Dagmar 4.0

von Dorothee Lehmann (Autor)

Lumpacius Verlag
ISBN 978-3941268029, 240 Seiten, 16,80 Euro

Dorothee Lehmann beschreibt offen, humorvoll und fesselnd den Weg, den sie mit ihrer Familie gegangen ist, bis ihre mit einem Down-Syndrom geborene Tochter Dagmar ein gefestigter, lebensfroher und akzeptierter Mensch geworden ist. Ein Buch zum Mitlachen und Mitweinen, dabei immer voller Hoffnung.

Wenn Menschen mit geistiger Behinderung älter werden:

Ein Ratgeber für Angehörige
von Angelika Pollmächer (Autor),
Hanni Holthaus (Autor)

Ernst Reinhardt Verlag
ISBN 978-3497023639, 149 Seiten, 19,90 Euro

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Angelika Pollmächer ist leitende Redakteurin der Zeitschrift L.I.E.S. der Lebenshilfe in München; ihre älteste Tochter kam mit dem DownSyndrom zur Welt. Hanni Holthaus ist Dozentin in der Erwachsenenbildung in München; ihr ältester Sohn wurde mit dem Down-Syndrom geboren.

Eine Frage der Zeit Wenn Menschen mit geistiger Behinderung älter werden, entstehen bei den Eltern Unsicherheiten und Ängste - auch mit Blick auf das eigene Alter: Was ist, wenn meine Tochter nicht mehr arbeiten kann, wenn sie dement oder depressiv wird? Kann mein Sohn weiterhin so wohnen wie bisher? Was passiert, wenn die Betreuung abgegeben werden muss oder Pflege notwendig wird? Und welche letzten Dinge müssen geregelt werden? Einfühlsam und sachkundig beantworten die Autorinnen diese und weitere Fragen. Angehörige erfahren, wie sie auf die veränderten Bedürfnisse des Betreuten reagieren und die Betreuung verantwortungsbewusst an das Alter anpassen können. Kleine und große Sorgen des Alltags kommen dabei ebenso zur Sprache wie rechtliche und finanzielle Tipps zu allen Lebensbereichen.

Das Leben ist schön, von einfach war nicht die Rede:

Meine besondere Tochter ist erwachsen
von Doro May (Autor)

Neufeld Verlag,
ISBN 978-3862560752, 141 Seiten, 14,90 Euro

Doro May erzählt von ihrer Tochter Tina (27), die mit Down-Syndrom und Autismus zur Welt kam: Als Tina vor 27 Jahren in meine "heile Welt kam" hätte ich als unerfahrene Mutter eines besonderen Kindes gerne über die Themen gelesen, die mein Buch nun aufgreift: Sexualität bei Behinderung, Werkstätten für Behinderte, Lebenshilfe ... Überhaupt hätte es mich getröstet zu erfahren, dass das Leben munter weitergeht, dass man interessante Menschen kennenlernt, dass man sich nicht mit dem besonderen Kind verstecken muss; dass man aber auch nicht so tun muss, als sei alles eitel Freud und Sonnenschein kurz: Ich hätte so ein Buch verschlungen!

Schnelle Hilfe bei Angst:

Lähmende Gefühle besiegen mit der wingwave®-Methode. Ich coache mich selbst!
von Cora Besser-Siegmund (Autor)

Verlag: Humboldt
ISBN 978-3869105116, 176 Seiten, 19,99 Euro

Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit: Die Auswirkungen einer Angstattacke kennt fast jeder. Die Auslöser können dabei ganz unterschiedlich sein: Die Fahrt im Fahrstuhl, die Präsentation vor Kollegen, ein Zahnarztbesuch, der Stress bei der Arbeit, die Angst vor einer Krankheit oder einer Prüfung. Das Angsthaben lässt sich nicht einfach abgewöhnen, doch die lähmenden Gefühle, die mit einer Angstattacke verbunden sind, kann jeder von uns in positive Energie umwandeln. Wie das geht, zeigt die erfahrene Psychologin und Psychotherapeutin Cora Besser-Siegmund in diesem Ratgeber.

auf den Punkt gebracht:

- 15 Mio. Deutsche leiden mindestens einmal im Jahr an Angststörungen
- Lähmende Gefühle besiegen mit der wingwave®-Methode
- Bewährt und erprobt: Die Erfolgsmethode gegen Angst- und Panikattacken
- Zahlreiche Übungen für den Alltag
- Auslöser erkennen, Auswirkungen reduzieren
- Top-Autorin mit vielen Medienauftritten

Selbstgenäht und aufgeräumt - Schöne Ordnungshelfer selber machen

von Uta Kuhn (Autor)

Verlag: Thorbecke
ISBN 978-3799510271, 96 Seiten, 14,99 Euro

Die kleinen Ordnungshelfer sind toll! Leicht verständliche Anleitungen, die Fotos wunderschön, und die Schnittvorlagen gut zu handeln. Ein rundum gelungenes Buch auch für Näh-Amateure. Die Projekte sind gut zu schaffen!

Andrea Berressem

Achtsamkeit für jeden Tag. Kompakt-Ratgeber:

Übungen und Rituale zur bewussten Lebensgestaltung

Mankau Verlag
ISBN 978-3863742614, 95 Seiten, 7,99 Euro

Im alltäglichen Sprachgebrauch bedeutet "Achtsamkeit", einerseits in kritischen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen, andererseits den Blick und das Herz für die Welt zu öffnen, um mit ihr in eine wertschätzende Beziehung zu treten. Wer achtsam ist, grenzt sich ab von gleichgültigem Umgang und sinnlosen Gewohnheiten. Die Achtsamkeit ist daher eine Art inneres "Leit- und Warnsystem", um sich selbst, seinen Platz im Leben und sein inneres Gleichgewicht zu finden.

Wie viele andere Fertigkeiten sollte die Achtsamkeit täglich geübt werden, damit Hindernisse überwunden und Herausforderungen gemeistert werden. Seit Jahrtausenden empfehlen buddhistische und hinduistische Mönche dazu Atemübungen, Meditationen und andere Rituale. Aber auch die jüdisch-christliche Tradition setzt mit der Bewahrung der Schöpfung oder der Barmherzigkeit wertvolle Impulse für eine offene und aufgeschlossene Lebensgestaltung.

Der Kompakt-Ratgeber bietet nach einer kultur- und religionsgeschichtlichen Hinführung eine große Auswahl elementarer und gut nachvollziehbarer Übungen zur Achtsamkeit für bestimmte Zeiten und Situationen, Anlässe und Augenblicke im täglichen Leben.

- Zitate und Erzählungen aus dem Weisheitsschatz von Ost und West
- Wahrnehmungs-, Atem- und Stilleübungen für Körper, Geist und Seele
- Anregungen, um zu sich selbst zu kommen und über sich hinauszuwachsen

Achtsamkeit ist eine Ressource, auf die jeder Mensch zurückgreifen kann, damit sein Leben gelingt

Denk auch an Dich!:

Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern von Karin Schels (Autor)

Ernst Reinhardt Verlag
ISBN 978-3497025091, 167 Seiten, 16,90 Euro

Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen, die auch in einem übervollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.

Andrea Berreßem

Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln:

Wegweiser für den Umgang mit bindungsbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen (Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute)
von Thomas Köhler-Saretzki (Autor)

Verlag: Schulz-Kirchner
ISBN 978-3824811717, 64 Seiten, 9,49 Euro

Dieser Ratgeber

- gibt Antworten und Anregungen auf Fragen.
- informiert über Erscheinungsformen der Bindungsstörung in Kindheit und Jugend sowie Möglichkeiten bei der Förderung und Behandlung von bindungsbeeinträchtigten Kindern und Jugendlichen.
- zeigt auf, wie Eltern, Freunde, Lehrer und Fachkräfte ein Kind mit Bindungsstörung im täglichen Leben, aber auch bei der Behandlung begleiten können.
- empfiehlt Verhaltensweisen im Umgang mit bindungsunsicheren Kindern.
- macht Hoffnung, dass es nie zu spät ist, einem Menschen positive Bindungserfahrungen zu vermitteln

Schöne, kurze Information für Eltern und auch Erzieher oder Lehrer - ohne viel wissenschaftliche Theorien.