

Vater werden

Geburtsvorbereitung für Männer

**MANN
WIRD
VATER**

Ablauf

- Schwangerschaft / Vaterschaft
- Rund um die Geburt
- Erste Zeit mit Kind
- Eltern werden – Paar bleiben

- Elternzeit / Elterngeld / Kindergeld



Schwangerschaft

- Wie hast Du von der Schwangerschaft erfahren?
- Was hat das mit Dir gemacht?
- War es Wunsch oder Überraschung?

Vaterschaft

- Was macht einen guten Vater aus?
- Was brauchst Du, um ein guter Vater zu sein?


**MANN
WIRD
VATER**

Vaterschaft - Beziehungsaufbau

- Ab ca. 28. SSW Gehör ausgebildet
 - Kind hört und erkennt Dich
 - Mit dem Bauch reden?
- Kind wahrnehmen
 - Bewegung des Kindes
 - Herztöne hören / Ultraschall

Vaterschaft – „Nestbautrieb“

- Was muss noch vorher gemacht werden?
- Gebraucht reicht auch!
- Wickeltisch für beide Eltern gute Höhe?
- Kindersicheres & entwicklungsförderliches Zuhause



Rund um die Geburt

Willst/musst Du
dabei sein?

Rund um die Geburt

- Wo kommt das Kind zur Welt?
- Der Weg zur Klinik/zum Geburtshaus
 - Wie kommen wir hin?
 - Plan B? Was wünscht sich die Partnerin?
- Tasche packen für Dich!
 - Wasser, Snacks, Zahnbürste, bequeme Kleidung, Kleingeld, Powerbank, ...

Rund um die Geburt

- Welche Ansprüche werden an Dich gestellt?
- Was sind Deine Bedürfnisse in der Situation?

Darüber sprechen tut gut!

**MANN
WIRD
VATER**

Rund um die Geburt

- Was ist Deine Rolle?
 - Auf Partnerin eingehen – Absprachen einhalten
 - Emotionale Unterstützung
 - Die Schmerzen der Partnerin & die eigene Ohnmacht aushalten. **Achte auf Dich!**
 - Vermittler zwischen Fachteam und werdender Mutter
 - Was will sie (nicht)?

**MANN
WIRD
VATER**

Rund um die Geburt

Das Kind ist da! 😊

- Der Moment nach der Geburt
 - Die Nabelschnur durchschneiden?
- Ich freu mich am meisten auf _____

**MANN
WIRD
VATER**



Erste Zeit mit Kind

Familienfindungsphase

Erste Zeit mit Kind

- Wochenbett: 2~3 Wochen
 - Für Ruhe für Mutter und Kind sorgen
 - „Babyblues“: emotionale Schieflage (auch bei Dir?)
- Haushalt
 - Was kannst Du alles? Was noch nicht?
 - Essen vorbereiten! Besuch soll Essen mitbringen.

Erste Zeit mit Kind

- Das Baby gibt den Takt an
 - Bedarfe des Kindes haben Vorrang!
 - Kein fester Schlafrythmus
- Zeit für Kernfamilie
 - Ab wann kann Besuch kommen?
 - Geschenkeflut vorbeugen

Erste Zeit mit Kind aktive Vaterschaft

- DU bist wichtig für das Kind!
 - Hol es Dir – trau Dir was zu!
 - **Männer können alles – außer Stillen**
 - Halten – Tragen – Wickeln – Hautkontakt
 - Zeit nehmen und genießen
- „Löwinenmütter“
 - Hebamme soll Dich unterstützen

**MANN
WIRD
VATER**

Erst ist man Kind dann wird man Vater

- Wie hast Du als Kind deinen Vater erlebt?
- Wie denkst Du heute über deinen Vater?
- Was möchtest Du davon weitergeben?
- Was möchtest Du anders machen?



Eltern werden Paar bleiben

Was wird sich zwischen euch verändern?

Paar bleiben

Aktive Partnerschaft

- Füreinander da sein
- Rücksicht nehmen und einfordern
- Absprachen treffen und einhalten
 - Ihr seid ein Team für das „Projekt Kind“

Paar bleiben

Alle Paare streiten – gute Paare streiten gut

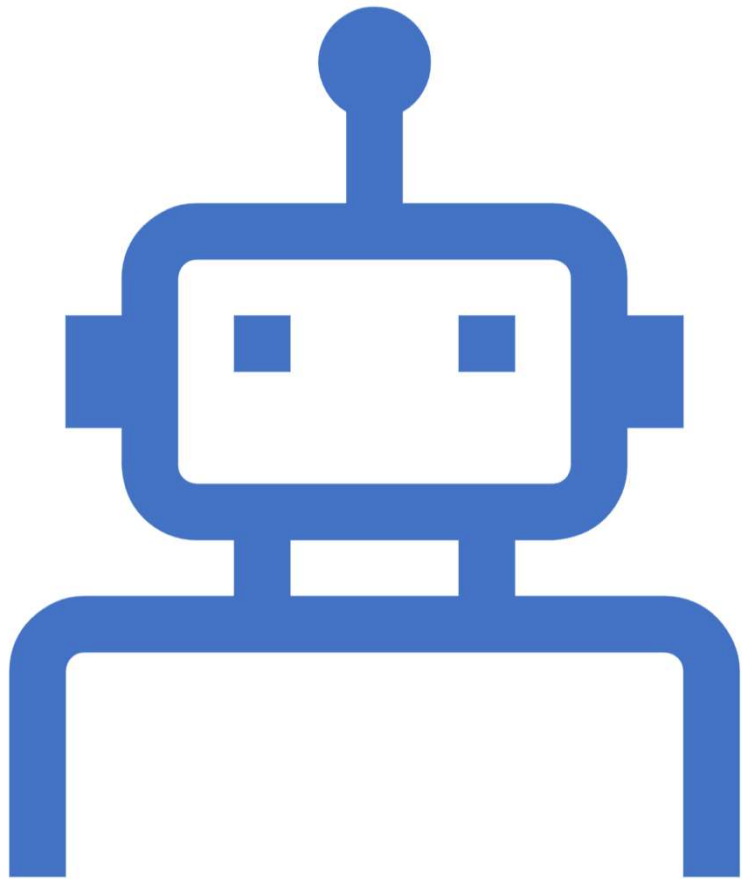
- Lösungsorientiert; nicht nachtragend
- Streitthemen: Kind, Haushalt, Herkunftsfamilie, Sexualität, Geld
- Fair bleiben! Nicht beleidigen! Ich-Ansatz!
- Verzeihen, entschuldigen, Rückzug mit Absprache
- **Mediation / Beratungsstellen nutzen!**

Paar bleiben

- Date Deine Frau!
 - Wann könnt ihr zusammen ausgehen?
 - Wer kümmert sich dann um das Kind?
- Überrasche Sie – sei nett und aufmerksam
- Attraktiv bleiben
- Gemeinsamkeiten + neue Freundschaften pflegen
- Freiraum eingestehen

Paar bleiben

- Sexualität verändert sich
 - Hormone und Körperkontakt zum Kind
→ kein Bedarf an Zärtlichkeit
- Sensibel dran bleiben; nicht drängeln
 - Erotik ist mehr als Sex!
- Kondome benutzen
 - gesundheitlicher Schutz
 - Schwangerschaft trotz Stillen
- Nicht im gleichen Raum mit dem Kind



Formalitäten

Vaterschaft anerkennen lassen –
Elternzeit – Elterngeld – Kindergeld



Vaterschaft / Sorgerecht

- Vater des Kindes ist... (§1592 BGB)
- Anerkennung der Vaterschaft
 - Vor oder nach der Geburt?
 - Jugendamt, Standesamt, Amtsgericht, Notar
 - Zustimmung der Mutter
- Sorgerecht = Sorgspflicht
 - Wirtschaftliche Sicherheit des Kindes

**MANN
WIRD
VATER**

Elternzeit

- Geburt bis drittes Lebensjahr
 - 12 Monate + 2 Partnermonate
 - Verdoppelt bei Elternzeit Plus
 - Kündigungsschutz / Arbeitgeber darf nicht verwehren
- Seit 01.04.2024 nur noch ein Monat gleichzeitig!

Elternzeit

- Drittes bis achtes Lebensjahr
 - 24 Monate; Arbeitgeber kann widersprechen
 - Gut für Umbruchzeiten (z.B. Einschulung)

Elterngeld

- Lohnersatzleistung
 - 65% des letzten durchschnittlichen Jahresnetto
 - mind. 300€ - max. 1800€
 - Halbiert sich bei Elternzeit Plus
- Beratung in Anspruch nehmen

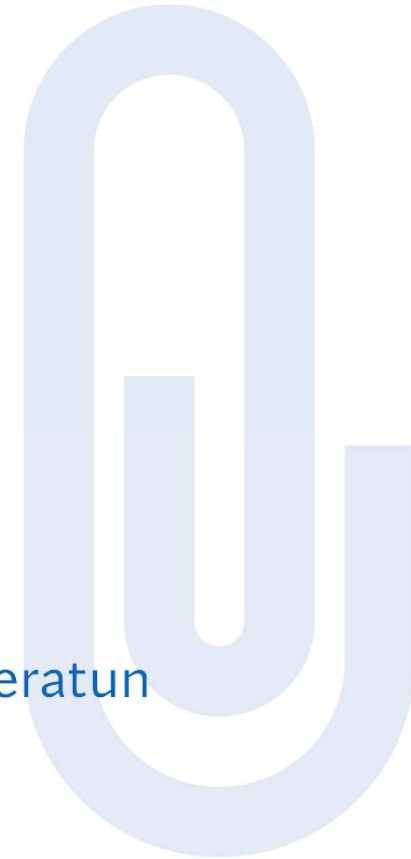
Kindergeld

- 250€ bei erstem Kind
- Gehört dem Kind!
- Eigenes Konto anlegen?



Wichtige / interessante Links

- www.mann-wird-vater.de
- www.bzga.de
- www.elterngeld.de
- https://www.marburg-biedenkopf.de/soziales_und_gesundheit/beratung/angebot-menschenskind.php
- @: ServicestelleFrueheHilfen@skf-marburg.de



Buchtipps

Robert Richter, Eberhard Schäfer:
Das Papahandbuch (GU 2020, 17,99 €)

Nicola Schmidt, Klaus Althoff:
Vater werden (GU 2021, 25,00 €)

Carsten Vonnoh:
Up to Dad – Kinder entspannt begleiten und den eigenen Weg gehen (Beltz Verlag 2021, 18,95 €)

Benjamin Wockenfuß:
#Toller Papa – Erziehen ist auch Männersache
(Verlag Friedrich Oetinger 2021, 18,00 €)