

## Wie läuft das Programm ab?

### Einzelgespräch – persönliches Kennenlernen

Wir klären, ob die Gruppe zu Ihnen passt, besprechen Ihre Ziele und was Sie für eine erfolgreiche Teilnahme brauchen.

### Zehn Gruppentreffen á 2 Stunden – Ihr Trainingsweg

Sie arbeiten Schritt für Schritt an Ihrer Fähigkeit, Gewalt zu unterbrechen und neue Handlungswege zu finden:

- Start & Kennenlernen – Orientierung, Ziele, Erwartungen
- Stress & Anspannung – frühe Warnsignale erkennen
- Beobachtung & Wahrnehmung – klarer sehen, bevor Sie handeln
- Stressstoleranz I – nicht reagieren, wenn der Druck steigt
- Stressstoleranz II – vertiefen, üben, anwenden
- Fertigkeiten-Koffer – praktische Methoden für den Alltag
- Denken – Fühlen – Handeln – Gewalt frühzeitig unterbrechen
- Gewaltspektrum I – verstehen, wie Gewalt entsteht
- Gewaltspektrum II – Verantwortung übernehmen, Alternativen finden
- Abschluss – Rückblick, Ausblick, nächste Schritte

Mithilfe einer kurzen Wochenaufgabe probieren Sie das Gelernte direkt im Alltag aus. Alles bleibt vertraulich – die Gruppenleitung unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht.

### Einzelgespräch – persönliches Feedback

Zum Abschluss besprechen wir Ihre Fortschritte: Was hat sich verbessert, wo stehen Sie jetzt, was können Sie weiter stärken?

### Follow-Up nach sechs Monaten

Die Gruppe trifft sich, um zu schauen: Welche Veränderungen halten an? Was bleibt schwierig? Was brauchen Sie jetzt?

## Kontakt

[vaetergruppe@kinderschutzbund-hamburg.de](mailto:vaetergruppe@kinderschutzbund-hamburg.de)

Wenn Sie die nächsten Termine erfahren möchten oder Fragen zum Angebot haben, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Alexander Berndt, Christoph Gläser, David Suter  
und Moritz Lippert

# VÄTERGRUPPE – gegen Gewalt in Partnerschaft und Familie



Der Kinderschutzbund  
Landesverband  
Hamburg



Der Kinderschutzbund  
Landesverband  
Hamburg



Sie möchten lernen, Ihre Gefühle und Impulse besser zu kontrollieren? Sie haben Gewalt gegenüber Ihrer Partnerin oder Ihren Kindern ausgeübt – oder merken, dass Sie kurz davor sind? Dann unterstützen wir Sie dabei, Verantwortung zu übernehmen und neue Wege zu gehen.

### **Wir helfen Ihnen,**

- schwierige Situationen auszuhalten, ohne Gewalt einzusetzen
- Verhalten zu stoppen, das Ihnen oder anderen schadet
- Konflikte so zu lösen, dass Sie Ihrem Kind ein verlässlicherer Vater werden können

Ein weiterer wichtiger Teil des Trainings ist die **Auseinandersetzung mit Ihrer Rolle als Vater**: Was möchten Sie Ihren Kindern vorleben? Welche Werte sollen Ihre Kinder später einmal mitnehmen? Und wie können Sie heute dazu beitragen, dass Ihre Kinder zu sicheren, starken und feinfühligen Menschen heranwachsen?

### **Wie wir arbeiten: verhaltensorientiert, praktisch und alltagsnah**

Unser Training ist stark verhaltensorientiert. Wir üben mit Ihnen ganz konkret, wie Sie in schwierigen Momenten handlungsfähig bleiben – besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren.

Dafür nutzen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden: Praktische Übungen, Rollenspiele, Reflexionen, kurze

Trainingssequenzen und Strategien, die Sie direkt im Alltag anwenden können.

Ziel ist es, gemeinsam belastbare, alltagstaugliche und persönliche Strategien zu entwickeln – für jeden Vater individuell, aber auch als Gruppe. Sie profitieren davon, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen.

Die Gruppe wird immer von zwei Fachkräften gemeinsam geleitet: aus den Bereichen Sozialpädagogik und Psychologie, mit Qualifikationen in systemischer Beratung, tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Ansätzen. Sie profitieren dadurch von unterschiedlichen Blickwinkeln und einem sicheren, professionellen Rahmen.

### **Wer kann teilnehmen?**

- Sie sind Vater (auch ohne aktuellen Kontakt zum Kind)
- Sie haben Gewalt ausgeübt – in der Partnerschaft und/oder gegenüber Ihren Kindern
- Sie möchten wirklich etwas verändern
- Sie wohnen in Hamburg
- Sie besitzen Deutschkenntnisse ab B1
- Sie können sich aktiv und regelmäßig einbringen

**Das Angebot ist kostenlos.**

### **Verbindlichkeit**

Für Ihren Erfolg ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig. Ein Ausfall ist nur in Ausnahmefällen möglich – bitte melden Sie sich vorher ab.