



Programm

Januar–Juli 2027

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

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 Therapeutin / Familientherapeutin
Sozialberatung; Trennungsberatung; Schwangerenberatung

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

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

1x monatlich donnerstags von 16³⁰–18⁰⁰ Uhr
28. Jan. / 25. Febr. / 25. März / 22. April / 27. Mai / 24. Juni
für Jugendliche ab der 5. Klasse mit getrennt lebenden Eltern

Offene Jugend-Gruppe

Bei Interesse an den Angeboten 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.

Für den Schwangeren-Treff und die Hebammen-
sprechstunde ist eine **Anmeldung erforderlich**.

Informationen und Anmeldung unter:



Parallel zu jedem ersten Schwangeren-Treff im Monat

Hebammensprechstunde

Eine Hebamme vom Haus für Geburt und Gesundheit beant-
wortet Fragen zur Schwangerschaft und es sind reguläre
Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen möglich.

Bitte mitbringen: Krankenversicherungskarte + Mutterpass

Die Kosten werden von der gesetzlichen und
privaten Krankenversicherung übernommen.

Neuer Kurs ab dem 21.01.2027

Für alleinstehend Schwangere.

Geburtsvorbereitungskurs

in Kooperation mit dem Haus für Geburt und
Gesundheit. Informationen und Anmeldung unter:



terminkal

Themeng



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

Donnerstags, 11. Februar, 22. April, 17. Juni
jeweils 15³⁰–17³⁰ Uhr – mit Kinderbetreuung
Für getrennt lebende Eltern.

Offene Themengruppe

Getrennt lebende Eltern bewegen oft ähnliche Themen: Alles oder einen Großteil alleine bewältigen, Absprachen oder Konflikte mit dem anderen Elternteil, sich selbst nicht verlieren zwischen den Anforderungen von Elternrolle, Haushalt und Erwerbsarbeit, den Kindern Grenzen zu setzen und Konflikte aushalten, Einsamkeit ...

Wir werden uns in der Gruppe austauschen und gemeinsam praktikable Ideen für den Alltag sammeln.

Dienstag, 12. Januar 19⁰⁰-21⁰⁰ Uhr
Für getrennt lebende (werdende) Väter.

Vaterschaft und Trennung

Sie bewältigen gerade eine Trennung oder ordnen ihr Leben in der Nachtrennungsfamilie neu? Sie meistern Ihr Leben alleine mit Kind? Sie werden Vater und führen keine Liebesbeziehung mit der Mutter? Für die Vater-Kind-Beziehung können das große Herausforderungen sein. Wie können Sie gut für sich und Ihr Kind sorgen? Wie wollen Sie die Kontakte in der Nachtrennungsfamilie gestalten? Was können oder mögen Sie Ihrem Kind zur Trennung sagen?

Getrennt lebende Väter bewegen oft ähnliche Themen. Die Gruppe bietet Raum sich zu unterschiedlichen Fragen und Erfahrungen auszutauschen.

ender

ruppen Januar–Juli 2027

Dienstag, 26. Januar, 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

Freitag, 19. März, 10⁰⁰–12⁰⁰ Uhr

Für getrennt lebende (werdende) Mütter und Väter.

Erziehen unter Extrembedingungen

Den vielfältigen Anforderungen an Eltern in der heutigen Zeit zu genügen ist gar nicht so leicht. Kommen weitere Herausforderungen dazu wie: alleinerziehend sein, unterschiedliche Erziehungsvorstellungen getrennt lebender Eltern, (chronische) Erkrankungen von Eltern oder Kindern, Neurodivergenz, Suchtproblematiken oder anhaltende familiäre Konflikte, wird es noch schwieriger.

Die Gruppe bietet getrennt lebenden Eltern einen geschützten Raum, um sich über Ihre Herausforderungen auszutauschen und sich in Ihrer Elternrolle zu stärken.

**Die Themengruppen finden beim ATB statt:
Güntherstraße 102.**

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



Freitag, 16. April, 10⁰⁰–12⁰⁰ 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

Dienstag, 01. Juni, 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

Freitag, 25. Juni, 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 können Sie gut für sich und Ihr Kind sorgen? Wie gestalten Sie einen Kontakt zum Vater – was müssten, können, wollen Sie dafür tun? Ihr Kind kennt den Vater nicht – was erzählen Sie, wenn es nach ihm fragt?

Wir widmen uns diesen und Ihren mitgebrachten Fragen - gemeinsam ist es einfacher!

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

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

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



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

jeweils 15⁰⁰–17³⁰ Uhr – mit Kinderbetreuung

Wochenend-Treff

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

Termine finden Sie auf
unserer Homepage unter:



alleinerziehende
treffpunkt und beratung

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 Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung 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