



a b

Programm

Januar–Juli 2026

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



alleinerziehende
treffpunkt und beratung



Bei uns finden getrennt lebende (werdende) 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 (werdende) Mütter und Väter
- Wochenend-Treffs mit Kinderbetreuung

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

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

Das Team des ATB

Elena Bumiller – Psychologin (M.Sc.), Systemische Therapeutin/Familientherapeutin
Beratungsstellenleitung;
Krisenberatung; Psychologische Beratung

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

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

Larisa Lucaci
Sozialarbeiterin (B.Sc.), Systemische Beraterin
Sozialberatung; Trennungsberatung; Schwangerenberatung

1x monatlich donnerstags von 16³⁰–18⁰⁰ Uhr

22. Januar / 26. Februar /

26. März / 23. April / 28. Mai / 25. Juni

Offene Jugend-Gruppe

für Jugendliche mit getrennt lebenden Eltern

ab 11 Jahren



OK

dienstags 16:00–18:00 Uhr

Gruppe für Trennungskinder im Grundschulalter

11 Gruppentreffen, 3 Elternabende,
1 Schnuppertreffen,
Kinder- und Elterninterviews

Bei Interesse an den Angeboten

für Kinder und Jugendliche bitte melden bei:

Hanne Homann

☎ 040/250 20 25

sms 0160/590 25 11

✉ h.homann@atb-hamburg.de

mittwochs von 17⁰⁰–19⁰⁰ Uhr

Für alleinstehend Schwangere und
alleinerziehende Mütter mit Babys.

Schwangeren-Treff

Der Treff ermöglicht alleinstehend Schwangeren und
alleinerziehenden Müttern mit Babys Austausch mit
Frauen in einer ähnlichen Situation. Bitte anmelden bei:

Larisa Lucaci

☎ 040 / 254 960 85

sms 0176 / 525 72 555

✉ l.lucaci@atb-hamburg.de

Aktuelle Informationen finden Sie

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

terminkal

Dienstag, 27. Januar, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter und alleinstehend Schwangere.

Kraft tanken mit Klangentspannung

Der Alltag von getrennten Eltern ist von vielfältigen Anforderungen und oft von Zeitmangel und Dauerstress geprägt. Die Klänge der Klangschalen sorgen für tiefgehende Entspannung und helfen, innere Ruhe zu finden. Wir wollen uns gemeinsam Zeit nehmen, um zu hören, zu spüren, Kraft zu tanken und zu genießen.

Bitte kommen Sie in gemütlicher Kleidung und (wenn möglich) mit Yoga-Matte.

Dienstag, 10. Februar, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter.

Welches Umgangsmodell ist gut für mein Kind?

Residenzmodell, Wechselmodell, Nestmodell - oder ganz was anderes? Was braucht unser Kind? Was bedeuten die unterschiedlichen Umgangsmodelle für die Beteiligten? Wie können wir uns auf ein Modell einigen? Rechtsanwalt Dirk Rykena beleuchtet die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Umgangsmodelle und beantwortet die Fragen der Teilnehmenden.

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

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

Aktuelle Termine finden Sie auch auf
atb-hamburg.de/category/veranstaltungen



ender

Januar–Juli 2026

Freitag, 20. Februar 2026, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Freitag, 26. Juni 2026, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende Mütter und Väter.

Zeit für mich! – Yoga für getrennte Eltern

Getrennte Eltern meistern in Ihrem Alltag viele Anforderungen und haben wenig Zeit für sich. Wir wollen uns gemeinsam Zeit nehmen, uns austauschen und Übungen für mehr Entspannung und Wohlbefinden im Alltag ausprobieren. Bitte kommen Sie in gemütlicher Kleidung und (wenn möglich) mit Yoga-Matte.

Dienstag, 24. März 2026, 19⁰⁰–21⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter.

Neuanfang nach negativen Beziehungserfahrungen

Viele getrennte Eltern haben negative Beziehungserfahrungen gemacht. Oft ist das Vertrauen zu anderen und auch zu sich selbst erschüttert. Beziehungen sind allerdings elementar – und nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung will weiterhin gepflegt werden.

Wir wollen uns austauschen, mitgebrachten Fragen beantworten und erarbeiten, wie erfüllende Beziehungen gestaltet werden können.

Für die Teilnahme an den Themengruppen ist eine **Anmeldung erforderlich**. Bitte bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung anmelden bei **Elena Bumiller**
☎ 040/250 11 84 oder ✉ e.bumiller@atb-hamburg.de

Freitag, 17. April 2026, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter.

Gemeinsam Eltern bleiben – vom Konflikt zur Elternkooperation

Für streitende Ex-Partner kann es schwer sein, sich über ihr Kind auszutauschen und Absprachen zu treffen. Was kann ich dazu beitragen, die Elternkooperation zu verbessern? Wie kann ich Kompromisse aushandeln und gleichzeitig meine Bedürfnisse berücksichtigen? Wie kann ich in schwierigen Situationen gelassen reagieren? Wir widmen uns Ihren Fragen und suchen nach Wegen für eine entspannte Kommunikation.

Dienstag, 19. Mai 2026, 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 bekomme ich Kraft, um Grenzen aufrecht zu erhalten? Wir wollen uns zu Ihren mitgebrachten Fragen austauschen und Ideen für eine hilfreiche Grenzsetzung erarbeiten.

Freitag, 29. Mai 2026, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Für alleinerziehende Mütter, die von Anfang an mit ihrem Kind allein leben und alleinstehend Schwangere.

Von Anfang an allein mit Kind

Sie meistern Ihr Leben alleine mit Kind oder stehen vor dieser Aufgabe? Kontakt und Erfahrungsaustausch mit Frauen in einer ähnlichen Situation kann gut tun!

Wie kann ich gut für mich und mein Kind sorgen? Wie gestalte ich einen Kontakt zum Vater – was müsste, kann, will ich dafür tun? Mein Kind kennt den Vater nicht – was erzähle ich, wenn es nach ihm fragt? Wir widmen uns diesen und Ihren mitgebrachten Fragen – gemeinsam ist es einfacher!



alleinerziehende
treffpunkt und beratung

Dienstag, 02.Juni 2026, 19⁰⁰-21⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) 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

Terminfindung nach Bedarf – bitte melden bei Interesse

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

(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.

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

Wochenend-Treff

Getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter treffen sich zum Kaffee-Trinken, Klönen, Beisammensein, Anregungen und Informationen bekommen, sich austauschen.

jeweils 15⁰⁰-17³⁰ Uhr – mit Kinderbetreuung

Januar Samstag, 10.01. Sonntag, 25.01.

Februar Samstag, 07.02. Sonntag, 22.02.

März Sonntag, 15.03. Samstag, 28.03.

April Sonntag, 12.04. Samstag, 25.04.

Mai Sonntag, 17.05. Samstag, 30.05.

Eine Anmeldung für den Wochenend-Treff ist nicht erforderlich.

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.

 **250 11 84**

für allgemeine Fragen, Krisenberatung, Trennungsberatung

 **250 20 25** für Erziehungsberatung,

Kinder- und Jugendlichenberatung, Trennungsberatung

 **250 27 77** oder **254 960 85** für Sozialberatung,
Schwangerenberatung, Trennungsberatung

SMS für Kinder **0160 / 590 25 11**

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

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