MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG KANTON BERN

Newsletter für Väter



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



Lieber Vater

Willkommen zum dritten Väter-Newsletter dieses Jahres.

Hier findest du Anregungen rund ums Vatersein mit Kindern von 0 bis 5 Jahren: Impulse, Infos und Ideen, die direkt in deinen Alltag passen. Heute mit einem Impuls und Tipps zum Thema Elternteam und Kräftemanagement, das uns in der Beratung häufig begegnet.

Und wer noch nie dabei war, dem empfehlen wir einmal einen Besuch an unserem Vater-Kind-Waldtag. Weshalb? Wir finden, das Foto spricht für sich.

Viel Spass beim Lesen und Entdecken!

Remo und Philippe

IMPULS



Quelle: Spukkato, iStock

Ein starkes Elternteam schützt – auch vor Erschöpfung

Wenig Schlaf, Mental Load und der Spagat zwischen Job und Familie: Die ersten Lebensjahre eines Kindes gehören zu den schönsten, aber auch zu den herausforderndsten Phasen des Familienlebens. Neue Verantwortlichkeiten und kaum planbare Tage verlangen beiden Eltern viel ab. Wir sprechen über die Bedeutung eines gleichberechtigten Coparentings und teilen fünf Impulse, die sich in unserer Beratungspraxis mit Vätern und Eltern bewährt haben.

Studien zeigen: Gerade in den ersten Familienjahren erleben viele Mütter und Väter mehr Stress, die Partnerschaft gerät leichter unter Druck und das Risiko für Erschöpfung steigt.Viele Väter möchten ihre Familie bestmöglich unterstützen und merken erst spät, wie viel Energie sie dabei selbst einsetzen. Umso wichtiger ist es deshalb, den Energiehaushalt der ganzen Familie im Blick zu behalten.

Ein wichtiger Schutzfaktor ist ein gut funktionierendes Elternteam. Damit ist nicht gemeint, dass immer alles exakt hälftig aufgeteilt sein muss. Vielmehr ist entscheidend, Verantwortung gemeinsam zu tragen, sich über Belastungen auszutauschen und sich gegenseitig den Rücken zu stärken. Forschung zum sogenannten **Coparenting** – der Zusammenarbeit als Elternteam – zeigt: Wenn Eltern als Team zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen, profitieren nicht nur Mutter und Vater, sondern auch die Entwicklung des Kindes.

Im Alltag kann das unterschiedlich aussehen: Der Vater übernimmt selbstverständlich an bestimmten Tagen die Abendverantwortung und das Zubettbringen, damit die Mutter den Abend ungestört für sich hat. Am Wochenende sprechen die Eltern kurz darüber, wer in der kommenden Woche welche Termine übernimmt. Oder sie bemerken rechtzeitig, wenn einer von beiden kaum mehr Energie hat, und suchen gemeinsam nach Entlastung – sei es durch Grosseltern, Freunde oder eine Beratungsstelle wie die Mütter- und Väterberatung Kanton Bern.

Fünf Ideen für einen gesunden Energiehaushalt als Elternteam

1. Macht einmal pro Woche den Team-Check
Nehmt euch als Elternteam 15 Minuten Zeit und fragt euch gegenseitig: *Was hat mir diese Woche Energie gegeben? Was hat mich Kraft gekostet? Wobei wünsche ich mir nächste Woche Unterstützung? Was steht konkret an? Wer übernimmt was?* Oft lassen sich kleine

Entlastungen finden, bevor Frust entsteht.

2. Entdeckt Kraftquellen und sorgt für echte Erholung
Nicht in jeder freien Minute könnt ihr die Batterien gleich gut aufladen. Überlegt euch allein und gemeinsam, was euch wirklich Energie schenkt – Bewegung, Zeit in der Natur, Musik, Freunde oder einfach einmal eine Stunde ohne Verantwortung. Vereinbart bewusst, dass beide Eltern regelmässig zu solchen Kraftquellen kommen.

3. Tragt den emotional-mentalen Load gemeinsam
Familienleben fordert nicht nur Hände, sondern auch Kopf und Herz. Neben den sichtbaren Aufgaben gibt es das ständige Mitdenken und Mitfühlen: Arzttermine im Blick behalten, Wechselkleider organisieren, externe Betreuung koordinieren, Kinder durch emotional anstrengende Phasen begleiten oder spüren, dass die Partnerin oder der Partner gerade an die Belastungsgrenze kommt. Diese oft unsichtbare Verantwortung kostet Kraft. Fragt euch deshalb regelmässig: *Wer trägt gerade wie viel im Kopf und im Herzen?* Schon das gemeinsame Wahrnehmen und Ansprechen kann entlasten.

4. Sprecht Belastungen früh an
Viele Väter versuchen, Stress möglichst lange mit sich selbst auszumachen. Dabei wirkt es oft entlastend, wenn man Schwierigkeiten früh anspricht – mit der Partnerin oder dem Partner, einem Freund oder einer Fachperson. Unterstützung zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Fürsorge – für sich selbst, die Partnerschaft und das Kind.

5. Teilt die nährenden Momente bewusst
Zwischen Wäschebergen, Trotzanfällen und schlaflosen Nächten gehen die gelungenen Momente leicht unter. Erzählt euch deshalb am Ende des Tages gegenseitig eine kleine Situation, die euch mit eurem Kind Freude gemacht hat oder für die ihr dem anderen Elternteil dankbar seid. Solche positiven gemeinsamen Rückblicke stärken nachweislich die Zufriedenheit und die Verbundenheit im Elternteam.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die als Team zusammenarbeiten, offen miteinander sprechen und sich Unterstützung holen, wenn die Belastung zu gross wird. Ein starkes Elternteam ist deshalb nicht nur eine Entlastung für Mutter und Vater, sondern auch eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung des Kindes.

Wie wir euch unterstützen können

Beratung

Wie könnt ihr Aufgaben und Verantwortung gut aufteilen? Wie geht ihr mit Stress und knappen Kräften um? Und wie könnt ihr euch als Eltern gegenseitig unterstützen und entlasten?

Du musst nicht warten, bis es zu viel wird. Solche Fragen kannst du gerne in einer Einzelberatung mit einem von uns beiden Väterberatern besprechen (unsere Kontaktdaten findest du ganz unten) oder mit einer unserer Kolleginnen (Terminbuchung über unsere Website). Ihr könnt auch gemeinsam als Elternteam in die Beratung kommen.

Gruppenangebote

Auch in unseren Gruppenangeboten könnt ihr euch mit Fragen rund um Rollenaufteilung, Vereinbarkeit und Elternteamwork beschäftigen:

- **Work-Life-Balance mit Kindern** | Nächster Termin: 8. Oktober 2026 (Langnau)
- **Guter Start ins Elternsein – Gemeinsam Regie führen** | Nächster Termin: 10. November 2026 (online)

VERANSTALTUNGEN



Quelle: Mütter- und Väterberatung Kanton Bern, Kantonaler Waldtag Mai 2024

Vater-Kind-Waldtag vom 5. September 2026

Wir laden euch bereits zum fünften Mal herzlich zum traditionellen, kantonalen Waldtag im Krauchthal ein. Es erwartet dich ein entspannter Tag in Väter-Community und zusammen mit anderen Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren. Auch ältere Geschwister sind herzlich willkommen.

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

Melde dich und deine Kinder einfach per E-Mail unter vaeter@mvb-be.ch an oder über den Whatsapp-Infochat des Vater-Kind-Treffs deiner Region. Du bist dort noch nicht dabei? Dann findest du den jeweilligen QR-Code hier.

Vater-Kind-Treff in deiner Region

Nächste Termine:

Bern: Samstag, 3. Oktober 2026, 14 - 16 Uhr, im Berner Generationenhaus

Biel: Samstag, 10. Oktober, 9.30 - 11.30 Uhr, in unserer Beratungsstelle (Mühlebrücke 2)

Burgdorf: Samstag, 3. Oktober 2026, 10 - 12 Uhr, in der Cafeteria oder auf dem Spielplatz des Kirchgemeindehauses der reformierten Kirche (Lyssachstrasse 2)

Ins: Samstag, 12. September, 9.30 - 11.30 Uhr, in unserer Beratungsstelle (Gässli 2)

Lyss: Samstag, 31. Oktober, 9.30 - 11.30 Uhr, Familienpunkt Seeland (Schulgasse 5) oder Spielplatz Herrengasse

Meiringen: Samstag, 19. September, 9 - 11 Uhr, in unserer Beratungsstelle (Rudenz 4)

Thun: Samstag, 10. Oktober, 9 - 11 Uhr, Robinsonspielplatz Ilienweg

Worb: Samstag, 19. September, 10 - 12 Uhr, Robi-Spielplatz Rüfenacht

Zum Vormerken: Am Samstag, 5. Dezember 2026 besucht der **Samichlaus** die Vater-Kind-Treffs in Burgdorf und Bern.

INSPIRATION



Quelle: RichVintage, iStock

Bücher- und Linktipps



Nora Imlau, Bindung ohne Burnout: Anhand vieler persönlicher Beispiele und Informationen aus Psychologie und Wissenschaft zeigt Nora Imlau: Bindung ist robust. Sie verträgt eine Menge elterliche Unvollkommenheit. Eltern dürfen sich auch mal ausruhen und grosszügiger mit der Medienzeit sein, denn je weniger hart sie gegen sich selbst sind, desto leichter wird es ihnen fallen, freundlich mit ihren Kindern umzugehen, wenn es wirklich drauf ankommt.
Da auch mangelnde politische und gesellschaftliche Unterstützung zur Erschöpfung von Eltern beiträgt, formuliert Nora Imlau ausserdem Forderungen an die Gesellschaft, die endlich dazu beitragen muss, den Druck abzubauen, unter dem so viele Familien leiden.



Jo Lücke, Für Sorge - Wie Equal Care Euer Familienleben rettet: als Expertin für Equal Care, hilft sie Eltern mit ihrem Buch, ihr Familienleben auf Augenhöhe zu reflektieren – auch in Bezug auf unbewusste Muster, die Ungleichheiten fördern. Damit sich niemand in der Familie mit der Sorgearbeit alleingelassen oder finanziell abgehängt fühlt, ist die Lösung: Equal Care und einen gemeinsamen Fahrplan zu erstellen, um die Vor- und Nachteile des Familienlebens fair zu verteilen. Themen: Vorsorge und Partnervertrag, Beziehung und Rollenerwartungen, Erziehungsvorstellungen, Verteilung der Lohn- und Sorgearbeit.



Care-Tracker: Wer übernimmt wie viel Care-Arbeit – und wer trägt den Mental Load? Der kostenlose Care-Tracker macht unbezahlte Haus-, Familien- und Sorgearbeit sichtbar und ermöglicht Paaren, ihre Ergebnisse zu vergleichen. Eine gute Grundlage, um über eine faire Aufteilung ins Gespräch zu kommen. www.caretracker.ch



Cash or Crash – Finanzen, Familie und Rollenteilung: Wie teilen wir Erwerbs- und Familienarbeit auf – und welche finanziellen Folgen hat das? Cash or Crash vermittelt spielerisch Wissen rund um Geld, Partnerschaft und Familie – von Rollenteilung und Teilzeitarbeit über Vorsorge bis zu Trennung und Absicherung – und lädt dazu ein, verschiedene Lebensmodelle durchzuspielen.



Christina Maiwald, Vom Mann zum Vater: In diesem Buch kommen sie zu Wort – zwanzig Männer, die Mut beweisen. Sie haben sich die Zeit genommen, darüber zu erzählen, wie sie sich als Vater fühlen. Ihre Berichte zeigen Folgendes auf: Gravierende

Veränderungen durch die Vaterschaft, die einem Neubeginn gleichkommen, ermöglichen einen Aufbruch in ein neues Sein im Leben eines Mannes. Die Beziehung zu sich, zum Kind und zur Mutter des gemeinsamen Kindes, Irritationen, Selbsterkenntnis, sowie Freud und Leid sind den Berichten der Väter zu entnehmen. Einleitende Worte, ein Schlusskapitel, Gedichte und «Workbook-Seiten» – zur Reflexion über das Gelesene – ergänzen dieses Buch.

FÜR BERATUNGEN, FRAGEN UND MEHR



Remo Ryser

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

079 853 15 57
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

Unser Newsletter erscheint 3x jährlich, der nächste im Januar 2027.

Anmelden für den Newsletter kann man sich mit einem E-Mail mit dem Betreff «Newsletter» an vaeter@mvb-be.ch. Du kannst ihn jederzeit abbestellen – aber natürlich auch andere Väter darauf aufmerksam machen.

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.

Mütter- und Väterberatung Kanton
Bern
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
mvb-be.ch

Abmelden

© 2026 Mütter- und Väterberatung Kanton Bern