

FAMILIENBÜRO



Ungewollt kinderlos

Diese **Online Veranstaltung** findet auf Anregung von TUHH Angehörigen statt.

Das Familienbüro möchte sich allen lebensphasenbasierten Themen widmen und ist dankbar für Hinweise und Wünsche zu Themen, die vielleicht nicht so offensichtlich sind und doch wichtig sind.

Die Diplom-Psychologin Doris Wallraff widmet sich im Rahmen der Veranstaltung den Fragen von Betroffenen und bietet den Interessierten Hilfestellung, wie sie sich im Umgang mit Betroffenen verhalten können. Sätze wie: „Wenn Ihr aufhört es zu versuchen, dann klappt es bestimmt.“, „Fahrt doch mal in den Urlaub, ihr braucht Erholung.“ oder „Dann holt ihr euch halt einen Hund.“ sind nicht nützlich und entstehen aus der Unwissenheit und der Hilflosigkeit der Personen um Betroffene herum.

Dieses Angebot wendet sich an ALLE TUHH Angehörigen, ob persönlich oder auf Grund einer privaten oder beruflichen Situation betroffen.

Alle sind willkommen hier zu lernen, wie mit solchen Situationen besser umgegangen werden kann. Somit ist es auch interessant für Führungskräfte, Teamleiter*innen, die einen wertschätzenden Umgang mit ihren Teammitglieder führen möchten. Mehr dazu und die Möglichkeit sich zu registrieren finden Sie [hier](#)

Deine, meine, unsere Kinder ...

Achtung: Die Veranstaltung zum Thema Patchwork-Familie wurde verschoben auf den 09. Oktober in der Zeit von 10 - 11 Uhr.

Mehr dazu und die Möglichkeit sich zu registrieren finden Sie [hier](#)

Sie möchten den Vortrag zum Thema Wechseljahre noch mal sehen...

Sie finden den Link und weitere Informationen [hier](#)
Bitte beachten Sie, dass Sie nur als Angehöriger der TUHH Zugriff haben. Ich bitte Sie respektvoll und wertschätzend mit diesen Dokumente umzugehen und sie nur für sich zu nutzen und nicht extern weiterzugeben. DANKE für Ihr Verständnis.

Notfallmappe

In einem Notfall – z.B. Unfall oder Schlaganfall – fehlt oft die Zeit, wichtige Informationen zusammen zu suchen.

Mit dieser Notfallmappe erleichtern Sie sich und Ihren Angehörigen eine lange Suche und können sicher sein, dass in Ihrem Sinne gehandelt wird.

Konkret können Sie in der [Notfallmappe](#) alle relevanten Informationen eintragen – von A wie Allergien bis Z wie Zusatzversicherungen – und verschaffen sich und Ihren Angehörigen so einen umfassenden Überblick über Ihre wichtigsten persönlichen Unterlagen.

Außerdem finden Sie Informationen und weiterführende Links, zum Beispiel zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Pflegebedürftigkeit oder Trauerfall.

Sie können die Notfallmappe direkt am PC ausfüllen oder aber ausdrucken und handschriftlich eintragen.

Eltern-Lunch-Break

Der "Eltern-Lunch-Break" findet jeden zweiten Montag im Monat um 11:45 Uhr in der Mensa statt.

Nächster Termin:

11.09. – bitte bis zum 10.09. per [mail](#) anmelden

Mehr Infos finden Sie [hier](#)

Selbsthilfe-Gruppen

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen ab 18 Jahren, die die gleiche Lebenssituation oder Krankheit durchleben.

In regelmäßigen Treffen unterstützen sich die Teilnehmenden durch Gespräche und Aktivitäten und helfen sich so, ihre besondere Situation zu bewältigen. In einem vertraulichen Rahmen tauschen sie Tipps und Erfahrungen aus.

In der Selbsthilfe sind die Betroffenen Expertinnen und Experten für ihre Erkrankung.

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, wieder Selbstbestimmung, Autonomie und Lebensfreude zu entwickeln.

Wer an diesem Angebot Interesse hat kann hier mehr Informationen erhalten:

<https://www.kiss-hh.de/>

Oder schauen Sie sich die aktuelle [Selbsthilfezeitung](#) bzw. den [Flyer](#) an.



Save the date

13.09. 10-11 Uhr

**Online Veranstaltung
"Ungewollt kinderlos"**

09.10. 10-11 Uhr

**Online Veranstaltung
"PATCHWORK-Familie"**

Gibt es weitere lebensphasenbasierte Themen, die Sie interessieren?

Lassen Sie es mich gerne wissen!



„Veränderung wird nicht kommen, wenn wir auf jemanden anderen oder auf eine andere Zeit warten. Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben. Wir sind die Veränderung, die wir suchen.“

(Barack Obama)

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

FAMILIENBÜRO



Unintentionally childless

This **online event** is being held at the suggestion of TUHH family members. The family office would like to dedicate itself to all life phase-based topics and is grateful for hints and requests on topics that may not be so obvious and yet are important.

During the event, Doris Wallraff, a qualified psychologist, will address the questions of those affected and offer those interested help on how to deal with those affected. Sentences like: "If you stop trying, it will surely work out", "Why don't you go on vacation, you need rest" or "Then just get a dog" are not useful and arise from the unawareness and helplessness of the people around affected persons. This offer is addressed to ALL TUHH relatives, whether personally or affected due to a private or professional situation.

All are welcome to learn here how to better deal with such situations. Thus, it is also interesting for managers, team leaders, who want to lead an appreciative interaction with their team members. More information and the possibility to register can be found [here](#)

Your , my , our children ...

Attention: The event on the topic of Patchwork Family has been postponed to 09 October in the time from 10 – 11 am.

You can find out more and register [here](#).

You would like to see the lecture on menopause again...

You can find the link and further information [here](#)
Please note that you only have access as a member of the TUHH. I ask you to treat these documents respectfully and appreciatively and to use them only for yourself and not to pass them on externally. THANK YOU for your understanding.

Emergency folder

In an emergency – e.g. accident or stroke – there is often not enough time to gather important information.

With this emergency folder, you make a long search easier for yourself and your relatives and can be sure that action will be taken in your best interests.

In concrete terms, you can enter all relevant information in the [emergency folder](#) – from A for allergies to Z for supplementary insurance – and provide yourself and your relatives with a comprehensive overview of your most important personal information.

You will also find information and further links, for example on the topics of health care proxy, living will, need for care or bereavement.

You can fill out the emergency folder directly on your PC or print it out and fill it in by hand.

Parent-Lunch-Break

The "Parent-Lunch-Break" is held every second Monday of the month at 11:45 a.m. in the Mensa.

Next date: Sept. 11 – please register by [mail](#) by Sept. 10.

You can find more info [here](#)

Self-help groups

A self-help group is a voluntary association of people aged 18 and over who are experiencing the same life situation or illness.

In regular meetings, the participants support each other through discussions and activities and thus help each other to cope with their particular situation. They exchange tips and experiences in a confidential setting.

In self-help, those affected are experts on their illness.

and experts for their disease.

A self-help group offers the possibility to develop self-determination, autonomy and joy of life again.

If you are interested in this offer, you can get more information here:

<https://www.kiss-hh.de/>

Or take a look at the current [self-help newspaper](#) or [flyer](#).



Save the date

13.09. 10-11 a.m.

Online event

"Unintentionally childless"

09.10. 10-11 a.m.

Online event

"PATCHWORK Family

Are there other life stage-based topics that interest you?
Feel free to let me know!



"Change will not come if we wait for someone else or for another time. We are the ones we have been waiting for. We are the change we are looking for."
(Barack Obama)

PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE