



## Ein Kurs für Eltern in Trennung zur Stärkung von Erziehungs- und Beziehungskompetenzen

### Was bietet dieser Kurs?

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles – auch für Kinder. Sie brauchen in dieser Phase besonders viel Achtsamkeit und Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Das ist für viele Eltern nicht leicht. Finanzielle Engpässe, Konflikte mit dem anderen Elternteil und nicht zuletzt auch mehr Stress fordern Kraft, Zeit und Nerven – häufig auf Kosten der Kinder, doch ebenso häufig auch auf Kosten des eigenen Wohlbefindens.

„Kinder im Blick“ wirkt sowohl als eigenständige präventive Hilfestellung für interessierte Eltern als auch als flankierende Maßnahme für hochstrittige Familien in Trennung.

Das strukturierte Training für Trennungseltern ergänzt Beratungs- und sonstige trennungsbegleitende Angebote wie z. B. Mediation und Kindergruppen für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien.

### Die Themen im Überblick

- Eltern sein und Eltern bleiben
- Kinder fragen – Eltern antworten
- Was braucht mein Kind jetzt?
- Aufmerksamkeit und Beachtung – Die Beziehung zu meinem Kind pflegen
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind unangenehme Gefühle hat?

- Konflikte besser bewältigen – „Raus aus der Achterbahn der eigenen Gefühle“
- Wie ich in Krisensituationen auftanken kann – „Inseln im Stressmeer“
- Was ist zu beachten, wenn die Eltern neue Paarbeziehungen eingehen wollen bzw. eingegangen sind?
- Was trägt mich? – Eine neue Lebensperspektive gewinnen

### Die Struktur des Kurses

- Beide Elternteile nehmen an voneinander getrennten Kursen teil, die an verschiedenen Wochentagen angeboten werden – dabei findet ein Kurs in der Regel vormittags statt und der andere abends.
- Das Elterntesting beinhaltet sieben Trainingstermine zu je drei Stunden
- Es gibt maximal 12 Teilnehmende in einer Gruppe

### 6 gute Gründe für diesen Kurs

- Entwicklung eines größeren Verständnisses für Kinder in der Trennungssituation
- Trennungsrelevante Themen werden anschaulich vermittelt
- Individuelles Lernen in kleinen Gruppen
- Austausch mit Eltern, die sich in vergleichbarer Situation befinden
- Erkenntnisse auf dem neuesten Stand der Familienforschung
- Praxiserfahrene Kursleiter



## Kursbeginn April 2026

### Termine und Kosten

#### Kursteil A

Mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr  
15.04. – 03.06.2026 (7 Termine, nicht am 13.05.)

**Ort:** Erziehungsberatungsstelle Burgstraße  
Sievekingdamm 3 – Platz der Kinderrechte  
20535 Hamburg

#### Kursteil B

Freitags 9:30 – 12:30 Uhr  
10.04. – 05.06.2026  
(7 Termine, nicht am 01.05. und 15.05.)

**Ort:** Kinderschutzzentrum Hamburg  
Haubachstraße 74, 22765 Hamburg

### Kursleitung

Kirsten Thran und Hubert Kötting

### Kosten

Pro Teilnehmer erheben wir einen Kostenbeitrag von 70 € für den gesamten Kurs (inkl. Materialien, Getränke, Obst). Für Leistungsempfänger ist eine Ermäßigung möglich.

### Weitere Informationen

Bei Fragen zu diesem Angebot können Sie sich innerhalb der telefonischen Sprechzeiten an das Kinderschutzzentrum Hamburg wenden.

### Anmeldung

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail ab sofort für diesen Kurs vormerken lassen. Wir benötigen hierfür Ihren Namen, eine Telefonnummer sowie Ihre E-Mail-Adresse. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und selbstverständlich nicht an Dritte weitergegeben. Wir nehmen dann Kontakt mit Ihnen auf.

**Für jedes Elternteil ist eine persönliche Anmeldung erforderlich.**

### Kontakt

**Kinderschutzzentrum Hamburg**  
Haubachstraße 74, 22765 Hamburg  
kinderschutz-zentrum@hamburg.de  
www.kinderschutzzentrum-hh.de

**Telefon 040 4910007**

### Telefonische Sprechzeiten

Mo, Di, Do, Fr	09.00 – 11.00 Uhr
Mo, Mi, Do	13.00 – 15.00 Uhr
Di	15.00 – 17.00 Uhr