

Liebe Familien,

eine kleine Utopie: Morgens im Kindergarten unterhalten sich zwei abgehetzte Väter über ihre schlimme Nacht. Jetzt mal Hand aufs Herz:

Wie viele Papas haben wirklich regelmäßig schlimme Nächte? Wenn man danach fragt, erklären viele "Betroffene", dass die Kinder nachts eben

immer nur nach Mama verlangen und dass sie gar keine Chance haben. Die Autorin des Artikels weiter unten schreibt dazu: "Ich will nicht unfair sein, aber meine Kinder würden auch immer Cola trinken statt Wasser, wenn es nur darauf ankäme, was sie verlangen."

Was ist da dran? Und warum hören wir nach wie vor so oft "Nur Mama", wo wir doch überall über Gleich- berechtigung sprechen? Wie können wir uns gegenseitig wirklich unterstützen?



"Nur Mama", Warum sind Väter oft nur Nebendarsteller?

Vorneweg: Mütter sind die Besten! Das wollen wir gar nicht bestreiten, aber Väter sind auch toll - und wichtig! Und zwar genauso wichtig wie Mütter, das sagt auch die Wissenschaft. Dabei kommt es nicht unbedingt auf viel Zeit an, sondern darauf, WIE sie genutzt wird. Ein Tipp von Expert*innen an alle Väter: Wenn Ihr Kind das nächste Mal plötzlich auf Sie zu gekrabbelt kommt und Ihnen etwas zeigen will - dann lassen Sie bitte alles stehen und liegen und gucken JETZT hin, was Ihr Kind Ihnen zeigen möchte. Das ist ein goldener Moment und wenn man einen solchen Moment verpasst, kommt er nicht nochmal so wieder. Und Sie werden sehen, diese Momente sind es, die die Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen und festigen. Denn: Liebe Väter, wir brauchen euch!

Link zum Video: [Liebe Väter, wir brauchen euch!](#)

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul empfiehlt in einem seiner Bücher, dass Mütter nach dem ersten Lebensjahr des Kindes eine Woche alleine in den Urlaub fahren sollten. Einfach, um den Männern die Chance zu geben, voll und ganz verantwortliche Väter zu werden. Dazu gehören natürlich auch Frauen, die loslassen können. Und: In Familien gibt es keine Nebenrollen. Da sollte schon jede*r eine Hauptrolle haben, auch wenn es anstrengend ist, findet die Autorin des folgenden Artikels:

Link zum Artikel: ["NUR MAMA" - Wenn Väter sich selbst zum Nebendarsteller degradieren](#)

Nach der Theorie kommen wir jetzt mal zur Praxis: Wie können wir die Familien- oder Care-Arbeit ganz konkret gleichberechtigt, also fifty-fifty, aufteilen? Wie führen wir konstruktive Gespräche ohne Vorwürfe und wie sorgen wir dafür, dass wir regelmäßig überprüfen, ob die Vereinbarung noch für uns stimmt?

Link zum Podcast: [Eltern fifty-fifty - gleichberechtigte Partnerschaft mit Kind](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wenn es mit dem Kochen mal schnell gehen muss, ist eine Suppe genau das Richtige. Wir haben leckere Rezepte für Sie zusammengestellt: eine deftige Käse-Lauch-Suppe und die Rote-Beete-Suppe schmeckt warm und kalt.

Link zum Rezept: [Käse-Lauch-Suppe](#)

Link zum Rezept: [Rote-Beete-Suppe](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Sind Ihnen gute Klamotten für Ihre Kleinen wichtig, aber Sie können und wollen die Sachen nicht immer neu kaufen? Gerade die Herbst- und Winteroutfits für Kinder sind oft richtig teuer. Da haben wir was für Sie: Auf der Seite "Räubersachen" können Sie ökologische und nachhaltige Kleidung für Babys und Kleinkinder mieten.

Link zur Website: [Räubersachen](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Liebe Papas, hier kommen mal ganz spezielle Angebote für Sie:

Der PapaTreff in Marzahn-Hellersdorf bietet Angebote für Väter und Ihre Kinder wie z.B. Papa-Kind-Spiel-Spaß, Papa Café, PEKiP für Väter oder Papa-Kind-Aktionstage am Wochenende und (Rechts-) Beratung an.

Link zum Angebot: [PapaTreff](#)

Das Väterzentrum Berlin ist DER Ort für Väter in Berlin. Hier gibt es eine Vielzahl von Angeboten zur Freizeitgestaltung und für Austausch sowie Information und Beratung für alle Väter-Anliegen. Egal ob Sie werdender Vater sind, sich in Elternzeit befinden, getrennt von Ihrem Kind leben, alleinerziehender Vater sind oder in einer Patchworkfamilie leben.

Link zum Angebot: [Väterzentrum Berlin](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

Mutter zu ihren Kindern:

*Liebe Kinder, wenn ihr bei 3 nicht ever Zimmer aufräumt,
dann begleite ich euch zu eurem ersten Disko-Abend.*

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**