



Gruppenberatungsangebot

Optimal starten – für werdende und frischgebackene Eltern



**MÜTTER- UND
VÄTERBERATUNG**
KANTON BERN

0 bis 3 Monate

Baby-Basic – das Wichtigste für den Start

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Familienmitglied! Wenn Sie Fragen zum Start ins Elternsein haben oder während der ersten Monate Unsicherheiten auftreten, ist dieses Angebot ideal für Sie. Hier erhalten Sie wertvolle Informationen und Antworten auf Ihre Fragen, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. Selbst wenn Sie bereits gut informiert sind, gibt es immer Neues zu entdecken!

Teilnahme mit oder ohne Kind,
vor Ort oder in einer
Online-Gruppe möglich.



0 bis 1 Jahr

Guter Start ins Elternsein – gemeinsam Regie führen

Die Geburt Ihres Kindes verändert alles! Ihr Alltag ist neu zu gestalten und Sie übernehmen spannende Rollen als Eltern. Darauf können Sie sich vorbereiten. Gemeinsam mit anderen Eltern entdecken wir, wie Sie Ihre neuen Aufgaben als Mutter oder Vater bestmöglich meistern. Sie erhalten wertvolle Tipps und Impulse, um die «Regie» im Familienleben zu übernehmen.

Teilnahme mit oder ohne Kind,
vor Ort oder in einer
Online-Gruppe möglich.



6 Wochen bis 6 Monate

Babymassage

Im Mutterleib wird das Baby fast ununterbrochen bewegt. Neugeborene brauchen darum Berührung und Bewegung. Die Babymassage erfüllt beides. Sie erhalten eine Einführung in die Babymassage sowie eine Anleitung zu Entspannungsübungen aus dem Baby-yoga. Mit natürlichen Ölen und achtsamen Bewegungen massieren Sie und passen die Technik den Signalen Ihres Kindes an.

Teilnahme mit Kind vor Ort.



0 bis 6 Monate

Mein Baby beobachten und verstehen

Eine stabile Beziehung zwischen Eltern und Kind ist entscheidend. Die Grundlagen dafür werden bereits in der frühen Kindheit gelegt. Babys kommunizieren mit dem ganzen Körper, durch Weinen und Blickkontakt. Indem Sie diese Signale wahrnehmen und darauf reagieren, stärken Sie die Bindung zu Ihrem Kind. Erfahren Sie mehr über die Bedürfnisse Ihres Babys und seine Entwicklung in den ersten Monaten.

Teilnahme mit Kind, vor Ort
oder in einer Online-Gruppe.



0 bis 4 Monate

Grundlagen sicheres Tragen

Tragen bietet viele Vorteile: Es stillt das Bedürfnis Ihres Babys nach Nähe und Geborgenheit, fördert die Bindung und sorgt für Mobilität. Wenn Sie Ihr Kind gerne tragen möchten, aber unsicher sind oder nicht wissen, welche Bindeweise zu Ihnen und den Bedürfnissen Ihres Kindes passt, sind Sie hier genau richtig. Wir thematisieren den Einfluss des Tragens auf die Entwicklung Ihres Kindes und üben gemeinsam, um Sicherheit im täglichen Gebrauch zu erlangen.

Teilnahme mit Kind vor Ort.



Weitere Gruppenberatungsthemen
finden Sie hier:

mvb-be.ch



0 bis 6 Monate

Guter Start ins Vatersein

Bereiten Sie sich als werdender oder frischgebackener Vater aufs Vatersein vor und tauschen Sie sich mit anderen Vätern aus. Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Veränderungen aus Vätertsicht. Wir sprechen über Themen wie Ihre Rolle vor und während der Geburt, das Ankommen als Vater, die Vater-Kind-Bindung sowie das Gleichgewicht zwischen Elternschaft und Partnerschaft.

Teilnahme ohne Kind, vor Ort oder in einer Online-Gruppe.



Wenn es mal schnell gehen muss,
chatten Sie mit uns:



Chat via Web



Chat via Mobile

Sämtliche Beratungsangebote, Kontakte
und die Online-Anmeldung finden Sie hier:

mvp-be.ch

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



Kanton Bern
Canton de Berne