

THEMA Ungewollt Kinderlos

Fünzig Frauen – kein Kind (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1751655458>)

In diesem Buch beantworten fünfzig Frauen Fragen rund um ihr Leben ohne Kinder. Sie berichten darüber, wie sie ihr Leben gestalten, frei von der Verantwortung und den Verpflichtungen, die mit Mutterschaft verbunden sind, und beschreiben, was ihnen wichtig ist im Leben. In persönlichen Porträts schildern die Frauen, welche Rolle die Kinderlosigkeit in ihrem Leben spielt, wie sie sich auf ihr Selbstbild auswirkt, auf ihre Beziehungen zu Partner*innen, Familie und Freund*innen. Sie beschreiben, was ihnen wichtig ist im Leben, was sie erfüllt, welche Spuren sie auf der Welt hinterlassen wollen, mit wem sie sich verbunden fühlen. Die Frauen erzählen von ihren Wünschen, Sorgen und Ideen. Sie gewähren Einblick in ihr Leben, das die meisten sehr bewusst gestalten. Keine Kinder zu haben ist einer von vielen Aspekten ihres Lebens. Wie bedeutsam dieser Aspekt empfunden wird, ist ganz unterschiedlich. Auch die Gründe, warum die Frauen ohne Kinder leben, sind äußerst vielfältig.



Kinderwunsch: Der Ratgeber des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland (BKID) (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1771671254>)

Mit diesem Ratgeber wird Männern und Frauen mit Kinderwunsch ein Buch an die Hand gegeben, das sie in jeder Phase ihrer seelisch und körperlich oft turbulenten Kinderwunschzeit begleitet und ihnen zeigt, wie sie aktiv für sich sorgen können. Die Autoren gehen ausführlich auf Themen ein, die während dieser Zeit wichtig sind. Jedes Kapitel enthält anschauliche Fallbeispiele und konkrete Anregungen, wie z. B. Ideen zur alltagsnahen Umsetzung oder auch Fragebögen zur Entscheidungsfindung. Der Ratgeber ist im Austausch von Kinderwunschberaterinnen und -beratern entstanden, die diese Inhalte bereits erfolgreich in der Praxis verwendet haben. Im elektronischen Zusatzmaterial finden sich Kapitel mit hilfreichen Tipps u. a. zu natürlicher Familienplanung, reproduktionsmedizinischen Behandlungsmethoden und Eizell- und Embryonenspende. Für die 2. Auflage ist ein Kapitel zur Solomutterschaft hinzugekommen.



THEMA Trauer

Der kleine Trauerbegleiter (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1665737506>)

Wenn Menschen sich plötzlich in einer Verlustsituation wiederfinden und mit der Trauer konfrontiert werden, wissen die wenigsten, was ihnen geschieht. Denn kaum jemand hat „Erfahrung im Trauern“. Deshalb tauchen Fragen auf: Was passiert jetzt eigentlich mit mir? Trauere ich eigentlich „richtig“? Hört das irgendwann wieder auf? Die beiden Autorinnen haben mit dem „Kleinen Trauerbegleiter“ ein wertvolles Buch geschrieben, das leicht lesbar und kompakt die wichtigsten Fragen zum Thema Trauer beantwortet und Hilfe zur Selbsthilfe leistet.



Mitarbeiter in Ausnahmesituationen – Trauer, Pflege, Krise: Ein Leitfaden für Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsräte (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1693420821>)

Soforthilfe für menschliche Ausnahmesituationen

Geraten Mitarbeiter in persönliche Krisen – durch Todes- und Pflegefälle, Erkrankungen oder Ähnliches – wissen Führungskräfte oft nicht, wie sie sich verhalten sollen. Trauerbegleiter Thomas Achenbach zeigt anhand zahlreicher Beispiele, wie Unternehmen den Umgang mit menschlichen Krisen zu einem Teil ihrer Unternehmenskultur machen, und wie Trauer und Pflege ins Betriebliche Gesundheitsmanagement integriert werden können. Das Buch enthält zahlreiche Checklisten und Vorlagen zum Download sowie eine No-go-Liste, die vor Fauxpas bewahrt. So können Chefs, Personaler und Betriebsräte kompetent agieren und Betroffene angemessen unterstützen.



THEMA Pubertät

Pubertät – wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten
(<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1665235616>)

Wie kommen Eltern und ihre Kinder gut durch die stürmische Zeit der Pubertät? In vielen Familien ist diese Erziehungsphase von zahlreichen Auseinandersetzungen geprägt. Der Bestseller des bekannten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul zeigt, dass es auch anders geht. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Wann sind Grenzen wichtig? Wie können Eltern Grenzen erfolgreich setzen? Wie gelingt es, einem Jugendlichen zu vertrauen? Wie gehen Familien konstruktiv mit Konflikten um? Juul bietet Orientierung und gibt viele praktische Tipps – damit die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt aus dieser Phase hervorgeht.



Das unglaubliche TEENAGER-GEHIRN: Essentielle Erkenntnisse und Handlungsstrategien für eine starke Eltern-Teenager-Beziehung | DER PUBERTÄTSKOMPASS
(<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1870940571>)

In diesem Buch erfahren Sie:

Wie ein tiefes Verständnis der Pubertät die Bindung zu Ihrem Teenager stärkt und Ihnen gleichzeitig mehr Sicherheit in der Erziehung gibt.

- Wie Sie die Kommunikation mit Ihrem Teenager optimieren, um ein tieferes, vertrauensvolleres Verhältnis aufzubauen und Missverständnisse zu minimieren.
- Strategien zur Erkennung und Lenkung von risikoreichem Verhalten Ihres Teenagers.
- Methoden zur Förderung sozialer Integrität und Resilienz, die Ihrem Teenager helfen, zu einer selbstsicheren und widerstandsfähigen Persönlichkeit zu reifen.
- Ansätze zur Anregung von Selbstreflexion und zur Entwicklung gesunder Gewohnheiten, die Ihr Kind auf den Weg zu einem selbstbestimmten und ausgeglichenen Leben führen.
- Praktische Tipps, um ein entspanntes und harmonisches Zuhause zu gestalten und das Wohlbefinden der gesamten Familie zu fördern.
- Empfehlungen zur Förderung eines sicheren Umgangs mit Social Media und Technologien.



THEMA Patchwork Familie

Aus Stiefeltern werden Bonuseltern: Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1853538124>)

Auch wenn die Scheidung der Eltern für Kinder einen Verlust bedeutet: Ein neuer Partner von Vater oder Mutter kann ein wunderbarer Bonus sein.

Der berühmte Familientherapeut Jesper Juul führt durch die Höhen und Tiefen des familiären Neuanfangs und zeigt: Wenn Erwachsene und Kinder miteinander im Gespräch bleiben und bestimmte Regeln beachten, dann ist eine Patchwork-Familie ein Gewinn für alle – für die neue Partnerin, den neuen Partner und auch für die Kinder.



Glückliche Stiefmutter: Gut zusammen leben in Patchworkfamilien (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1019602007>)

In heutigen Patchworkfamilien spielt die Stiefmutter immer öfter eine Hauptrolle. Nur, wie soll sich »Papas neue Freundin« oder die »Bonusmama« verhalten, wenn sie nicht die »fiese Stiefmutter« aus den Märchen sein will? Die Psychologin Katharina Grünewald zeigt die Zwickmühlen in heutigen Patchworkfamilien auf. Anhand zahlreicher Beispiele aus dem Alltag entwickelt sie Antworten. So erhalten Frauen viele praktische Anregungen: Denn eine selbstbewusste Haltung als Stiefmutter ist die beste Voraussetzung für ein gesundes und erfüllendes Familienleben. Mit einem neuen Kapitel mit vielen praktischen Impulsen.



THEMA Demenz

Demenz - gelassen betreuen und pflegen: Das stärkende Hilfebuch für Betroffene und Angehörige (GU Alternativmedizin) (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1799885801>)

Was Ihnen dieses Buch bietet:

- Hintergründe zur Erkrankung, die helfen, den Pflegebedürftigen zu verstehen, und damit ein liebevolles Miteinander erleichtern.
- Alltagspraktische Unterstützung für die vielfältigen Aufgaben in der häuslichen Pflege.
- Nützliche Fakten zum Umgang mit Finanzen und zur "gesetzlichen Betreuung".
- Tricks für den Umgang mit auffälligem oder "nervigem" Verhalten der Erkrankten.
- Neuigkeiten zu technischen Möglichkeiten, die die Pflege erleichtern und die Sicherheit für den Pflegebedürftigen erhöhen.
- Sorgfältig recherchierte Informationen zu allen wichtigen Themen rund um die Pflege von Menschen mit Demenz.



THEMA Einsamkeit

Neue Wege aus der Einsamkeit: Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden - Praktische Übungen für aktive Selbsthilfe - Ratgeber für Betroffene und Angehörige (<https://katalog.tub.tuhh.de/Record/1681247690>)

Dr. Christine Brähler bietet mit diesem Buch einen einzigartigen Ratgeber, der sich mit Selbstmitgefühl als Mittel gegen die grassierende Einsamkeit in unserer Gesellschaft beschäftigt. Einsamkeit kann jede und jeden treffen: Vom Teenager bis zur 80-Jährigen. Meist werden Betroffenen äußere Maßnahmen empfohlen wie mehr unter Leute zu gehen, Vereinen zu beitreten, Hobbies gemeinsam zu pflegen oder soziale Verpflichtungen zu übernehmen.



Die Psychologin Dr. Christine Brähler geht den Weg von Innen nach Außen: Anstatt unsere Bedürfnisse zu vernachlässigen oder zu hoffen, dass sie von außen erfüllt werden, entdecken wir die liebevolle Verbindung zu uns selbst. Wir bringen uns aufrichtiges Mitgefühl für die eigene Traurigkeit, Verlassenheit und Verletzlichkeit entgegen. Aus dieser wohlwollenden und wertschätzenden Haltung gegenüber uns selbst haben wir die Möglichkeit, Beziehungen nährender zu gestalten und auch das Alleinsein zu genießen. Mit zahlreichen Übungen und Anregungen hilft die Selbstmitgefühl-Expertin den Einsamen auf den lohnenden Weg zu sich selbst.