

# Erfahrungen mit LIMIT

Das sagen  
Teilnehmende  
zu LIMIT:

«Ich habe im Kurs sehr viele  
Sachen gelernt, z. B. dass  
ich nicht provozieren und  
nicht schlagen soll.»

«Ich bedanke mich,  
dass ich diese Chance  
bekommen habe.»

«Mir hat an LIMIT gefallen,  
dass wir unsere Probleme  
besprechen konnten.»

Rückmeldungen von  
Lehrpersonen und  
Schulsozialarbeitenden:

«Der Schüler hat sich in  
dieser kurzen Zeit stark  
positiv verändert; auch  
sind seine Schulleistungen  
besser geworden, da er  
weniger mit Störungen  
beschäftigt ist.»

«Der Schüler hat mehr  
Motivation, seine Aufgaben  
in der Schule verbindlich  
zu erledigen.»

«Die Umgangsformen  
gegenüber Mitschülern  
haben sich sichtlich  
gebessert.»

## Angebote der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich für Schulen

Die Suchtpräventionsstelle unterstützt Schulen und Lehrpersonen mit Weiterbildungen, Informationsangeboten sowie bei der Vorbereitung und Durchführung von Anlässen und Projekten zu zahlreichen Themen der Suchtprävention. Eine aktuelle Übersicht finden Sie unter [www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention) oder kontaktieren Sie uns direkt. Die Suchtpräventionsstelle ist eine Abteilung der Schulgesundheitsdienste, die dem Schul- und Sportdepartement angegliedert sind.

Stadt Zürich  
Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
Telefon 044 412 83 30  
Fax 044 412 83 20  
[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)

[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Ein Frühinterventions-Angebot für Sekundarschulen  
der Stadt Zürich

## LIMIT Kurs in Lebenskompetenz



# LIMIT – Kurs in Lebenskompetenz

Auf der Sekundarstufe gibt es immer wieder Jugendliche, die mit problematischem Verhalten auffallen und bei denen schulische Massnahmen nicht greifen. Das Angebot «LIMIT» der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, ein Kurs in Lebenskompetenz, soll Jugendliche und Schule unterstützen, die aktuelle Situation zu verbessern. Der Kurs dauert 12 Stunden ausserhalb der Schulzeit und bezieht auch Schule und Eltern in den Prozess mit ein.

## Kurskonzept

### Was ist LIMIT?

LIMIT ist ein Kurs für Sekundarschüler/innen, die im schulischen Kontext wiederholt Grenzen überschreiten mit Regelverstössen auf dem Schulareal (z. B. Substanzgebrauch), aggressivem Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern, respektlosem Verhalten gegenüber Lehrpersonen oder massivem Stören des Unterrichts.

LIMIT kommt zum Zug, wenn schulinterne Massnahmen zu wenig Wirkung zeigen und die schulische Integration des Schülers bzw. der Schülerin auf längere Sicht gefährdet ist. LIMIT ist ein

Frühinterventions-Angebot, das sowohl für die betroffenen Jugendlichen wie auch für das schulische Umfeld eine unterstützende Funktion haben soll.

Die Verantwortung für die Organisation und die Durchführung des Kurses liegt bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich. Sie übernimmt die erforderlichen Koordinationsaufgaben und ist Anlaufstelle für Fragen und Unklarheiten.

### Ziele

Der Kurs LIMIT zielt darauf ab, die allgemeinen Lebenskompetenzen der Teilnehmenden zu stärken. Die Jugendlichen setzen sich im Kurs mit ihrer

Situation und den Konsequenzen ihres Verhaltens auseinander und entwickeln Lösungsansätze, um problematische Situationen im Umgang mit anderen besser meistern zu können. LIMIT setzt nicht nur auf der individuellen Ebene der Jugendlichen an, sondern bezieht das ganze System (Schule, Eltern) in den Prozess mit ein.

### Ablauf und Akteure

Der Eintritt in den Kurs erfolgt auf Antrag der Schule und im Einverständnis der Eltern. Die Schule bestimmt eine Kontaktperson (in der Regel die Schulsozialarbeit, evtl. auch die Klassenlehrperson, den Schulischen Heilpädagogen o. a.), die während der Kursphase den Informationsfluss innerhalb der Schule wie auch zur Kursleitung gewährleistet. Eine wichtige Aufgabe der Kontaktperson besteht auch darin, den Schüler zu begleiten und positive Entwicklungen zu unterstützen.



## LIMIT Konkret

### Kursort und Zeitrahmen

Die Kurse werden in Räumlichkeiten ausserhalb der Schule durchgeführt und umfassen zwölf Stunden, verteilt auf sechs Mittwochnachmittage. Sofern genügend Anmeldungen vorhanden sind, finden im Frühling (Mai/Juni) und im Herbst (November/Dezember) jeweils zwei parallele Kurse statt.

### Inhalte und Methoden

Schwerpunktthemen der LIMIT-Kurse sind «Regeln und Grenzen», «Mein Verhalten in der Schule» sowie «Selbst- und Fremdwahrnehmung». Weitere Themen können von der Kursleitung individuell bestimmt werden. So besteht die Möglichkeit, gezielt an den für die Teilnehmenden relevanten Themen zu arbeiten. Der Kurs wird mit maximal

acht Teilnehmenden geführt. Es wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet (Gruppendiskussionen, Rollenspiele etc.).

### Kursleitung

Die Gruppe wird geleitet von einem schulexternen Kursleiterteam mit sozialpädagogischem Hintergrund und Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen im Gruppen-Setting. Das Team besteht aus einer Frau und einem Mann.

### Begleitende Massnahmen

Begleitend zum Kurs sind verschiedene unterstützende Massnahmen vorgesehen wie ein Elternabend, regelmässige Gespräche in der Schule etc. Ziel dieser Begleitmassnahmen ist es, den Transfer der Kursinhalte in den Schulalltag zu erleichtern und nachhaltig positive Veränderungen zu bewirken.

## Weitere Informationen

**Interessierte wenden sich an:  
Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Telefon 044 412 83 30  
suchtpraevention@zuerich.ch**

### Kosten

Der Kurs ist für die Schulen sowie für die Eltern von teilnehmenden Jugendlichen unentgeltlich. Die Kosten werden von der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich übernommen.