



Gesund, ob alt oder jung: Vorsorge ist das Um und Auf. meinbezirk.at

Angebot zum Tag der Selbsthilfe

„Auf dem Weg in die Gesundheitsgesellschaft“ lautet das diesjährige Motto des Tages der Selbsthilfe, zu dem die Selbsthilfe Steiermark heute (11.10.) lädt. Interessierte werden von 9 bis 17 Uhr geladen, das kostenlose Angebot mit Vorträgen, Gesundheitschecks und Infoständen rund um das Thema Selbsthilfe im Audimax der FH Joanneum (Eggenberger Allee 11) in Anspruch zu nehmen. „Selbsthilfegruppen sind ein zentraler Baustein in der Gesundheitsversorgung. Die Arbeit der Selbsthilfe Steiermark und auch jeder einzelnen Selbsthilfegruppe ist unbedingt unterstützenswert“, sagt Gesundheitsstadtrat Robert Krotzer.

Talent, die Formel

Ein Programm soll Schülern helfen, den Druck zu nehmen und die richtige Berufswahl zu treffen.

Eifrig arbeiten die achten Klassen bereits auf eine ihrer ersten großen Hürden im Leben hin – die Matura. Doch was macht man anschließend mit dem wertvollen Papierstück, das am Ende der Schullaufbahn feierlich ausgehändigt wird?

Mental gestärkt

Diese Frage stellte sich auch Carina Leichtfried und wagte nach ihrer siebenjährigen Zeit als Latein-Professorin den Schritt in die Selbstständigkeit und wurde Mental-Trainerin und Buchautorin. „Als ehemalige Lehrerin weiß ich, wie die Schüler hingedrillt werden zur Matura, als wäre es das größte Ziel im Leben

eines Schülers. Doch die Matura ist nicht das Ziel, sondern eine Zwischenetappe“, erklärt Leichtfried die Beweggründe, ihr Buch „Mental gestärkt zu Matura“ zu schreiben.

Berufswahl treffen

Das eigentliche Ziel ist es, so die 37-jährige Steirerin, Talente und Stärken zu erkennen, um dann nach der Matura auch die richtige Berufswahl treffen zu können.

Hier kommt das von Carina Leichtfried entwickelte Programm ins Spiel: Ein siebenköpfiges Trainerteam bietet Workshops an steirischen Schulen sowie Einzeltrainings an, um den Jugendlichen einerseits den mentalen Druck, der mit der Matura einhergeht, zu nehmen, und andererseits dabei zu helfen, die eigenen Stärken zu entdecken. „Wir versuchen, die Jugendlichen auch auf dem Weg zur Matura zu

unterstützen, können ihnen da für auch Lernunterlagen zukommen lassen und auch bei der vorwissenschaftlichen Arbeit unterstützend zur Seite stehen“, so Leichtfried.

Was will ich werden?

„Man lernt in all den Jahren Mathematik-Formeln, Spracher Biologie, Geschichte, aber nicht wie man seine Talente erkennt und ausschöpft. Sobald die Maturanten dann das Maturazeugnis in der Hand haben, wissen sie nicht, was sie damit anfangen sollen und orientieren sich oft am Wunsch der Eltern“, kritisiert Leichtfried.

Versagensängste führen dann oft zur beruflichen Fehlentscheidung. Interessant ist, dass all Trainer des Projekts bereits ein solche berufliche Fehlentscheidung hinter sich haben und sich auf zweitem Weg erfolgreich ne orientierten.

Lissi Ede

Wo die Liebe hinfällt, ist es gut

Es kann bereichernd sein, wenn der Partner eine andere Herkunft hat.

In Zeiten der Globalisierung sind Beziehungen zwischen Menschen zweier Kulturen, zum Beispiel unterschiedlicher Hautfarbe, keine Seltenheit mehr. Sie üben einen großen Reiz aus, sind faszinierend, wohl auch wegen der großen Unterschiede, die hinter

einer dauerhaften Festlegung eigentlich seine Heimat verliert und woanders neu anfangen muss. Es kann schnell sein, aber lange nicht bemerkt werden, dass dadurch eine Kränkung der eigenen Person passiert. Offenheit, Neugierde und Akzeptanz sind wichtige Faktoren für diese funktionierende Beziehung.

1. Seien Sie neugierig. Informieren Sie sich über die Kultur Ihres Partners/Ihrer Partnerin.

2. Seien Sie offen, nehmen Sie die Dinge so, wie sie sind. Akzeptieren Sie sich selbst und den anderen. Dann entstehen neue Synergien und neue Möglichkeiten.

3. Üben Sie sich in der Kunst des Zuhörens und des Erspürens, was der andere meint. Gerade bei Sprachbarrieren ist dies besonders notwendig.

4. Lassen Sie sich Zeit. Geben Sie sich Zeit, damit sich die Dinge entwickeln können.

5. Reden Sie wohlwollend mit



Zwei Kulturen, eine Liebe: So kann man viel Neues erfahren. meinbezirk

anderen, um Ihren Horizont zu erweitern.

6. Üben Sie sich in Resonanz: Diese kleinen zwischenmenschlichen Begegnungen der Liebe, w Sie bereit sind, vorbehaltlos für den anderen etwas zu tun, sind letztendlich die Basis für eine gelingende interkulturelle und lang andauernde Beziehung.



Dr. Streit beantwortet jede Woche brisante Beziehungsfragen. Streit

Der Experte: Dr. Philip Streit

Philip Streit ist klinischer Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater.

Seit 1994 leitet er das „Institut für Kind, Jugend und Familie“ in Graz. Es ist das größte Familientherapiezentrum in der Steiermark.

Telefon: 0316/77 43 44

Web: www.ikjf.at

Leser-Fragen bitte an: redaktion.graz@woche.at oder per Post an „WOCHE Graz“, Gadolaplatz 1/6, Stock, 8010 Graz

Familien-Flüsterer

Dr. Philip Streit

der ersten romantischen Fassade schlummern.

Diese Herausforderungen wollen bewältigt werden. Grundsätzlich muss man sich bewusst sein, dass es interkulturelle Unterschiede gibt. Kulturen sind Wert- und Normvorstellungen hinsichtlich der Sexualität, der Auffassung von Liebe und der Rolle der Familie der Partner. Ganz jenseits dieser Herausforderungen gilt es zu meistern, dass einer der Partner bei