

 1x monatlich donnerstags von 16³⁰–18⁰⁰ Uhr
für Jugendliche mit getrennt lebenden Eltern
ab 11 Jahren

Offene Jugend-Gruppe
Bei Interesse bitte melden bei
Hanne Homann
☎ 040/250 20 25
SMS 0160/590 25 11
✉ h.homann@atb-hamburg.de

Termine

25. Januar
22. Februar
14. März
25. April
30. Mai
27. Juni
11. Juli

mittwochs von 17⁰⁰– 19⁰⁰ Uhr
für alleinstehend Schwangere und
alleinerziehende Mütter mit Babys

Schwangeren-Treff

Bitte anmelden bei
Christine Meier
☎ 040/250 27 77
SMS 0176/525 72 555
✉ c.meier@atb-hamburg.de



Gestaltung melamhtr.net Logo agaphamburg.de

KinderKram – das Secondhand-Projekt des ATB

KinderKram bietet getrennt lebenden Eltern
alles „rund ums Kind“ – Kinderkleidung bis Größe 146

Öffnungszeiten
montags & donnerstags 14⁰⁰–18⁰⁰ Uhr

So erreichen Sie uns

Alleinerziehende Treffpunkt und Beratung e.V. (ATB)
Güntherstraße 102, 22087 Hamburg

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Ausstieg an den Haltestellen
Wartenau    / Uhlandstraße  / Landwehr 

In den Telefonsprechstunden

dienstags & donnerstags 11⁰⁰–13⁰⁰ Uhr
stehen Ihnen unsere Beraterinnen direkt für Ihre Fragen
zur Verfügung. Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns
eine Rückrufbitte per Anrufbeantworter, SMS oder E-Mail
zukommen lassen.

Telefon **250 11 84**

Sozialberatung **250 27 77**

Kindertrennungs-Telefon **250 20 25**

SMS für Kinder **0160 / 590 25 11**

SMS für Schwangere **0176 / 525 72 555**

Projekt „KinderKram“ **254 960 84**

E-Mail **kontakt@atb-hamburg.de**

Website **www.atb-hamburg.de**

Die Beratungsstelle wird maßgeblich von der Sozialbehörde
der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.
Darüber hinaus ist die Beratungsstelle des ATB auf Spenden
angewiesen.

Spendenkonto: Deutsche Skatbank
IBAN: DE18 8306 5408 0105 2553 92 BIC: GENODEF1SLR



alleinerziehende
treffpunkt und beratung



Programm Januar–Juli 2024

Beratung und Begegnungsstätte für getrennt
lebende Mütter und Väter und ihre Kinder –
vor, während und nach Trennung und Scheidung



alleinerziehende
treffpunkt und beratung



Bei uns finden getrennt lebende Mütter und Väter
und ihre Kinder Rat und Hilfe bei allen Themen
rund um Trennung und Scheidung. Wir sichern
Vertraulichkeit und Verschwiegenheit zu.

Angebote

- Trennungsberatung
- Erziehungsberatung
- Krisenberatung
- Familienberatung
- Sozialberatung
- Familienrechtsberatung
- Schwangeren-Sprechstunde
- Schwangeren-Treff
- Trennungsgruppen für Kinder und Jugendliche
- Gruppen für getrennt lebende Mütter und Väter
- Wochenend-Treffs mit Kinderbetreuung

Interessiert? Für weitere Informationen kontaktieren Sie
uns gerne telefonisch oder per E-Mail.

Alle Angebote des ATB sind grundsätzlich kostenlos.
Freiwillige Kostenbeiträge sind erwünscht.

Das Team des ATB

Elena Bumiller
Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin
Beratungsstellenleitung;
Krisenberatung; Psychologische Beratung

Christine Meier
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Familientherapeutin
Sozialberatung; Trennungsberatung; Schwangerenberatung

Hanne Homann
Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin
Erziehungsberatung; Beratung und
Trennungsgruppen für Kinder und Jugendliche

Aktuelle Informationen finden Sie
auf unserer Homepage www.atb-hamburg.de oder
erhalten Sie telefonisch unter ☎ 040/250 11 84.

terminkalender

Januar–Juli 2024

Freitag, 12. Januar 2024, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter
und alleinstehend Schwangere.

„Mutter- und Vater-Kind Kuren – Auftanken bevor der Akku leer ist“

Wie kann ich eine Kur beantragen? Was sind gesundheitliche Voraussetzungen? Was bietet eine Kur mir und den Kindern? Worauf muss ich bei der Auswahl der Kurkliniken achten? Die Referentin informiert über Wege zur Kur und beantwortet individuelle Fragen der Teilnehmenden rund um das Thema Mutter- und Vater-Kind-Kuren.

Referentin: Gabriele May, Dipl. Pädagogin, www.ak-familienhilfe.de/beratung/beratungsstelle-hamburg

Freitag, 09. Februar 2024, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr
Freitag, 26. April 2024, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter
und alleinstehend Schwangere.

„Gelassen & gesund – mit Yoga“

Wie kann der Spagat zwischen meinen Bedürfnissen und meiner Elternschaft gelingen? Welchen Beitrag kann Yoga leisten? Wie kann ich Yoga für mehr Entspannung, Zuversicht und Wohlbefinden im Alltag einsetzen? Wir wollen uns hierzu austauschen und praktische Übungen erlernen. Bitte kommen Sie in gemütlicher Kleidung & bringen Sie gerne, falls vorhanden, eine Yoga-Matte mit.

Dienstag, 27. Februar 2024, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter
und alleinstehend Schwangere.

„Gemeinsam Eltern bleiben – vom Konflikt zur Elternkooperation“

Für streitende Ex-Partner kann es schwer sein, sich über ihr Kind auszutauschen oder Absprachen zu treffen. Was kann ich dazu beitragen, die Elternkooperation zu verbessern? Wie kann ich Kompromisse aushandeln und meine Bedürfnisse berücksichtigen? Wie kann ich in schwierigen Situationen gelassen reagieren? Wir suchen gemeinsam nach praktikablen Möglichkeiten für eine gelingende Kommunikation.

Dienstag, 16. April 2024, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter.

„Mein Kind braucht Grenzen – oft fehlt mir die Kraft!“

Welche Grenzen braucht mein Kind in welchem Alter? Was kann es schon allein entscheiden und wo braucht es meine Unterstützung? Warum ist Grenzen setzen oft so schwer? Und woher beziehe ich Kraft, um Grenzen aufrecht zu erhalten? Wir wollen uns zum Thema „Grenzen setzen“ austauschen und hierfür hilfreiche Bewertungen und Vorschläge erarbeiten.

**Alle Veranstaltungen finden beim ATB statt:
Güntherstraße 102.**

Leitung: Elena Bumiller, Psychologin (M.Sc.)

Eine Anmeldung ist erforderlich, unter
☎ 040/250 11 84 oder ✉ kontakt@atb-hamburg.de

Freitag, 31. Mai 2024, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter
und alleinstehend Schwangere.

„Einsamkeit – wie knüpfe ich mein soziales Netz?“

Trennungsprozesse haben oft starke Veränderungen im Freundeskreis zur Folge. Wichtige Bezugspersonen und die Nähe, die davor in der Partnerschaft empfunden wurden, fehlen – es können Gefühle von Einsamkeit entstehen. Wie geht es mir mit dieser neuen Situation? Welche Schritte kann ich unternehmen, um mein soziales Netz gut zu organisieren? Wir suchen gemeinsam nach einem hilfreichen Umgang mit dieser tiefgreifenden Veränderung.

Dienstag, 04. Juni 2024, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende Mütter und Väter
und alleinstehend Schwangere.

„Vor-Sorgen für mein Kind“

Ich möchte vorsorgen für den Fall, dass ich als Mutter/Vater ganz plötzlich als Betreuungsperson für mein Kind ausfalle – was kann ich tun? Rechtsanwalt Dirk Rykena stellt die Sorgerechtsverfügung vor, geht auf die Situation allein und gemeinsam Sorgeberechtigter ein und beantwortet die Fragen der Teilnehmenden.

Referent: Dirk Rykena, Rechtsanwalt, www.rae-atdr.de

Freitag, 28. Juni 2024, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr
Für alleinerziehende Mütter, die von Anfang an
mit ihrem Kind allein leben.

„Von Anfang an allein mit Kind“

Mein Kind hat kaum Kontakt zum Vater – was müsste, kann, will ich für den Kontakt tun? Mein Kind kennt den Vater nicht – was erzähle ich, wenn es nach ihm fragt? Welche Erfahrungen haben andere Frauen in derselben Situation?

Terminfindung nach Bedarf – bitte melden bei Interesse

„(Wieder)Arbeiten mit Kind“

Der Fachanwalt für Arbeitsrecht Lars Kohnen steht Ihnen für Fragen zur Verfügung und gibt rechtliche Hinweise. Wie kann ich meine Arbeit während und nach der Elternzeit, die Belange meines Kindes und meine eigenen Bedürfnisse „unter einen Hut“ bekommen? Sie erhalten Anregungen, Tipps und Austausch mit anderen (werdenden) Müttern und Vätern.

Eingeladen sind getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter mit Fragen zu den Themen Elternzeit und Teilzeitbeschäftigung während und nach der Elternzeit.

Referent: Lars Kohnen, Rechtsanwalt,
www.kohnen-krag.de, www.fachanwalt-kohnen.de

Wochenend-Treff

Getrennt lebende Mütter und Väter treffen sich zum Kaffeetrinken, Klönen, Beisammensein, Anregungen und Informationen bekommen, sich austauschen. Mit Kinderbetreuung.

jeweils **15⁰⁰–17³⁰ Uhr**

Januar Sonntag, 21.01.

Februar Samstag, 24.02.

März Sonntag, 10.03.

April Samstag, 06.04. Sonntag, 21.04.

Mai Samstag, 04.05.

Juni Sonntag, 02.06. Samstag, 15.06. Sonntag, 30.06.

Juli Samstag, 06.07.

**Eine Anmeldung für den Wochenend-Treff
ist nicht erforderlich.**