



Eltern in Trennung - Elternkommunikation und Stressmanagement

Beschreibung	Eine Trennung stellt das Leben aller Beteiligten auf den Kopf – auch Ihr eigenes als Mutter oder Vater. In diesem Modul betrachten wir die Herausforderungen, die es mit sich bringt, sich als Paar zu trennen, aber weiterhin Eltern zu sein. Gemeinsame besprechen wir Fragen wie: Welche Phasen einer Trennung gibt es? Worauf kommt es in der Kommunikation mit dem anderen Elternteil an? Wie können Sie Sorge zu sich selbst tragen, um für Ihr/e Kind/er da zu sein?
Zielgruppe	Eltern von Kindern zwischen 0 bis 5 Jahre
Mitbringen	Notizmaterial
Besonderes	Max. 12 Personen. Das Angebot findet ohne Kinder statt.
Wo	Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Berner Generationenhaus, Atelier, EG, West
Wann	Dienstag, 20.10.2026, 18:00–20:30 Uhr
Moderation	Ursula Mock (Erziehungsberaterin), Remo Ryser Väterberater)
Anmeldeschluss	Freitag, 16.10.2026
Anmeldung	Online buchen unter mvpb-be.ch oder unter 031 552 16 16
Kosten	kostenlos



**MÜTTER- UND
VÄTERBERATUNG**
KANTON BERN