



# VäterRetreat: Wie geht es Dir als Vater, Partner und Mann?

Möchtest du dich mit dieser Frage in einem inspirierenden und wohlwollenden Rahmen auseinandersetzen? Möchtest du dich austauschen und von anderen Männern erfahren, was sie beschäftigt? Wir wollen dich als Mann inspirieren, ermutigen und bestärken, aber auch ein paar kritische Fragen ansprechen.

## Samstag 30. Mai, Bern

9.30h – 16h mit Mittagessen vor Ort

Kosten: 200.- inkl. Verpflegung

Kursleitender: Ueli Kunz, Leiter Fachstelle Niudad - Väterbildung bei männer.ch, Familienmediator

Anmeldung



[www.maenner.ch/veranstaltungen](http://www.maenner.ch/veranstaltungen)

## Um diese Themen geht's im Retreat

### Rolle als Vater

- Wie hast du deinen eigenen Vater erlebt?
- Was für ein Vater willst du sein/bist du?
- Hast du genügend Zeit für deine Kinder? Und für Dich?
- Wie bleibst du verbunden mit Dir selbst?

### Rolle als Partner

- Wie pflegst du deine Beziehung?
- Wie ist die Aufteilung zu Hause: Hausarbeit, Mental Load, Care Arbeit, usw. - und wie geht es dir dabei?
- Konsens und Grenzen: Kannst du gut Ja oder Nein sagen?
- Wie ist der Umgang mit deinen Emotionen?

### Rolle als Mann

- Bist du dir der männlichen Privilegien bewusst?
- Was ist ein guter Mann für dich? Welche Form von Männlichkeiten willst du leben?
- Was bedeutet nachhaltige Vaterschaft?

männer.ch