



**!!**  
**Over-**  
**level-**  
**sesguide**  
**for familien**

# !! Overlevelsesguide for familien

Hvordan overlever du hverdagen i den moderne familie? Tidspresset vokser, så hvordan håndterer du at nå det hele og alligevel få et godt familieliv i den stressende hverdag? Denne manual for mødre – og fædre - er en hjælp til at tackle hverdagens ømme punkter i familien. Hvis der er nogle emner, du ikke finder – så spørg på biblioteket eller brug [www.bibliotek.dk](http://www.bibliotek.dk) eller [www.bibliotekernesnetguide.dk](http://www.bibliotekernesnetguide.dk)

## Arbejde, familieliv og karriere - det er svært at gå på line

15.2  
Den nye karrieretar: sådan skaber du ægte succes både derhjemme og på jobbet: en håndbog for moderne mænd i at få balance mellem arbejde og privatliv / Kirsten Stendevad & Esben Kjær Aschehoug, 2005. 200 sider

30.172  
Karrieremor: 12 kvinder om at forene jobambition og familieliv / redigeret af Kira Milan Gyldendal, 2002. - 182 sider

30.172  
Ryg Olsen, Lone  
Køkken eller karriere  
JP Bøger, 2003. 188 sider

33.112  
Kunsten at gøre karriere: om kvinder, valg og dilemmaer / Jeanette Løgstrup & Jette Meier Carlsen Jyllands-Posten, 2005. 215 sider

## Baby

13.43  
Cooper, Carol  
Politikens bog om barnets udvikling 0-3 år  
Politiken, 2006. 224 sider

61.39  
Søndergaard, Marianne  
Tænk - guide til sikre og sunde småbørn  
Tænk, 2006. 96 sider

61.265  
Leg med din baby: 0-12 måneder / Mette Vainer Wegloop & Lone Spliid  
Politikens Forlag, 2006. 120 sider

## Barnløshed

61.26  
Cederberg, Nina Rikke  
Barnløshed og parforhold: at passe på sig selv og hinanden  
Frydenlund, 2006. 263 sider

## Boligideer

64.5  
Leverum: boligbog for familier med børn / Lise Septimus Krogh & Kristian Septimus Krogh  
Høst, 2003. 143 sider

64.5  
Rum der rykker: enkle ideer til din bolig / Julie Vøge & Frederikke Heiberg  
Politiken, 2006. 151 sider

## Borger

Klik [www.borger.dk](http://www.borger.dk) - her finder du en masse om jura og rettigheder

## Børn

– hvordan bliver de ved med at være kære? Udvikling og opdragelse

13.43  
Ellneby, Ylva  
Se hvad jeg kan! : hvad forældre har brug for at vide om børns udvikling  
Høst, 2004. 160 sider

37.2  
Brun Hansen, Margrethe  
De kompetente forældre  
Aschehoug, 2001. 179 sider

37.2  
Dit barn - de første 6 år / Nina Misvær  
Lindhardt og Ringhof, 2006. 333 sider

37.2  
Juul, Jesper  
Kunsten at sige nej med god samvittighed  
Apostrof, 2006. 95 sider

37.2  
Manniche, Vibeke  
Bogen om barnet  
Politiken, 2005. 376 sider

37.2  
Trykke børn: en bog om at være forældre / Jorunn Hansson & Christina Oscarsson  
Schönberg, 2006. 255 sider

37.2  
Kast-Zahn, Annette  
Alle børn kan lære regler: fra spædbarn til skolebarn: hvordan forældre kan sætte grænser og lære deres børn adfærdregler  
Borgen, 2003. 130 sider

37.31  
Ludvig Andersen, Annmari  
En ny tids børn  
Special-pædagogisk forlag, 2004. 64 sider

## Børnehavebarnet

37.24  
Politikens bog om børnehavenet / Grethe Kragh-Müller & Sofie Kragh-Müller  
Politiken, 2004. 247 sider



## Drenge

30.1662  
Sataøen, Svein Ole  
Drengeliv: i familie, børnehave, skole og blandt venner  
Akademisk, 2005. 167 sider

## Familieliv - hvordan skaber man en god familie?

30.175  
Håndbog i familieliv / redigeret af  
Mogens A. Lund  
Høst, 2000. 383 sider

30.175  
Halse, John Aasted  
Dilemmaer i den moderne familie:  
om at være "stifindere" i en ny tid  
Hans Reitzel, 2006. 172 sider

30.175  
Lund, Mogens A.  
Tid til familien  
Schønberg, 2002. 146 sider

30.175  
Når to bliver tre: at skabe en familie  
sammen / Lisbeth Liebmann & Gitte  
Haag  
Gyldendal, 2006. 280 sider

30.175  
Stensgaard, Pernille  
Mor, børn og far: 16 interviews med  
ikke-kernefamilier  
Gyldendal, 2003. 172 sider

37.2  
Juul, Jesper  
Familieliv - udvalgte artikler fra  
Familien om det at være far, mor  
og børn  
Børns Vilkår, 2005. 62 sider

## Far på banen

30.175  
Daneskov, Lars  
Far på færde  
Jyllands-Posten, 2006. 149 sider

30.175  
Når du bli'r far / Hans Bonde  
Aschehoug, 2006. 131 sider

## Ferie, fritid og lege

40.85  
Rasmussen, Hans Erik  
Aktiv ferie med børn: på tur i det fri  
i Danmark og udlandet  
Carlsen, 2002. 48 sider

40.85  
Funder, Bo  
Børnenes rejsebog: fakta om frem-  
mede lande: sjove spil, gåder, lege  
og opgaver til turen  
Carlsen, 2000. 96 sider

68.07  
Familiens gør det selv: lege, spil  
og meget andet / Erik Rønholt &  
Jens Kam  
Politiken, 2006. 120 sider

79.3  
Alle tiders legebog: lege fra Natio-  
nalmuseets arkiver og samlinger /  
Lykke Lafarøe Pedersen & Anne-  
Mette Marchen Andersen  
Olivia, 2006. 107 sider

79.3  
Lindahl, Helle  
Leg og lær året rundt  
Gyldendal, 2006. 176 sider

79.3  
Toldbod, Ida  
Politikens store legebog  
Politiken, 2006. 213 sider

## Flytte hjemmefra

64  
Johansen, Tine  
Hjælp - jeg flytter hjemmefra  
Ekstra Bladet, 2004. 118 sider

## Fødselsdag - hvad finder vi på?

79.3  
Bertrand, Isabelle  
Fødselsdagssjov: 100 gode ideer til  
en festlig fødselsdag  
Carlsen, 2000. 93 sider

## Førstehjælp og sikkerhed

61.49  
Bentzen, Inge  
Børneulykker  
Munksgaard Danmark, 2001. 96 sider

## Graviditet

Spørg på biblioteket eller brug  
[www.bibliotek.dk](http://www.bibliotek.dk)

## Handicappede børn

13.17  
Andrés Ragnarsson  
Anbring først iltmasken på dig  
selv: at have et handicappet eller  
alvorligt sygt barn  
Dansk Psykologisk Forlag, 2005.  
117 sider

38.7  
Hvad glør du på?  
Børnerådet, 2005. 1 dvd-video

## Handy, husholdning - og penge

64  
Husholdningsmanual for mænd /  
Nigel Browning & Jane Moseley  
Aschehoug, 2004. 143 sider

64.8  
Norus, Inge  
Har du gjort rent, skat?  
Nyt Nordisk Forlag, 2005. 117 sider

64  
Loumand, Ulla  
Bedste husråd fra P4 panelet  
DR, 2006. 91 sider

64.7  
Ohlsen, Bettina  
Rigere med Rabatten  
DR, 2006. 89 sider

64.7  
Nebelong, Lisbeth  
Råd til at leve: sund økonomi for  
begyndere  
Elkjær & Elkjær, 2004. 327 sider

69.2  
Boile, Erik  
Politikens handyman - tips, råd og  
reparationer  
Politiken, 2004. 374 sider

69.2  
Jenkins, Alison  
100 ting du ikke behøver en mand  
til! : reparationer og forbedringer  
i hjemmet  
Lindhardt og Ringhof, 2002.  
192 sider

www.forbrug.dk

## **Kvinde – skal man være en superwoman?**

15.2  
Ellegaard, Anette  
Superwoman er en følelse: en  
opløftende guide til kvinder, der  
vil det hele  
Pretty Ink, 2005. 288 sider

15.2  
Holbæk, Mette  
Kys det liv! : 10 tanker, du skal  
sige farvel til for at få det kvinde-  
liv, du drømmer om  
Politiken, 2003. 229 sider

30.172  
Mod til synlighed: 12 rollemodel-  
ler viser vejen  
Aschehoug, 2006. 171 sider

30.172  
Mauritsen, Ninka  
Hvad livet har lært mig: en ma-  
nual til tilværelsen  
Pretty Ink, 2005. 192 sider

## **Livsstil og sundhed**

61.3  
Naik, Anita  
Den dovne piges guide til sundhed  
Borgen, 2003. 254 sider

61.3  
Sund nu: afgiftning af krop og  
sjæl / Anne Cathrine Færgemann  
& Bettina Borg  
Olivia, 2006. 109 sider

61.38  
Birk, Pia  
10 trin til et bedre helbred  
Kostterapeuten, 2006. 76 sider

61.38  
Klausen, Gitte  
Forstå din vægt: og hvad den  
betyder for dit liv og din sundhed  
Aschehoug, 2003. 240 sider

61.38  
Hvad fylder vi i børnene? : 15  
fagfolk om kostbehandling af  
uroilige, aggressive, overvægtige  
og skrantende børn / redigeret af  
Jonna Deibjerg  
Høst, 2004. 211 sider

61.38  
Spis for livet, børn! / Arne Astrup  
Aschehoug, 2006. 103 sider

61.615  
Manniche, Vibeke  
Buttede børn: fakta og gode råd  
Aschehoug, 2006. 245 sider

## **Mad – til daglig**

64.1  
Christiansen, Bo  
Aftensmad: til hverdag og fest  
Mellemsgaard, 2006. 96 sider

64.1  
Familiemad: fra mos til mid-  
dagsmad / Anne Hjernøe, Jette  
Hjernøe & Pia E. Brown  
Politiken, 2002. 184 sider

64.1  
Kyster, Carsten  
Harrys køkken: madlavning i  
børnehøjde  
Klematis, 2006. 171 sider

64.1  
Plum, Camilla  
Ælle, bælle frikadelle: mad for  
børn og voksne  
Gyldendal, 2005. 527 sider

64.1  
Den store kogebog til små børn:  
365 opskrifter for børn op til  
skolealderen / Bridget Wardley &  
Judy More  
Paludan, 2005. 223 sider

## **Mand(erollen)**

61.3  
Kend din krop, mand: sundhed, sex,  
sport, sind / Kaare Christensen  
Aschehoug, 2006. 336 sider

30.174  
Løkke, Per Are  
Fædrene revolution: mænd og  
maskulinitet i en ny tid  
Hans Reitzel, 2003. 190 sider

30.174  
Hvordan mand / redigeret af  
Adam Holm, Timme Bisgaard  
Munk & Mikkel Thelle  
Tiderne Skifter, 2000. 240 sider

68.8  
Christensen, Mads  
Den store blæserør: en guide til  
manden  
Møntergården : & Euroman,  
1998. 224 sider

## **Mor**

30.172  
Bach, Bettina  
Ravnemor: 12 beretninger om  
moderskab og arbejdsliv  
Aschehoug, 2002. 172 sider

30.175  
Myten om den perfekte mor  
/ Emilia van Hauen & Winnie  
Haarløv  
Aschehoug, 2003. 200 sider

30.175  
Studsgarth, Dorte  
Undskyld, hvor kan jeg stille mit  
moderskab?  
L & R Fakta, 1998. 207 sider

30.175  
Uthaug, Maren  
Overlevelsesguide til mødre  
Pretty Ink, 2006. 206 sider



## Parforhold kan være svært

30.175  
Korsaa, Finn  
Parforhold og børneopdragelse: for let øvede og viderekomne voksne  
Rosinante, 2001. 269 sider

30.1751  
Byriel, Christine  
Guide til et godt kærlighedsliv  
Politiken, 2005. 248 sider

30.1751  
Kæmp for kærligheden: bogen om at leve sammen / Howard Markman m.fl.  
Høst, 2006. 284 sider

30.1751  
Den nødvendige samtale i parforholdet / Poula Helth & Hans Jørn Filges  
Dansk Psykologisk Forlag, 2006. 134 sider

## Personlig udvikling – rod eller ryd op?

15.2  
Kys dit kaos: livet er alligevel noget rod / Anna Mejlhede & Nastja Arcel  
Aschehoug, 2006. 281 sider

15.2  
Käver, Anna  
Accept: at leve et liv, ikke vinde en krig  
Dansk Psykologisk Forlag, 2005. 126 sider

30.13  
Heimann, Bo  
Hva' med selvansvarligheden  
Aschehoug, 2002. 195 sider

15.2  
Küstenmacher, Werner Tiki  
Ryd op i dit liv; og giv plads til nye ideer og muligheder  
Borgen, 2004. 318 sider

## Selværd

15.2  
Møberg, Susanne  
Kærlighed & selvværd  
Møberg, 2004. 116 sider

15.2  
Törnblom, Mia  
Selvværd nu! : din personlige coach viser hvordan  
Schønberg, 2006. 202 sider

## Sex

61.37  
Naik, Anita  
Den dovne piges guide til god sex  
Borgen, 2003. 260 sider

61.37  
Wied, Erik  
Også i aften, skat! : for mænd, der vil have mere ud af sexlivet  
Høst, 2002. 112 sider

## Single

30.1751  
Single på sidste vers: bliv klar til at fange den rette! / Henrik Wenøe & Jesper Lemmich  
Acuity World Press, 2006. 126 sider

## Skilsmisse

30.1752  
Byriel, Christine  
Skilsmisse: børn, jura og det nye liv  
Politiken, 2002. 191 sider

30.1752  
Hvad med jeres børn? : sådan kommer børnene bedst muligt gennem skilsmissen / Judith S. Wallerstein & Sandra Blakeslee  
Aschehoug, 2004. 351 sider

## Skolebørn

37.2  
Politikens bog om skolebarnet / Per & Ellen Schultz Jørgensen  
Politiken, 2003. 249 sider

## Sorg

13.17  
Ekvik, Steinar  
Ta' det som en mand: når mænd og kvinder sørger forskelligt  
Boedal, 2006. 111 sider

13.43  
Sorgens ansigt: den nødvendige samtale med børn i sorg  
Kræftens Bekæmpelse, 2004. 1 dvd, 1 bog

13.43  
Finger, Gertraud  
Børns sorg  
Gyldendal Uddannelse, 2006. 153 sider

## Sprog

13.43  
Thomsen, Pia  
Barnets sprog: giv det en hjælpende hånd  
Komiteen for Sundhedsoplysning, 2006. 40 sider

## Stedfamilier

30.175  
Byriel, Christine  
Mor, far og alle de andre  
Aschehoug, 2003. 163 sider

30.175  
Sabelström, Cornelia  
Fars nye kæreste: en overlevelsesguide for stedmødre  
Lindhardt og Ringhof, 2004. 204 sider

30.175  
Stedblomster: om livet i den sammenbragte familie / Jette Meier Carlsen & Jørgen Høeg JP Bøger, 2003. 160 sider

## Stress

61.36  
Når børn får stress / Lene Bjerring  
Bagger m.fl.  
Aschehoug, 2006. 233 sider

61.36  
Politikens bog om stress  
Politiken, 2006. 183 sider

61.36  
Sæt en finger på dit stress: "travl"  
på den sunde måde / Søren Bal-  
legaard & Ole Pedersen  
Borgen, 2006. 110 sider

60.13  
Rasmussen, Pernille  
Når arbejdet tager magten  
Hans Reitzel, 2005. 205 sider

61.31  
Valfridsson, Inga-Lill  
Lær at trække vejret: åndedræts-  
metoder til sundhed, personlig  
udvikling og større velbefindende  
Borgen, 2006. 220 sider

61.31  
Virtuel stress håndtering (cd-rom)  
/ Mai-Britt Schwab  
Huset Schwab, 2006

## Sygdomme

61  
Hergel, Lise-Lotte  
Gyldendals store lægebog  
Gyldendal, 2005. 576 sider

61.6011  
Langer, Jerk W.  
Politikens bog om barnets syg-  
domme  
Politiken, 2003. 345 sider

61.9  
Børn kommer også på hospitalet  
Nyt Nordisk Forlag, 2006.  
1 dvd, 1 bog

## Søskende

61.642  
Søskende: sygelig strid eller  
kærlig konkurrence / Marcel Rufo  
& Christine Schilte  
Borgen, 2003. 249 sider

## Søvn

61.39  
Pantley, Elisabeth  
Sov igennem uden gråd: hvordan  
du nænsomt hjælper dit lille barn  
til at sove igennem  
Aronsen, 2006. 235 sider

61.64  
Sov godt / Ea Suzanne Akasha og  
Anne-Marie Olsen  
Politiken, 2006. 112 sider + 1 cd

## Takt og tone

15.2  
Gad, Emma  
Slaa fremfor alt ikke børn, naar  
fremmede er til stede; og andre  
gode råd  
Gyldendal, 2006. 188 sider

15.2  
Hornshøj, Gitte  
Respekt! : takt og tone og kunsten  
at omgås andre mennesker  
People's Press, 2006. 192 sider

## Teenager

30.1664  
Davidson, Mette-Marie  
Tiden med en teenager: lær at  
navigere i de unges verden, og få  
mest muligt ud af årene med dit  
store barn  
Aschehoug, 2006. 251 sider

## Tid

### - hvordan får jeg tid?

15.2  
Honoré, Carl  
Lev livet langsomt  
Bazar, 2006. 301 sider

15.2  
Jönsson, Bodil  
I tide og utide: hjemme og på  
arbejde  
Rosinante, 2003. 155 sider

15.2  
Svensson, Sten  
Få tiden på din side  
Fokus forlag, 2004. 78 sider

30.175  
Björvall, Katarina  
Vi vil ha' mere : om børn, tid og  
forbrug  
Klim, 2006. 239 sider

## Vold

30.174  
I kærlighedens vold: om mænds  
jalousi og vold mod kvinder /  
Henrik Munkholm & Per Straarup  
Søndergaard  
Documentas, 2006. 190 sider

34.31  
Når kærlighed bliver til vold: en  
film om vold i familien  
Feldballe Film & TV, 2005. 1 dvd

DK5 01.63017  
Udarbejder: Bibliotekar  
Helen Dreijer  
Omslag: Mette Dreyer  
Udgiver: © Biblioteksmedier as,  
Ballerup 2007  
Tryk: Nofoprint, Helsingør  
Varenr.: 47110704

