



ab

# Programm

## August–Dezember 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 nähere Informationen rufen Sie uns gerne an und sprechen mit den Beraterinnen.

**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

Samstag, 07. Dezember, 15<sup>00</sup>–18<sup>00</sup> Uhr

## Adventstreff im ATB

Weihnachtliches Basteln,  
Backen und Zusammensein



19. September

17. Oktober

28. November

1x monatlich donnerstags von 16<sup>30</sup>–18<sup>00</sup> 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](mailto:h.homann@atb-hamburg.de)



## KinderKram – das Secondhand-Projekt des ATB

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

Öffnungszeiten  
montags & donnerstags 14<sup>00</sup>–18<sup>00</sup> Uhr

**Aktuelle Informationen** finden Sie  
auf unserer Homepage [www.atb-hamburg.de](http://www.atb-hamburg.de) oder  
erhalten Sie telefonisch unter ☎ 040/250 11 84.

# terminka

**Freitag, 06. September 2024, 10<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> Uhr**

**Freitag, 15. November 2024, 10<sup>00</sup>–12<sup>00</sup> 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 praktisch Übungen erlernen. Bitte kommen Sie in gemütlicher Kleidung – bringen Sie gerne, falls vorhanden, eine Yoga-Matte mit.

**Dienstag, 24. September 2024, 19<sup>00</sup>–21<sup>00</sup> 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.

# lender

August–Dezember 2024

**Dienstag, 08. Oktober 2024, 19<sup>00</sup>–21<sup>00</sup> 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.

**Dienstag, 05. November 2024, 19<sup>00</sup>–21<sup>00</sup> 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](http://www.rae-atdr.de)

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

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

**Eine Anmeldung ist erforderlich, unter**

☎ 040/250 11 84 oder ✉ [e.bumiller@atb-hamburg.de](mailto:e.bumiller@atb-hamburg.de)

**Freitag, 22. November 2024, 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> 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.

**Freitag, 13. Dezember 2024, 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> 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 einer ähnlichen Situation?

### **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](http://www.kohnen-krag.de), [www.fachanwalt-kohnen.de](http://www.fachanwalt-kohnen.de)

## Terminfindung nach Bedarf – bitte melden bei Interesse

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 Ihre individuellen Fragen.

**Referentin:** Gabriele May, Dipl. Pädagogin,  
[www.ak-familienhilfe.de/beratung/beratungsstelle-hamburg](http://www.ak-familienhilfe.de/beratung/beratungsstelle-hamburg)

## Wochenend-Treff

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

jeweils **15<sup>00</sup>–17<sup>30</sup> Uhr**

---

**September**    Sonntag, 01.09.  
                         Samstag, 14.09.  
                         Sonntag, 29.09.

---

**Oktober**        Sonntag, 13.10.

---

**November**     Samstag, 09.11.  
                         Sonntag, 24.11.

---

**Dezember**      Samstag, 07.12.  
                         (Adventstreff bis 18<sup>00</sup> Uhr)

---

**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 11<sup>00</sup>–13<sup>00</sup> 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