

# Hindernisse überwinden

Vielleicht denkst du, dass das keine große Sache ist.  
Vielleicht fällt es dir schwer, deine Gefühle und Gedanken mitzuteilen.

Deine Verantwortung als sorgender Elternteil besteht darin, nach Lösungen für Probleme zu suchen, anstatt sich vor ihnen zu verstecken. Mach' es von Anfang an: Zeige deinen Kindern, wie man sich gut um sich selbst und andere kümmert.

## Was kann dir die Männerberatung anbieten?

Männerberatungsstellen sind ein sicherer Hafen, in dem Männer\* Unterstützung finden und offen über ihre Probleme, Gefühle und Ängste sprechen können. In der Männerberatung finden Männer\* Hilfe in einer unterstützenden, vertraulichen und nicht wertenden Weise.

Wenn du Fragen dazu hast,

- besuche [www.maennerberatung.at](http://www.maennerberatung.at)
- schreibe an die Beratungsstelle unter [beratung@maennerberatung.at](mailto:beratung@maennerberatung.at)
- oder ruf' an unter 0800 400 777 (MännerInfo, Krisenhelpline)

# Ist es manchmal schwierig für dich, ein Vater\* zu sein?

Nach Hilfe zu fragen ist  
das Beste, was du tun  
kannst.

Du stehst nicht allein da!

Sei ein Vorbild für deine  
Kinder, indem du Unter-  
stützung annimmst, wenn  
du sie brauchst.



FATHERS ROCK

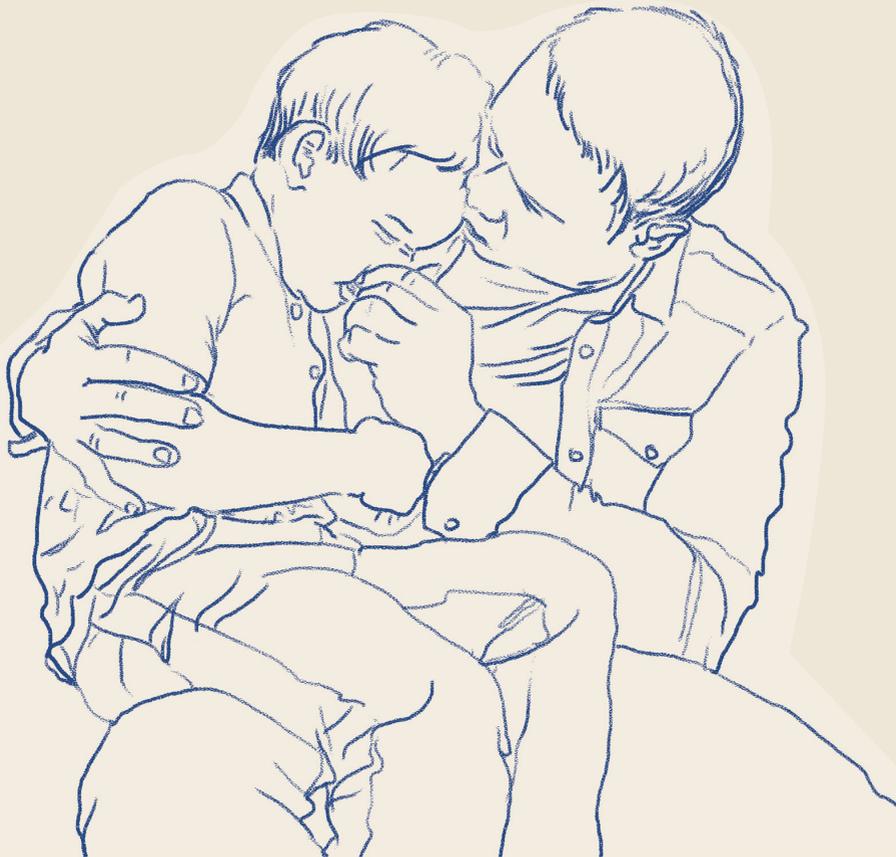


# Es ist okay, nicht okay zu sein.

Freude, Aufregung und Glück, aber auch Traurigkeit, Eifersucht und Angst sind Gefühle, die ein frischgebackener Vater\* erleben kann. Manchmal wirst du ausgeglichen sein, manchmal aber auch nicht.

Es ist okay, nicht okay zu sein. Es kommt darauf an, wie du damit umgehst. Es ist nicht okay, dir selbst oder anderen Schaden zuzufügen. Es ist okay, wenn du dir Unterstützung suchst und Hilfe annimmst, wenn es mal nicht so gut läuft. Hier findest du alle wichtigen Informationen dafür.

Der beste Weg, dein Kind, deine Partnerschaft und dich selbst zu schützen, besteht darin, Probleme zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen.



# Überlastung?

Hast du manchmal Angst vor deinen Gefühlen und Impulsen?

Denkst du manchmal, dass du Gewalt gegenüber deinen Liebsten ausüben könntest?

Gewalt ist eine Verletzung der Menschenrechte. Gewalt verletzt Betroffene, aber auch Kinder, die die Gewalt miterleben müssen. Gewalt verletzt auch die Person, von der sie ausgeht und sie zieht konkrete rechtliche Folgen nach sich.

Wenn du mit gewalttätigen Phantasien oder wütenden Gedanken zu kämpfen hast, zögere nicht und besuche

[www.maennerberatung.at](http://www.maennerberatung.at)

oder ruf' an:

0800 400 777 (MännerInfo, Krisenhelpline).

FATHERS ROCK