

JUGENDSERVICE-TIPP

von
Michael Peham
Jugendberater



Teure Geschenke

Meine beste Freundin schenkt mir immer sehr teure Geschenke. Sie arbeitet, aber ich gehe noch zur Schule. Ich habe dann ein schlechtes Gewissen und kaufe auch Geschenke, die ich mir eigentlich nicht leisten kann. Was soll ich tun? C., 16

Liebe C.!

Hast du deine Freundin schon einmal darauf angesprochen, dass du die Geschenke zu teuer findest und dir das unangenehm ist? Sag ihr, dass du dich genauso über kleine Aufmerksamkeiten freust oder auch einfach darüber, Zeit mit ihr zu verbringen. Eine echte Freundschaft definiert sich nicht über den materiellen Wert von Geschenken, sondern über den symbolischen Wert. Vielleicht hat deine Freundin Angst, dass du sie weniger magst, wenn sie nicht so großzügig ist. Ein klärendes Gespräch kann dazu beitragen ihr den Druck zu nehmen, den sie sich vielleicht selbst gemacht hat. Wenn sie dann trotzdem noch sagt, dass sie dir etwas kaufen möchte, kannst du das ohne schlechtes Gewissen annehmen und dir im Gegenzug etwas einfallen lassen, das von Herzen kommt, aber nicht viel kosten muss. Z. B. findest du auf jugendservice.at/nachhaltigkeit Anleitungen für selbstgebastelte Weihnachtsgeschenke. Und vielleicht kommst du mal ins JugendService deines Bezirks und sprichst mit einer Jugendberaterin über das, was dich beschäftigt. Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

JugendService

4320 Perg, Johann-Paur-Straße 1,
Mo und Mi: 14 bis 17 Uhr
Tel: 0664 6007215917
jugendservice-perg@ooe.gv.at
www.jugendservice.at



Foto:ASKÖ Luftenberg

Mareike Gstöttenmayr beim Versuch, ihre Gegnerin auf den Rücken zu drehen

JUDO

Große Erfolge bei Nikolo-Turnier

LUFTENBERG. Die jüngsten Nachwuchsjudoka U8 und U10 haben sich beim letzten Turnier des heurigen Jahres in Kirchdorf tapfer geschlagen. Von neun gestarteten Luftenberger Judo Kids konnten fünf einen Platz am Siegespodest erkämpfen. Semin Hamzic, U10 -27 Kilogramm, und Sebastian Weiss, U10 -42 Kilogramm, haben alle Kämpfe in

ihrer Klasse souverän gewonnen und somit kommen zwei Turniersieger aus Luftenberg. Zweite Plätze erkämpften Katharina Hofbauer, U10 -44 Kilogramm, und David Schober, U10 -30 Kilogramm. Mareike Gstöttenmayr, U10 -32 Kilogramm, belegte Platz drei. Die Pokale wurden zur Freude der Kinder vom Nikolaus übergeben. ■



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
OBERÖSTERREICH
Aus Liebe zum Leben.

BECKENBODEN-TRAINING

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit Diagnose Krebs. Im Kurs lernst du deinen Beckenboden besser kennen und wie du ihn unterstützen kannst.

Ist der Beckenboden geschwächt, kann er seine Aufgaben nur unzureichend erfüllen. In Folge kommt es möglicherweise zu einer Harn- oder Stuhlinkontinenz. Manchmal können auch Organe, wie z.B.

die Gebärmutter, nicht mehr in ihrer Position gehalten werden.

Um dem vorzubeugen oder entgegen zu wirken trainieren wir:

- die Beckenboden Wahrnehmung
- die Beckenbodenmuskulatur
- die Muskulatur für eine aufrechte Haltung
- die Atmung

Mobilisation und Entspannung sowie nützliche Tipps für den Alltag ergänzen das Training. Anzeige



LEITUNG
Gudrun Ronacher
Physiotherapeutin

Di., 16.01.2024, vormittags
Weitere Termine alle 2 Wochen
Insgesamt 5 Termine

 Seminarraum
Harrachstraße 13, 4020 Linz

- begrenzte Teilnehmerzahl
- **Anmeldung unbedingt spätestens 2 Tage davor erforderlich:**
service@krebshilfe-ooe.at / +43 (0)732 / 77 77 56



 **Ihre Spende macht's möglich!**
➤ HYPO OÖ: AT70 5400 0000 0025 5968



← CODE
SCANNEN
& ONLINE
SPENDEN!

Österr. Krebshilfe OÖ | Harrachstraße 15 | 4020 Linz | +43 (0)732 / 77 77 56 | office@krebshilfe-ooe.at
ZVR 983131317 | krebshilfe-ooe.at

LEBENS-TIPP

von
Elisabeth Asanger



Hektische Stille

In der sogenannten stillsten Zeit des Jahres erleben viele Menschen die stressigsten Wochen. Die Hektik der Vorweihnachtszeit wird spür- und das intensive Treiben sichtbar. Der Wunsch nach adventlicher Stimmung muss dem Druck der Realität weichen. Was tun?

Äußere Einflüsse und berufliche Faktoren lassen sich meist nicht verändern, umso wichtiger wären die persönlichen Auszeiten. Vielfach machen aber eingefahrene Muster den nötigen Ruhephasen einen Strich durch die Rechnung. Die inneren Antreiber „Beil dich!“, „Streng dich an!“ oder „Mach es allen recht!“ fordern ihren Einsatz.

Möglichkeiten zur Veränderung

Um diesen negativen Kreislauf zu durchbrechen, braucht es ein bewusstes Umdenken. „Grenzen setzen und Nein-sagen-Lernen, Perfektionismus ausschalten und um Hilfe bitten, Erwartungen reduzieren und Prioritäten setzen“ sind nur ein paar Beispiele hilfreicher Lösungsansätze.

Gewinn an Lebensqualität

Letztendlich ist die eigene Verantwortung gefragt. Der Lernprozess zur Selbstfürsorge erfordert Bereitschaft und Übung – so wie bei jedem anderen Training auch. Kleine Schritte haben bereits Wirkung und sind der Beginn eines neuen Weges. Das Ziel sind das Plus an Zufriedenheit und Lebensfreude sowie die Aussicht auf ein friedliches und entspanntes Weihnachtsfest.

Elisabeth Asanger

aus Perg, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Psychosoziale Beratung, Elternbildnerin und Safe-Familien-Mentorin