



## Familie in Trennung - Elternkommunikation und Stressmanagement

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beschreibung</b>   | 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? Moderation: Remo Ryser, Väterberater; Ursula Mock, Erziehungsberaterin |
| <b>Zielgruppe</b>     | Eltern von Kindern zwischen 0 bis 5 Jahre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Mitbringen</b>     | Notizmaterial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Besonderes</b>     | Max. 12 Personen. Das Angebot findet ohne Kinder statt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wo</b>             | Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Berner Generationenhaus, Atelier, EG, West                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wann</b>           | Dienstag, 24.03.2026, 18:00–20:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Moderation</b>     | Ryser Remo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Anmeldeschluss</b> | Samstag, 21.03.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Anmeldung</b>      | Online buchen unter <a href="https://mvpb-be.ch">mvpb-be.ch</a> oder unter 031 552 16 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kosten</b>         | kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



**MÜTTER- UND  
VÄTERBERATUNG**  
KANTON BERN