

Marlis Föhr hat wieder einige Bücher für Sie gelesen!

ALTENARBEIT

Fred Karl

Einführung in die Generationen- und Altenarbeit

Verlag Barbara Budrich, Opladen & Farmington Hills

2009, ISBN 978-3-86649-990-4

Die heute Älteren sind durch Ausbildung, Beruf, Partnerwahl und Familie vielen Faktoren ausgesetzt, die ihre Lebenslage und Lebensführung geprägt hat. Das schließt nicht aus, dass sie sich in der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase neue Tätigkeiten suchen. Die Lebenssituation der Menschen im Alter bildet sich heterogener aus als in der Kindheit und Jugend. Bildungsbeteiligung ist jedoch erschwert, wenn Angebote fehlen oder es durch gesundheitliche Probleme nicht möglich ist, eigenen Interessen nachzugehen. Jüngere Menschen haben eher die Möglichkeit, an beruflichen und nicht beruflichen Weiterbildungen teilzunehmen. Die Älteren haben Interesse an Kultur, Gesundheit und Ernährung, weniger an Technik und Fremdsprachen. Entscheidend für das Interesse sind auch die jeweiligen Schulabschlüsse. Doch ältere Menschen verfügen über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, den es zu nutzen gilt. Das vorliegende Buch wendet sich an Studierende der Sozialarbeit und -Sozialpädagogik sowie an Praktiker in Altenbildung und Altenarbeit.

Aus dem Inhalt: Die Älteren und Alten heute – dynamisch gesehen
Bildungsarbeit mit älteren Menschen
Das belastete Alter

PSYCHOLOGIE

Willem van der Does

Licht am Ende des Tunnels!

Gib der Depression keine Chance- wie wir aus der Melancholiefalle herausfinden

Oesch Verlag, Zürich, 2009

ISBN 978-3-0350-0053-5

Jährlich erkranken ungefähr vier Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer Depression. Das vorliegende Buch versucht, den aktuellen Wissensstand über das Auftreten, die Ursachen und die Behandlung von Depressionen darzulegen. Zielgruppe sind in erster Linie Menschen, die depressiv sind oder waren. Es gibt viele Tipps und Anregungen, die aufzeigen, was man selbst tun kann, um seine Stimmung positiv zu beeinflussen und so das Risiko, an einer Depression zu erkranken, zu senken.

Depressionen stehen lt. Weltgesundheitsorganisation derzeit an vierter Stelle, dabei haben Frauen ein doppelt so hohes Risiko zu erkranken wie Männer. Das Buch eignet sich auch für Fachkräfte in Pflegeberufen als Ergänzung zu Lehrbüchern.

Aus dem Inhalt: Epidemie Depression
 Das depressive Gedächtnis
 Antidepressiva

Christine A. Lechner

Balance – für mehr Lebensfreude im Alter

Ein Trainingsprogramm gegen depressive Verstimmung

Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau, 2009

ISBN 978-3-7841-1916-8

Zu einer Depression trägt das Zusammenwirken verschiedener Faktoren bei: Veranlassung, belastende Lebensereignisse, schwierige soziale Umstände. Die Depression ist eine ernsthafte Erkrankung und beeinflusst den gesamten Alltag, im Alter noch spürbarer als in jüngeren Jahren. Im Alter können außerdem die für diese Lebensphase typischen Verlusterlebnisse zu Depressionen führen. Grundsätzlich gelten für die Behandlung einer Depression im Alter dieselben Kriterien wie für andere Lebensalter. Es gibt heute viele erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten, wobei festgestellt wurde, dass eine Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie die besten Erfolge bringt. Das vorliegende Buch vermittelt eine Grundinformation über das Krankheitsbild der Depression und deren Behandlungsmöglichkeiten mit einem Trainingsprogramm in zwölf Schritten (mit CD).

Aus dem Inhalt: Wissenswertes über Depression
 Trainingsprogramm in zwölf Schritten

F A M I L I E

Johann Michael Gleich (Hrsg.)

Familie heute

Aktuelle Lage, Orientierungen und Hilfestellungen

Verlag Barbara Budrich, Opladen & Farmington Hills, 2009

ISBN 978-3-938094-82-2

Die Rahmenbedingungen für das Leben in der Familie haben sich verschlechtert, Damit sind die Anforderungen an die soziale Arbeit erheblich gestiegen. Viele unterschiedliche Lebensformen bestimmen heute das Zusammenleben der Menschen. Studien belegen, dass junge Paare eine Benachteiligung in Gesellschaft und Beruf befürchten, wenn sie bei ihrer Lebensplanung Kinder miteinbeziehen, und damit zu viele Risiken eingehen.

Familie als Lebensform wieder lebbar zu machen, ist eine der grundlegenden Forde-

rungen unserer Zeit Dies setzt veränderte Sichtweisen in der Familien-, Arbeits-, Sozial- und Bildungspolitik voraus. Familien müssen stärker unterstützt werden, damit sie ihre Aufgaben auch unter veränderten Rahmenbedingungen erfüllen können. Die in diesem Band zusammengefassten Ausführungen sollen Anregungen geben für eine Soziale Arbeit, die die Sorge um Integrität und Schutz der Familien umsetzt.

Aus dem Inhalt: Lage von Familien
 Orientierungen
 Probleme und Hilfestellungen

FREIZEIT

Friedrich Schenk

Der eigene Garten

Stiftung Warentest Berlin, 2009

ISBN 978-3-86851-003-4

Der Wunsch, in der Natur zu sein und die Jahreszeiten intensiver zu erleben, ist auch bei Senioren stark ausgeprägt. In diesem Buch werden viele nützliche Tipps für einen Garten in Schritt-für-Schritt-Anleitungen vorgestellt. Wichtig ist es Älteren, dass sie mit möglichst wenig Arbeitsaufwand einen Garten schaffen, in dem sie sich wohl zu fühlen und den sie als Ort der Erholung erleben und genießen. Schutz vor den Blicken des Nachbarn, vor Lärm und Wind kann auch in kleinen Gärten verwirklicht werden. Mit einer geschickten Planung und Auswahl der Pflanzen werden auch kleine Grundstücke optisch größer. Kräuter können mit vorhandenen Zierpflanzen kombiniert werden. Mit diesem Buch kann man mit Spaß und Erfolg das Gärtnern lernen.

Aus dem Inhalt: Wasser im Garten
 Rasen
 Oasen schaffen

POLITISCHE BILDUNG

Bernd Overwien, Hanns-Fred Rathenow (Hrsg.)

Globalisierung fordert politische Bildung

Politisches Lernen im globalen Kontext

Verlag Barbara Budrich Opladen & Farmington Hills, 2009

ISBN 978-3-86649-222-6

Globalisierung ist ein Sammelbegriff, der weltweite Prozesse wirtschaftlichen und kulturellen Wandels beschreibt. Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein neues Phänomen.

Die Frage wirtschaftlicher Verflechtungen lässt sich bis ins 17. Jahrhundert zurückverfolgen. Während heute die Vorteile des weltweiten Handels betont werden, gab es

auch schon vor 150 Jahren kritische Beurteilungen. Im Mittelpunkt öffentlicher Diskussionen steht der Klimawandel und die weltweite Begrenztheit der Ressourcen, die gerecht verteilt wird müssen. Die Grenzen des Wachstums zeigen, dass es dabei um weltweite Gerechtigkeit geht: Bekämpfung von Armut und Hunger, Erhaltung des Friedens, schulische Bildung, Einhaltung der Menschenrechte. Dieser Sammelband erklärt die Globalisierung und die Bildungsarbeit, die sich mit ihren Folgen auseinandersetzt.

Aus dem Inhalt: Fachdidaktische und fachwissenschaftliche Zugänge
 Globalisierung in Handlungsfeldern politischer Bildung

INTERNET

Jörg Schieb

Das Internet clever nutzen

PC-Schule für Senioren

Stiftung Warentest, Berlin, 1. Auflage 2007

ISBN 978-3-937880-84-6

In den letzten Jahren haben die Älteren im World Wide Web mächtig aufgeholt. Man kann sich über alles bestens informieren, einkaufen, Geldgeschäfte tätigen und sich mit Freunden unterhalten. Dieses Buch zeigt und erklärt, wie man sicher im Internet surft. Wer die passende Software benutzt, kann sich gefahrlos online bewegen. Auf den Serviceseiten findet man eine Auswahl von interessanten und nützlichen Internetadressen, die als Ausgangsbasis für Entdeckungstouren dienen sollen.

Aus dem Inhalt: Schlauer shoppen
 Bankgeschäfte
 Suchen und Finden
 Kommunikation

KRANKENVERSICHERUNG

Private Kranken- und Pflegezusatzversicherungen

Gut beraten

Verbraucherzentrale NRW e.V. Düsseldorf, 3. Auflage 2009

ISBN 978-3-938174-71-5

Die meisten gesetzlich Versicherten wissen, dass sie einen erheblichen Teil der Kosten aus eigener Tasche bezahlen müssen. Außerdem können Kosten und Leistungen erheblich auseinanderklaffen: Nicht immer sind die zum Teil teuren Zusatzversicherungen sinnvoll. Dieser Ratgeber gibt einen Überblick, welche Leistungen die Krankenkassen noch übernehmen und informiert über die unterschiedlichen Zusatzangebote. Außerdem wird vermittelt, worauf man beim Vertragsabschluss achten sollte. Viele wissenswerte Adressen findet man im Anhang.

Aus dem Inhalt: Versicherungsschutz auf verschiedenen Wegen
Den Antrag stellen – aber richtig

MEDIATION

Liv Larsson

Begegnung fördern

Mediation in Theorie und Praxis

Junfermann Verlag Paderborn, 2009

ISBN 978-3-87387-724-5

Viele von uns vermitteln fast täglich, z.B. zwischen Parteien, bei Kindern, Freunden und Nachbarn. Im Umgang mit einem Konflikt kann ein Mediator streitenden Parteien helfen, ein menschlicheres Bild voneinander zu entwickeln und so das Gespräch zu erleichtern, sodass es zu Verständnis und Begegnung führt und nicht zu Widerstand und Konfrontation. Das Buch hilft, Begegnung und Verbindung zwischen Menschen zu fördern. Die gewaltfreie Kommunikation, wie sie vorgestellt wird, ist eine Haltung, die dazu beiträgt, jedes Mediationsgespräch wirkungsvoller zu gestalten.

Aus dem Inhalt: Mediation
Sich einmischen
Herausforderungen und Möglichkeiten

SOZIALSTAAT – SOZIALLEISTUNGEN

Jürgen Brand

Immer Ärger mit Sozialleistungen?

Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf, 1. Auflage 2009

ISBN 978-3-940580-30-6

Durch die vielen neuen Gesetze und geänderten Zuständigkeiten ist das aktuelle Sozialrecht für die meisten Bürgerinnen und Bürger schwer verständlich geworden. Wer seine Ansprüche gegenüber Kranken- oder Rentenversicherung, Pflegekasse und Versorgungsamt durchsetzen will, muss sich über das jeweilige Antragsverfahren informieren. Gut verständlich erläutert das vorliegende Buch, welche Maßnahmen ergriffen werden können, wenn es darum geht, seine Rechte durchzusetzen. Es enthält praxisnahe Tipps und hilfreiche Musterbriefe.

Aus dem Inhalt: Ärger bei dem ersten Kontakt mit der Sozialbehörde
Ärger während eines laufenden Antragsverfahrens
Ärger mit der Krankenversicherung

GENERATIONEN

Horst W. Opaschowski

Wohlstand neu denken

Wie die nächste Generation leben wird

Gütersloher Verlagshaus Gütersloh, 1. Auflage 2009

ISBN 978-3-57906878-7

Die nächste Generation tritt ein schweres Erbe an. Die Zahl der Geringverdiener wird größer, und die Studierenden müssen sich auf viele Praktika einlassen, bevor sie sich auf einem relativ festen Arbeitsplatz sicher fühlen können. In Wirtschaft und Gesellschaft stehen „Nullwachstum und Nullrunden“ zur Diskussion. Doch die nächste Generation will ihren Zukunftsoptimismus retten nach dem Motto: Wohlhabend ist der, der mit sich zufrieden ist und gut und glücklich leben kann. Selbst wenn der Lebensstandard sinkt und viele Menschen ärmer werden, die nächste Generation will das Beste aus ihrem Leben machen. Eine der nachhaltigsten Ressourcen der Zukunft wird die Solidarität zwischen den Generationen sein. Der Autor weist nach, dass für die neue Generation nur eines zählt. Vertrauen. Gemeinsinn bürgert sich ein. Aus der Anspruchsgesellschaft wird eine Gemeinschaft auf Gegenseitigkeit. Statt „No Future“ „Tu was!“ Wichtig wird auch die Selbstständigkeit im Alter, sich selbst helfen und Fürsorge entbehrlich machen. Der Ruhestand gilt nicht mehr als Restzeit.

Aus dem Inhalt: Bildung. Lernziel Leben – lebenslang
 Wohnen. Dem Leben ein Zuhause geben
 Konsum. Maßhalten und genießen