



MÜTTER- UND  
VÄTERBERATUNG  
KANTON BERN



# Newsletter für Väter

**Angebote, Wissen, Tipps und Inspiration für  
Väter mit Kindern (0 bis 5 Jahren)**



Liebe Väter

Seit dem vergangenen Newsletter ist etwas Zeit vergangen. Wir haben sie genutzt, um dem Newsletter einen professionelleren Anstrich zu geben. Wir hoffen, er gefällt euch!

Du erhältst den Newsletter, weil du dich bei einem Treff, einer Veranstaltung oder einer Beratung dafür angemeldet hast. Du kannst ihn jederzeit abbestellen - aber natürlich auch andere Väter darauf aufmerksam machen. Anmelden für den Newsletter kann man sich mit einem Mail mit dem Betreff «Newsletter» an [vaeter@mvp-be.ch](mailto:vaeter@mvp-be.ch).

Wir wünschen eine anregende Lektüre.

Philippe und Remo

## IMPULS



Quelle: Spukkato, iStock

## Väter spielen anders?!

Grossangelegte Studien der letzten Jahre machen deutlich: Spielen ist ein Beziehungs- und Entwicklungsmotor. Einerseits werden beim hautnahen Spielen ähnlich viele Bindungshormone ausgeschüttet wie beim Stillen. Andererseits profitieren Kinder davon, wenn sie im Spiel neue Fertigkeiten einüben und ausprobieren können.

Untersuchungen zum elterlichen Spielverhalten zeigen: Väter spielen im Schnitt anders. Sie spielen im durchschnittlichen Vergleich bewegungsintensiver und körperlicher. In letzter Zeit wurde klar, wie wichtig auch dieses körperliche Spiel für die Entwicklung der Kinder ist: Sie werden selbstbewusster und können besser mit Rückschlägen umgehen, sich in der Schule besser konzentrieren und ihre Gefühle besser regulieren. Es gibt sogar erste Anzeichen, dass Kinder, die viel körperbetont - mit ihren Vätern oder natürlich auch Mütter - spielen, besser auf ihre Körper achten und weniger häufig mit Verletzungen nach Hause kommen. Sie lernen beim Toben offenbar, ihre Grenzen einzuschätzen.

Sind somit Väter für die wilden Spiele als Spielgefährten und Mütter für die Fürsorge «gemacht»? Das käme einer Einengung der Vielfalt an väterlichen und mütterlichen Rollen gleich. Ob Toben oder ruhigere Aktivitäten wie Vorlesen, Küche spielen, kneten oder basteln: Es geht nicht darum, so zu spielen wie der Durchschnitt, sondern seinen ganz eigenen Spielmix zu entwickeln – jenseits von Geschlechterrollen-Zuschreibungen.

Dabei ist die «väterliche Spielfähigkeit» von zentraler Bedeutung: Sie meint, einerseits auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Kindes einzugehen und andererseits, seine eigenen Ressourcen und Interessen einzubringen. Was brauchen Väter, um dieses Sensorium zu entwickeln? Sie brauchen einerseits genügend Zeit, Selbstvertrauen und die nötige Eigeninitiative, um alleine mit dem Kind eigene Spielideen zu entwickeln und zu erproben. Und sie brauchen dazu eine wertschätzende und unterstützende Haltung des Umfelds, insbesondere der Mutter des Kindes.

### Wie Väter lustvoll mit ihren Kindern zusammen sein können – drei praktische Tipps

- Es gibt viele Möglichkeiten, mit deinem Kind von Anfang an in innigem Kontakt und Austausch zu sein: Babymassagen, Halten und Tragen, Bilderbücher zeigen, Gegenstände erklären, Vorsingen und Tanzen. Probiere aus und finde für dich heraus, was dir liegt und Spass macht.
- Dein Kind braucht eine gute Mischung aus Anregung und Entspannung. Ja, es darf auch mal wilder zu und her gehen. Gestalte jedoch danach auch bewusst Ruhephasen, damit es die Eindrücke und Erlebnisse verarbeiten kann.
- Manche Männer und Väter haben grossen Respekt davor, ihr Baby anzufassen, weil sie Angst haben, ihrem Kind wehzutun oder etwas zu brechen. So überaus empfindlich ist dein Kind jedoch nicht, es hat bei Geburt immensen Kräften

standgehalten. Probiere aus – achtsam, aber durchaus auch entschieden, denn auch Babys schätzen deutliche Impulse und haltgebenden Kontakt. Entscheidend ist, wie dein Baby darauf reagiert.

## VERANSTALTUNGEN



Quelle: Mütter- und Väterberatung Kanton Bern

### Neu: Vater-Kind-Treff in Lyss, 26. April 2025

Seit April gibt es nun auch in Lyss einen Vater-Kind-Treff. In der Regel treffen sich Väter mit ihren Kindern am letzten Samstag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr im [Familienpunkt Seeland](#) (Schulgasse 5) und dem Spielplatz gleich nebenan. TeleBiilingue hat den Kick-off besucht und eine Reportage erstellt. [Hier](#) geht es zur Reportage. Sie startet ab Minute 5:05. Mehr Infos zum Treff in Lyss findest du [hier](#).

### Kantonaler Vater-Kind-Waldtag, 10. Mai 2025

**Kontakte knüpfen und sich austauschen, in der Natur spielen und grillieren:  
Einen Tag mit Vätern und ihren Kindern im Wald verbringen.**

Aus dem ganzen Kanton treffen sich Väter mit kleinen Kindern beim Säbelbachhüttli im Krauchthal, um gemeinsam Zeit am Feuer, am Bach und unter den Bäumen zu verbringen. Ort und Zeit sowie weitere Informationen gibt es [hier](#).

### Schweizer Vätertag, rund um den 1. Juni 2025

Hast du Lust, anlässlich des Vätertags mal etwas Väter-Community-Luft zu schnuppern? Dann werde Teil der Vater-Kind-Treff WhatsApp-Gruppe deiner Region. Dort erfährst du von uns, was rund um den Vätertag läuft. Und bekommst jeweils laufend mit, wann der nächste Treff stattfindet. Den QR-Code zu «deinem» Treff - in Bern, Biel, Burgdorf, Lyss, Schüpfen, Thun oder Worb - findest du auf der jeweiligen Treff-Seite [hier](#).

Der Vätertag in der Schweiz wird seit über zehn Jahren am Sonntag im Juni gefeiert. Mittlerweile umfasst er verschiedene Veranstaltungen für Väter, die jeweils in der Woche davor und danach stattfinden. Er drückt Wertschätzung und Ermutigung für das alltagsnahe väterliche Engagement aus. Mehr Infos unter: [www.vaetertag.ch](http://www.vaetertag.ch)

## Gartenfest PapaPlus zum Vätertag, Biel, 8. Juni

Am Samstag, dem 8. Juni, von 10 bis 12 Uhr laden in Biel der Familientreff FamiPlus und die Mütter- und Väterberatung gemeinsam zum Vätertags-Gartenfest ein: spielen, basteln, sich austauschen und in der offenen Cafeteria Kaffee und Kuchen geniessen. Treffpunkt: FamiPlus, Unteren Quai 1b, in der Nähe des Sees. Weitere Informationen findest du [hier](#).



Quelle: Videostill Dok-Film «Les Papas / Die Papas», zu Verfügung gestellt von Filmbüro

## Veranstaltungs-Tipp

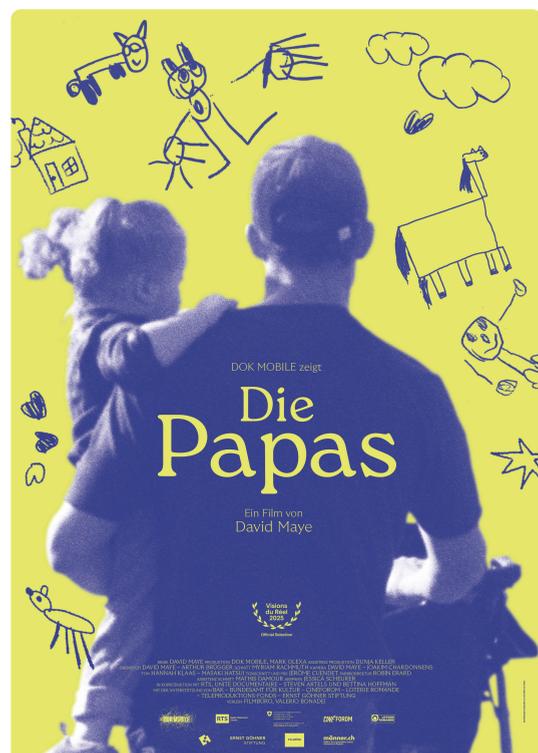
### Filmpremière zum Vätertag «Les Papas / Die Papas» (f/dt)

Am Vätertag-Sonntag, 1. Juni 2025, 18 Uhr, findet im Kino movie in Bern die Vorpremière des ersten Schweizer Dok-Kinofilm über das Vaterwerden statt. Unser Väterberater Remo Ryser ist Teil des anschliessenden Podiumsgesprächs.

Trailer und weitere Infos zum Film findest du [hier](#).

### Wir verlosen sechs Gratistickets für die Filmvorstellung.

Willst du daran teilnehmen, dann schicke uns bitte ein E-Mail mit dem Betreff «Verlosung les papas» auf [vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch)



Quelle: <https://www.cineimage.ch/film/papas/>



Quelle: RichVintage, iStock

## **SRF-Dok: Vaterwerden - Wie kann ich mich vorbereiten?**

«Einstein»-Moderator Tobias Müller wird bald Vater. Viele neue Herausforderungen kommen auf ihn zu, selbst die Hormone können verrücktspielen. Wie kann die Wissenschaft ihm dabei helfen, wie geht es den Vätern in der Schweiz und kann man das Vatersein mit einem «Simulatorbaby» trainieren? [Link](#)

## **Bilderbuch: Wozu ist ein Papa da?**

Bei ihrem Spaziergang durch die Natur begegnen Papa Schildkröte und Sebastian anderen Tierpapas und ihren Jungen. Was diese wohl besonders gut können? Jeder Papa ist anders, aber alle sind toll! Eine warmherzige Geschichte über eine Vater-Kind-Beziehung voller Vertrauen und Nähe. [Link](#)

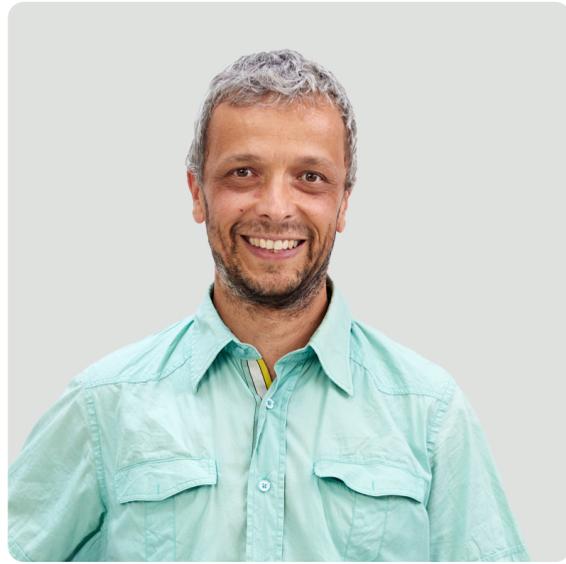
**FÜR BERATUNG, FRAGEN UND MEHR**



## Remo Ryser

Väterberater  
(dt, engl, span, port)  
verantwortlich für die Regionen  
Bern-Mittelland und Emmental-Oberaargau

079 853 15 57  
[vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch)



## Philippe Häni

Väterberater  
(dt, frz, engl, span)  
verantwortlich für die Regionen  
Biel-Seeland und Thun-Oberland

079 853 40 26  
[peres@cp-be.ch](mailto:peres@cp-be.ch)

Unser Newsletter erscheint 3x jährlich, der nächste im September 2025.

Hast du Anregungen oder Anliegen? Möchtest du zu einem bestimmten Thema informiert werden? Oder hast du Fragen zu unserem Angebot oder unseren Veranstaltungen? Dann schreib uns - gerne nehmen wir deine Anregungen entgegen:  
[vaeter@mvb-be.ch](mailto:vaeter@mvb-be.ch).

Mütter- und Väterberatung Kanton  
Bern  
Bahnhofplatz 2  
3011 Bern  
[mvb-be.ch](http://mvb-be.ch)



[Abmelden](#)

© 2025 Mütter- und Väterberatung Kanton Bern