



Vater sein heute

# Austausch und Beratung von Mann zu Mann

Für Väter mit Kindern zwischen  
0 und 5 Jahren



**MÜTTER- UND  
VÄTERBERATUNG**  
KANTON BERN

# Familienfragen aus Vatersicht besprechen

Väter haben manchmal ganz andere Fragen oder Themen als Mütter und bringen eine eigene Perspektive in die Familie ein. Dabei kann es guttun, sich auch mal Impulse von aussen zu holen und sich mit anderen Vätern auszutauschen. Das bestätigen uns (werdende) Väter immer wieder.

Möchten Sie Ihre Fragen und Herausforderungen gerne von Mann zu Mann besprechen? Interessieren Sie sich, wie es andere Väter machen?

## Support für ein engagiertes Vatersein

Mit unseren spezifischen Angeboten stehen Ihnen unsere Väterberater, selber Väter, unterstützend zur Seite, wenn Sie Fragen haben wie zum Beispiel:

- Wie will ich meine Rolle als Vater wahrnehmen?
- Wie gestalte ich den Alltag mit meinem Kind?
- Wie werde ich meiner Paar-Beziehung gerecht?
- Wie kann ich Beruf und Familie am besten vereinbaren?
- Wie gehe ich mit Familienstress und -konflikten um?



# Unsere kostenlosen Angebote für (werdende) Väter

## Väterberatung

Fragen, Frust oder Stress? Als Vater haben Sie bei uns einen direkten Draht zu unserem Väterberater unter **079 853 15 57**.

Ihre Fragen oder Anliegen können Sie mit ihm persönlich, diskret und vertraulich besprechen. Die Beratungen finden per Telefon, per Zoom, auf einem Spaziergang oder vor Ort bei Ihnen oder bei uns statt – was Ihnen am besten passt.

## Vater-Kind-Treffs

Wenn Sie sich mit anderen Vätern treffen und austauschen wollen, dann sind die Vater-Kind-Treffs in verschiedenen Regionen das Passende. Für die Kinder gibt es coole Spielmöglichkeiten und Sie als Vater haben Zeit für Gespräche mit anderen Vätern.

## Vätertalks

An unseren Vätertalks erörtern wir Familienfragen aus Väterperspektive. Unter fachkundiger Leitung erfahren Sie zum Beispiel, wie werdende Väter sich auf ihre neuen Aufgaben vorbereiten können oder bekommen Anregungen zu Themen wie Vater-Kind-Bindung, Work-Life-Balance mit Kindern, Eltern sein und Liebespaar bleiben.

# Informationen, Tipps und Anregungen für Väter

Auf unserer Webseite finden Sie eine spezielle Rubrik für Väter mit Infos, Daten sowie Links mit Tipps und Anregungen.



## Unser Basisangebot

Haben Sie Fragen, z. B. zur Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes, die nicht unmittelbar mit Ihrer Vaterrolle zu tun haben? Dann steht Ihnen das Basisangebot der Mütter- und Väterberatung jederzeit zur Verfügung.

Alle Angebote und Kontakte finden Sie unter:

**[mvb-be.ch](http://mvb-be.ch)**

Kostenlos für Sie – finanziert von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**