHO¹ definiert Lebenskompetenzen als jene Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, ihr Leben zu gestalten und zu meistern.

Dies sind beispielweise, mit Veränderungen in der Umwelt konstruktiv umzugehen und selbst Veränderungen bewirken zu können.

Indikatoren für die Teilnahme am Training

TiL wurde für Schüler*innen ab der 4. Klasse bis zur 3. Oberstufe entwickelt, die im Unterricht negativ auffallen und häufig Schwierigkeiten im Umgang mit Regeln, Frustration oder Grenzsetzung haben. Wenn schulinterne Massnahmen zu wenig greifen, kann das Frühinterventionsangebot TiL zur schulischen (Re-)Integration beitragen.

Insbesondere aggressives Verhalten, mangelnde Impulskontrolle oder auch frühes Suchtverhalten (digitale Medien, Substanzen) führen zu einer Anmeldung.

Begleitende Massnahmen

Der Kursbesuch ist nur ein Teil des Gesamtkonzepts. Verschiedene begleitende Massnahmen wie ein Elternabend und regelmässige Gespräche in der Schule sollen den Transfer der Kursinhalte in den Schulalltag erleichtern und eine nachhaltige positive Veränderung bewirken.

Schulleitende und Schulsozialarbeitende erhalten

- ein wirkungsvolles und effizientes Frühinterventionsangebot.

Lehrpersonen profitieren

- von einem Neustart in der Beziehung mit dem/der Schüler*in,
- von einem Wechsel des Blickwinkels auf ihre/n Schüler*in.

Neue Strategien lernen und anwenden

Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Situation für die Kursteilnehmer*innen und deren Umfeld. Um dies zu erreichen, wird der Umgang mit Frustration, Stress und Konflikten anhand geeigneter Strategien geübt.

Dazu gehören die Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls sowie die Förderung von Empathie und Beziehungsfähigkeit.

Die Schüler*innen reflektieren ihre aktuelle Situation und lernen, Ziele zu setzen und mit geeigneten Strategien zu erreichen.

Durch die selbstständige Analyse der aktuellen Situation und das konkrete Arbeiten an einer positiven Zukunftsperspektive werden Impulse für eine Verbesserung der Ist-Situation gesetzt und die Kursteilnehmer*innen sensibilisiert, Verantwortung für sich selbst und die Zukunft zu übernehmen.

Schüler*innen lernen,

- auch über Geschlechtergrenzen hinweg zu kommunizieren,
- ihr Verhalten und Handeln zu reflektieren und ihre zugewiesenen Rollen zu hinterfragen,
- mit Autoritäten umzugehen,
- Regeln zu akzeptieren,
- ihr Leben zu gestalten und Lösungen zu finden (Selbstwirksamkeit).



Eltern erhalten

- eine neue Sichtweise auf ihr Kind,
- Tipps und Tricks für den Alltag,
- Erkenntnisse zur Familiensituation.

Früh übt sich ...

Die Erfahrung zeigt: Je früher Kinder und Jugendliche von einem solchen Training profitieren können, desto stärker und grösser (u. a. Gesundheitskompetenz²) ist die Wirkung.

Die Gruppengrösse für die Kurse wird bewusst gewählt und liegt in der Regel bei acht Schüler*innen und zwei Kursleiter*innen. Kursinhalte sind Themen wie Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeit sowie Problemlösungskompetenz.

Dank dieser neu gewonnenen Fähigkeiten wird für die Kinder und Jugendlichen das unangemessene Verhalten als Lösungsstrategie überflüssig und destruktive Muster werden aufgelöst.³

Ablauf der Kurse

Die Kurse finden an sechs Nachmittagen in Uster statt und werden von Kursleiter*innen mit entsprechendem Hintergrund (u. a. Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Erziehungswissenschaften) durchgeführt. Diese Fachpersonen verfügen über viel Erfahrung in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen und ermöglichen zudem ein schulexternes Setting.

Die Kursleitung führt Gespräche mit den Eltern, Lehrpersonen, aber auch den Schulsozialarbeiter*innen.

Mit der Unterstützung des Umfeldes steht die nachhaltige Wirkung für die Kursteilnehmer*innen im Fokus. Dieses Zusammenspiel aller Beteiligten bildet die Basis für eine erfolgversprechende Veränderung der Situation.

Die Organisation und Verantwortung für die Durchführung liegt bei der Suchtprävention Zürcher Oberland. Sie und die beteiligten regionalen Suchtpräventionsstellen sind Ansprechpartner bei Fragen oder Unklarheiten.

Bestätigte Wirksamkeit

Lebenskompetenzen-Trainings für Kinder und Jugendliche sind umfassend evaluiert. Sie gelten als wirksam. Die Lebenssituation der Heranwachsenden wird langfristig verbessert und die Ausgaben für die Jugendhilfe sinken.³ Lebenskompetenzen stellen auch Schutzfaktoren dar. Sie verringern unter anderem das Risiko, eine Sucht zu entwickeln.

Die Wirksamkeit des Trainings in Lebenskompetenzen wurde 2020 von einem Gremium aus Expert*innen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix überprüft und bestätigt. Das Prüfverfahren konzentrierte sich auf das Wirksamkeitspotenzial, das Verbreitungspotenzial sowie die Güte der vorhandenen Evaluation der überprüften Angebote.⁴

Seit dem erfolgreichen Evaluationsabschluss ist TiL Teil des unabhängigen Programms «Prävention Gesundheitsförderung wirkt» (kurz PGF).

Bewertungskriterien und Einschätzung

Hier erfahren Sie mehr über die Einschätzungen und die Bewertungskriterien der Expert*innen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung zu TiL – dem Training in Lebenskompetenzen.



<https://shorturl.at/U54Pp>

Angebotsdetails



Suchtmittelkonsum und -abhängigkeit (Alkohol, Tabak-/Nikotinprodukte, Cannabis, Medikamente etc.)/Gamesucht/Delinquenz (Diebstahl, Vandalismus)/depressive Symptomatik



Kinder/Jugendliche



Schule/Jugendliche, Peergroups



selektiv/verhaltensorientiert

Wirkungsziele



Coping- und Problemlösefähigkeiten



Kommunikations- und Entscheidungsfähigkeit



Stress- und Gefühlsbewältigung



Selbstwirksamkeit/Sozialkompetenzen



Nachhaltigkeit im Blick

Die Kursleiter*innen tragen entscheidend zum Erfolg und zur Nachhaltigkeit der Kurse bei.

Die TiL-Kurse werden laufend durch Befragungen aller Teilnehmenden (inklusive Eltern und Lehrkräfte) evaluiert. Weiter geben die Kursleiter*innen der Angebotsleitung regelmässiges Feedback, damit bei Problemen ein rasches Eingreifen möglich ist und der Kurs optimiert werden kann.

Kosten

Das Angebot steht allen Schulen in den Bezirken Uster, Hinwil und Pfäffikon kostenlos zur Verfügung. Schulen ausserhalb des Zürcher Oberlands bezahlen einen Unkostenbeitrag.

Weitere Informationen

E-Mail: til@sucht-praevention.ch

Tel. 043 399 10 80 (Mo–Do 14–17 Uhr)

Web: www.sucht-praevention.ch/til



Quellen

- 1 WHO (World Health Organization), Life skills education for children and adolescents in schools, 1994, <https://shorturl.at/VtOqD>
- 2 Beitrag von Prof. Martin Hafen, «Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenzen und die Suchtprävention», SuchtMagazin Nr. 4/2018, <https://shorturl.at/5VmJr>
- 3 In Anlehnung an das Pädagogische Stabilitätsprogramm der WHO, Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school, Genf, 2003, <https://shorturl.at/qtvEI>
und
Botvin, Gilbert J.; Griffin, Kenneth W., Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions, Journal of Primary Prevention, 2004, 25: 211–232, <https://shorturl.at/U3dKn>
- 4 Messkriterien des Programms «PGF wirkt!» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix: <https://shorturl.at/OXpqq>

Impressum

«prävention» Informationsblatt der Suchtprävention Zürcher Oberland und des Vereins für Prävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch,
www.sucht-praevention.ch

Redaktionsteam: Susanne Schafroth, Hirmete Hasani, Fridolin Heer
Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern
Bilder: Seite 1, Seite 3 (Piktogramme) und Seite 4 Shutterstock,
Grafik Seite 2 Suchtprävention Zürcher Oberland
Druck: FO Print & Media AG, Egg
Auflage: 1'000 Exemplare