Angebote

Beratung	Mo	Di	Mi	Do
Einzelberatung	13.00-15.00	16.00-18.00	17.00-19.00*	10.00-12.00
Telefon-beratung	12.00-13.00	15.00-16.00	9.30-10.30	12.00-13.00

*bitte mit Anmeldung

Frühstücks-treff	Mo			
Gesprächs-gruppe für Frauen	10.00-12.00			

Beratung in der Gruppe		Di		
Beratung zu Trennung und Scheidung	Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr			

Der Weg zur biff

Die biff Eimsbüttel / Altona ist zu erreichen mit
Bus 4, 5, 15 Haltestelle Bezirksamt Eimsbüttel
Bus 4, 15 Haltestelle Bundesstraße
U 2 und U 3 Haltestelle Schlump
U 1 Haltestelle Hallerstraße

Weitere biffs in Hamburg

biff Harburg:
Neue Straße 59 • 21073 Hamburg
Tel. 040 / 77 76 02
biff Winterhude:
Moorfuhrtweg 9b • 22301 Hamburg
Tel. 040 / 280 79 07

Beratung ohne Anmeldung*

Einzelberatung

Es besteht die Möglichkeit für ein persönliches Beratungsgespräch. Weiterhin informieren wir über Angebote für Frauen wie Gruppen, Selbsthilfe, Treffpunkte etc. und beraten bei speziellen Fragen über weiterführende Einrichtungen in Hamburg.
Mo 13.00 - 15.00 Uhr, Di 16.00 - 18.00 Uhr,
Mi 17.00 - 19.00 Uhr, Do 10.00 - 12.00 Uhr
***(Mittwoch bitte nur mit Anmeldung)**

Telefonberatung

Bei kurzen Informationsfragen und Beratungsanliegen oder wenn es nicht möglich ist, die Beratungsstelle persönlich aufzusuchen, kann unsere telefonische Beratung in Anspruch genommen werden.
Mo 12.00 - 13.00 Uhr, Di 15.00 - 16.00 Uhr,
Mi 9.30 - 10.30 Uhr, D0 12.00 - 13.00 Uhr

Trennungsberatung

Für alle Fragen, die im Zusammenhang mit einer Trennung/ Scheidung auftreten. Hier geht es in einer Gruppenberatung um Informationen zu formalen, finanziellen und sozialrechtlichen Fragen wie z.B. Unterhalt, Sorgerecht.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr

Lesbenpaarberatung

Nach Vereinbarung können Paargespräche geführt werden.

Krisenintervention

Angebot für Frauen, die bei der Bewältigung ihrer Probleme kurzfristig eine begleitende Unterstützung suchen. Die Einzelgespräche bieten den Rahmen sich mit einer belastenden Lebenssituation oder psychischen Krise auseinander zu setzen und Lösungswege zu entwickeln.

Online-Beratung

In unserer virtuellen und datensicheren Beratungsstelle unterstützen wir Frauen jeden Alters, Herkunft oder sexueller Orientierung per Mail, Chat oder Video. Wir beraten vertraulich, sicher und anonym.

Die biff Eimsbüttel / Altona wird gefördert durch:
- die Behörde für Schule, Familie und Berufsförderung
- den Förderverein biff Eimsbüttel / Altona e.V.
- Soroptimist international

Der Trägerverein
„biff – Psychosoziale Beratung und Information für Frauen und Mädchen e.V." ist Mitglied bei
- bff Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V.
- pro:fem,
  Verbund Hamburger Frauen- und Mädcheneinrichtungen e.V.
  www.profem.de
- Trägerverbund FLAKS e.V.
- Landesfrauenrat Hamburg e.V.

Das Team der biff Eimsbüttel/Altona:
die Mitarbeiterinnen sind Diplom-Sozialpädagoginnen und Diplom-Psychologinnen.

Spendenkonten

Förderverein biff Eimsbüttel/Altona e.V.
GLS Bank
IBAN: DE95 4306 0967 1320 6382 00
BIC: GENODEM1GLS

biff

Beratung und Information für Frauen



Für Frauen
von 15-95 Jahren!

Programm 2026

biff Eimsbüttel / Altona
Bogenstraße 2 • 20144 Hamburg
Tel. 040 / 39 67 62

www.biff-Frauenberatung.de
www.frauenpower-reloaded.de
info@biff-eimsbuettel-altona.de

biff Eimsbüttel / Altona

Die Angebote der biff richten sich an Frauen* unabhängig von Alter, Einkommen, Herkunft oder sexueller Orientierung. Unsere frauenspezifische Beratungsarbeit orientiert sich an den Lebenssituationen von Frauen und damit verbundenen Themen wie:

- Partnerschaft und Familie
- Trennung / Scheidung
- Alleinerziehende
- Gewalterfahrungen
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Erwerbslosigkeit
- Beratung zu Psychotherapie
- Einsamkeit / Isolation
- psychische und psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen und Ängste, Psychoseerfahrung

Mit unseren Angeboten wollen wir Frauen ermutigen, sich aktiv für ihre Interessen einzusetzen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, Konflikte auszutragen und unbefriedigende Lebensumstände zu verändern.

Zugang und Räume der biff sind leider nicht barrierefrei.

Gruppen

Atempause: Stressmanagement im Alltag

Immer unter Strom? Gönnen Sie sich eine Atempause! In unserer „Stressmanagementgruppe" lernen Sie Stress zu erkennen, die Ursachen zu verstehen - und wie Sie damit umgehen können. Im Austausch mit anderen Frauen und anhand von verschiedenen Übungen und Strategien sowie einer Portion Leichtigkeit lernen Sie Stress zu reduzieren, Kraft zu schöpfen und Gelassenheit im Alltag einzubauen.

Termin: Samstag, Beginn 28.02.2026, 11.00-17.00 Uhr
Leitung: Katrin von Holten und Perrine Cremieux, MA der biff

Gruppen

Das bin ich mir wert- eine Selbststärkungsgruppe für Frauen

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Fragen: Was hilft mir, meine innere Kraft zu spüren? Wie kann ich meinen Zugang zu ihr stärken? Und welche Hindernisse stehen meiner Wahrnehmung vielleicht im Weg?

Termin: Dienstags, Beginn 10.03.2026, 18.30-20.30 Uhr, 8 Abende
Leitung: Janne Pommerinke, HP, Psychodramatikerin
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Die Macht der Gedanken

Unsere Gedanken haben mehr Einfluss auf unser Leben, als wir oft glauben - sie können uns bestärken oder blockieren und formen unsere Gefühle, Entscheidungen und unser Selbstbild. Mit praktischen Übungen, Austausch und Impulsen beschäftigen wir uns mit unseren Denk- und Handlungsmustern, um mehr Bewusstheit und Handlungsspielräume zu entwickeln.

Termin: Montags, Beginn 16.03.2026, 17.00-18.30 Uhr, 6 Abende
Leitung: Monika Vassallo, Mitarbeiterin der biff

Was tun für die Altersvorsorge!?

Welche Möglichkeiten habe ich, meine Altersvorsorge erfolgreich und nachhaltig aufzubauen? Wie lege ich eine Summe an, die mir z.B. durch Erbschaft oder einen Zugewinnausgleich zur Verfügung steht?
Ein 2. Standbein für die Zeit der Rente ist heute unabdingbar. Wie es gelingen kann, die eigene Altersvorsorge aufzubauen. Und dies unter Beachtung persönlicher Wertvorstellungen und Gegebenheiten.
Nach einer Einführung ins Thema durch Frau Hauf gibt es die Gelegenheit, Fragen an die Expertin zu stellen.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 18.00-20.00 Uhr
Leitung: Kris Hauf, Finanzexpertin und FinanzFachFrau

WenDo

In einem WenDo Kurs kannst du ausprobieren und lernen, stärker zu werden, Nein zu sagen, zu fühlen, was du möchtest und was nicht. Das hilft dir in deinem Alltag, dich selbst zu behaupten. Denn Frauen und Mädchen und geschlechtsdiverse Personen erleben jeden Tag Grenzüberschreitungen. Folgende Möglichkeiten werden trainiert:

- mit Blicken und Körpersprache, mit Worten und Aufforderungen, mit lauter Stimme oder Brüllen und Lärmen, dadurch, sich Hilfe zu holen, sich mit Fäusten zu wehren oder wegzulaufen. Wir kommen ins Handeln und probieren alternative Handlungsstrategien aus.

Gruppen

Termin: Samstag, 28.03.2026, 11.00-17.00 Uhr und Sonntag, 29.03.2026, 11.00-15.00 Uhr
Leitung: Eine Trainerin des Wendo Kollektivs „5 Finger bilden eine Faust"

Ich bin getrennt

Eine Gruppe für Frauen nach einer Trennung oder Scheidung. Sie bietet Unterstützung beim Abschied von der beendeten Beziehung und bei der Gestaltung der aktuellen und zukünftigen Lebenssituation.

Termin: Donnerstags, Beginn 03.09.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 Abende
Leitung: Viviane Lucas, Mitarbeiterin der biff

Haltung zeigt Wirkung

Eine Gruppe zur Stärkung der eigenen Präsenz
In diesem Kurs werden wir spielerisch - mithilfe erlebnisorientierter Methoden - unsere Wahrnehmung gegenüber unseren eigenen Mustern schärfen und erkennen, dass schon kleine Veränderungen in der eigenen Haltung eine große Wirkung in unserem Auftreten haben können.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10.30-17.30 Uhr
Leitung: Janne Pommerinke, HP und Psychodramatikerin

Tanz und Bewegung

Gruppe für Frauen mit seelischen Erkrankungen
Das eigene Körpererleben steht hier im Vordergrund.
Im angeleiteten und freien Tanz können verschiedene Bewegungen ausprobiert werden, um den eigenen Ausdruck zu entdecken und eine freundliche und aufmerksame Beziehung zum Körper zu entwickeln, die gut tut.

Termin: Freitags, Beginn 16.10.2026, 18.00-19.30 Uhr, 8 Abende
Ort: Bogenstr. 45d
Leitung: Gabriela Vollet, Tanztherapeutin (BTD)

Eine Selbststärkungsgruppe für Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen

Die Gruppe bietet Raum, eigene Ressourcen zu stärken und Handlungsspielräume zu erweitern.
Mit Achtsamkeit, Imagination, kreativen Ausdrucksformen und Ritualen der Selbstverankerung werden Selbstfürsorge, innere Stabilität und Selbstwirksamkeit gefördert.

Termin: Mittwoch 21.10.2026, 18.00-20.00 Uhr, 6 Termine
Leitung: Christina Buchhold, Psychologin
Die ersten drei Treffen finden wöchentlich, anschließend 14-tägig statt.
Ein Vorgespräch ist erforderlich!

Frühstückstreff am Montag

Frauen im Gespräch

Wir starten am gedeckten Tisch in die Woche. Zeit für Kontakt und Austausch. Kommen Sie einfach herein!

Termin: Montags, 10.00-12.00 Uhr
Leitung: Viviane Lucas, Mitarbeiterin der biff

biff Eimsbüttel/Altona

biff Sommerfrische

Wir feiern den Sommer mit bunten Angeboten für „drinnen und draußen":

Montag, 29.06.2026, 10.00-14.00 Uhr:
„Warum in die Ferne schweifen ...", Stadterkundung für Frauen.
Dienstag, 30.06.2026, 11.00-14.00 Uhr:
Mit Achtsamkeit durch Planten un Blomen.
Mittwoch, 01.07.2026, 10.00-13.00 Uhr:
„Die Buchstaben finden mich", im Schreiben mir näher kommen.
Donnerstag, 02.07.2026, 15.00-17.00 Uhr:
Kaffeetrinken in der biff mit Rückblick auf die Woche

Genauere Informationen erhalten Sie mit Annahme Ihrer Anmeldung in der biff Eimsbüttel/Altona unter 39 67 62.
Anmeldeschluss ist der 20.06.2026.

Bitte beachten Sie:
Anmeldungen für die Gruppenangebote sind möglich persönlich oder telefonisch während der Beratungszeiten ab 12 Wochen vor Beginn. Die Offene Beratung und die Telefonberatung sind kostenlos.
Für alle anderen Angebote bitten wir um einen Spenden- oder Kostenbeitrag

