

VERTRAG

zwischen

Vorname Papa

Vorname/n Kind/er

zur Erfüllung folgender Wunschaktivitäten: Datum: Kind/er:

Anfangsbuchst.

| | Datum: | Kind/er: |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Unterschrift Papa

Unterschrift Kind/er



Mein „Papa-Spezial“

Hier verraten uns Väter, welche besonderen Tätigkeiten oder Zeiten sie ganz allein mit ihren Kindern genießen und erzählen von schönen Momenten mit dem eigenen Papa, auch eine Tochter teilt mit uns ihre guten Erinnerungen an den Vater.

Papa Marcus (36 J.) mit Kind Jonas (5 J.)

Wir lieben unser gemeinsames Familienfrühstück, das am Wochenende von Jonas und mir im Alleingang zubereitet wird: Gemeinsam machen wir unsere Lieblings-Palatschinken (weil Mama das nicht kann), und Jonas ist schon richtig gut im Eier-Trennen und Teig-Rühren.

Papa Leopold (57 J.) mit Kind Klemens (14 J.)

Ich spiele gerne Tischtennis. Klemens hat sich dafür bis vor einem Jahr nicht interessiert. Jetzt spielt er in einem Verein. Hin und wieder spielen wir beide am Wochenende. Ich genieße diese Vater-Sohn-Matches und begleite ihn zu den Turnieren. Es sind wunderbare Stunden.

Papa Leopold (57 J.) mit Kind Klara (8 J.)

Am Abend, wenn Mama nicht zu Hause ist, haben wir ein schönes Zu-Bett-Geh-Ritual. Es ist dunkel, ich sitze auf Klaras Bettkante und wir sprechen über den Tag. Viel mehr aber interessiert sie, wie das war, als ich so alt war wie sie.

Leopold (57 J.) – schöne Momente mit meinem verstorbenen Vater

Mein Vater war begeisterter Hobbygärtner und Singvögelkenner. In besonderer Erinnerung sind mir die Waldspaziergänge am Sonntag. Egal ob Meisen, Lerchen, Stieglitze, Eichelhäher oder Amseln – es gab kein Vogelgezwitscher, das er nicht zuordnen konnte.

Papa Christoph (42 J.) mit Kindern Valerie (8 J.) und Benjamin (5 J.)

Wenn die Mama außer Haus ist, und ich die Kinder hüte, gibt es das „Geheimnis“. Dann darf genascht und dabei ferngesehen werden – da wird es mitunter auch ein wenig später am Abend.

Ich bringe täglich meine Kinder in den Kindergarten und in die Schule. Das ist eine Zeit, die nur uns gehört und bei denen wir über Dinge reden, die Mama nicht wissen darf.

Unter www.vater-sein.at

finden Sie ein „Väterprojekt“ des Vorarlberger Familienverbandes mit Beiträgen, Berichten und Fachartikeln zu den Bereichen Vater werden, Vater sein und Partner sein.

Mein „Papa-Spezial“

Papa Alfred (55 J.) mit Kind Oliver (16 J.)

Beide lieben wir Musik, Singen ist unsere Leidenschaft. Wir sind seit Jahren Fans der Wise Guys, die sich nun aufgelöst haben. Vergangenen Sommer fuhren wir beide zum Abschiedskonzert nach Köln, das waren unglaublich schöne und verbindende Tage: beim Konzert, beim Radfahren, bei der Stadterkundung.

Alfred (55 J.) – Erinnerung an meinen verstorbenen Vater

Besonders gerne erinnere ich mich, wenn unser Vater uns abends ins Bett brachte, uns vorlas und auch vorsang, auch wenn meine Schwester und ich dabei immer schmunzeln mussten, weil er kein begnadeter Sänger war. Vielleicht baten wir ihn deshalb besonders oft darum.

Papa Markus (48 J.) mit Kind Alexander (4 J.)

Vor kurzem unternahm ich mit Alexander unsere erste gemeinsame Radtour. Die Tour führte uns über verschiedene Radwege zum Schwimmbad, anschließend ging es zurück. Gleich bei der ersten Tour radelten wir sagenhafte 8,4 km. Der Stolz leuchtete aus Alexanders Augen (und ehrlich gesagt auch aus meinen). Das war sicher nicht die letzte Radtour.

Papa Klemens (44 J.) mit Kind Laetitia (12 J.)

Wenn ich früher Laetitia ins Bett brachte, wünschte sie sich immer eine erfundene Geschichte über die kleine Hexe Agathe. Sie liebte es besonders, wenn sich die Hexe irgendwo im Alltag mit hineinschuggelte, z. B. in den Kindergarten oder bei einem Ausflug ... Dabei wurde die kleine Hexe immer so müde und musste sehr viel gähnen, bis sie einschlief – und Laetitia auch.

Gertrud (52 J.) – schöne Momente mit meinem Vater Martin (86 J.)

Immer wieder sind wir Kinder allein mit unserem Vater in die Natur aufgebrochen. Als gelernter Tischler wusste er über jeden Baum etwas Spannendes zu erzählen, und auch sonst hatte er bei jeder Gelegenheit eine passende Geschichte parat. Besonders beeindruckt haben uns die Erzählungen aus seiner Kindheit, die vom Krieg mit geprägt waren. Mit Papa haben wir auch gesungen und musiziert.

Unter www.vatersachen.at

können sich Väter aller Altersstufen informieren und austauschen. Die Homepage soll ein Begleiter während der aktiven Vaterzeit sein und navigiert nach dem Alter der Kinder.

Juni ist Papamonat!



Wunschprogramm mit Papa

kann jederzeit und auch mit anderen WunscherfüllungspartnerInnen durchgeführt werden!

- ... Geschichten und Erzählungen
- ... Kochen und Essen
- ... Basteln und Spielen
- ... Kultur, Veranstaltungen und Sport
- ... Abenteuer, Ausflug

familien
Der Katholische
Familienverband Tirol

Vater sein

Für die Entwicklung der Kinder sind die Väter sehr wichtig, auch wenn manche etwas unsicher sind, wie sie es anstellen sollen. Väter sollten vielleicht mehr sich selber trauen – auch als Männer.

Bleiben Sie im Umgang mit Ihren Kindern Mann. Es wäre unsinnig, wenn Sie versuchen wollen, die bessere Mama zu sein oder die Mama zu imitieren. Die Kinder brauchen keinen „Mapa“, sondern einen Papa, und der darf und soll anders sein als Mama. Je verschiedener übrigens beide sind, umso besser ist der Einfluss auf die Entwicklung schon bei Kleinkindern. Also: Papa darf die Kinder anders in die Hand nehmen und in die Luft werfen.

Entwickeln Sie Eigenes im Umgang mit Ihren Kindern. Entwickeln Sie Ihren eigenen männlichen Stil und finden Sie Spiele, Blödeleien oder Tätigkeiten, die nur Sie mit den Kindern ausüben. Mama hat ja auch ihr Eigenes.

Erinnern Sie sich zurück, was Ihnen als Kind Freude und Spaß gemacht hat, und machen Sie solche Dinge jetzt mit Ihren eigenen Kindern. Es wird sicher beiden viel Spaß machen.

Väter brauchen „mütterfreien“ Raum mit Kindern. Nehmen Sie sich Zeit, mit den Kindern auch allein zu sein. Manche Mütter sind so professionell, dass ohne ihre Regie nichts zu gehen scheint. Umso wichtiger ist es dann, dass Sie sich manchmal mit Ihren Kindern von dieser mütterlichen Regie freispielen.

Gönnen Sie Ihrer Partnerin einmal pro Jahr eine Woche Auszeit, in der sie für sich oder mit einer Freundin für mehrere Tage das Haus verlässt – und zwar ohne Kinder. Sie schmeißen dann den Laden ganz allein. Das entlastet die Mutter und tut ihr gut. Und Sie werden sehen, wie die Kinder die Tage mit Papa genießen, auch wenn manches drunter und drüber geht.

Wenn Ihr Kind/Ihre Kinder in die Pubertät kommen, gibt es eine gute Vorbereitung: Erinnern Sie sich, wie Sie in jenem Alter waren, dann wird Sie nichts mehr wundern. Holen Sie Ihr Foto mit den langen Haaren heraus, bevor es die Kinder selber finden.

Und zuletzt: Entdecken Sie bei sich Ihr „Kind im Manne“. Das ist eine Grundvoraussetzung für lustvolles Spielen, und vor allem: Es hält selber jung!

von Markus Hofer

Ziel ist es, dass Väter für diesen Monat fixe Zeiten bzw. Tätigkeiten mit ihrem Kind/ihren Kindern einplanen und dabei ganz auf die Wünsche der Kinder eingehen. In den Zeiten, in denen diese Wünsche erfüllt werden, hat Mama frei.

Wir wissen natürlich, dass kaum ein Kind Anregungen für ein Wunschprogramm braucht. Trotzdem haben wir uns erlaubt, ein paar Vorschläge aufzulisten, damit viele Möglichkeiten besprochen werden können. Es wäre ja evtl. schon ein schöner Start in den Papamonat, wenn der Vater dem Kind/den Kindern erklärt, worum es im Papamonat geht. Gemeinsam wird die Liste studiert und dabei gleich angekreuzt, worauf jede/r spontan Lust hätte (pro Kind eine Farbe aussuchen). Mindestens drei Wünsche sollten erfüllt werden. Natürlich darf auch ohne viel Trara und Besprechung auf eine bewährte Aktivität zurückgegriffen werden, wie Eis essen, Kino gehen, etc.

Jetzt wird besprochen und verhandelt, wie das konkrete Wunschprogramm ausschauen soll. Sind sich Vater und Kind/er einig, wird der Vertrag auf der Rückseite ausgefüllt, unterschrieben und an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung aufgehängt. Die Tage und Zeiten, an denen die Wünsche erfüllt werden, werden gleich dick in den Kalender übertragen.

Gibt es keine Möglichkeit, dass die Wünsche vom und mit dem Papa erfüllt werden, so können auch andere „WunscherfüllungspartnerInnen“ gesucht werden.



Geschichten und Erzählungen

Jedes Kind freut sich, wenn ihm eine Geschichte vorgelesen oder erzählt wird, oder ist neugierig, wenn es etwas aus der Kindheit der eigenen Eltern erfährt. Was soll Papa erzählen?

- was er am Liebsten mit seinem Papa oder Opa gemacht hat
- eine lustige Begebenheit, die ihm am Arbeitsplatz passiert ist
- eine Situation, in der er Angst hatte
- etwas, das er in der eigenen Kindheit gerne (oder nicht gerne) gemacht hat
- eine besondere Begebenheit aus der Schulzeit
- gemeinsam ein Buch ausleihen oder kaufen und im Papamonat lesen
- gemeinsam einem Hörbuch lauschen
- ein Lieblingsmärchen aus seiner Jugend erzählen
- eine Geschichte erfinden
- eine Geistergeschichte erzählen
- eigene Idee:



Kochen und Essen

Miteinander frühstücken, jausnen, essen oder kochen ist immer ein Hit! Könnt ihr euch vorstellen, mit Papa etwas zu kochen oder herzurichten, oder ist es besser, miteinander auszugehen?

- Würstel über einem Lagerfeuer grillen – oder Fleisch/Gemüse am Grill
- gemeinsam das Lieblingsessen kochen oder ein neues Rezept ausprobieren (evtl. auch einkaufen)
- picknicken, evtl. gemeinsam einkaufen und vorbereiten
- Eis oder Kuchen essen gehen oder vielleicht sogar einen Kuchen backen?
- frühstücken oder jausnen an einem ganz besonderen Platz
- Pizza, Kebap, Hamburger oder andere Liebesspeise essen gehen
- eigene Idee:



Basteln und Spielen

Es ist schön, wenn durch das eigene Geschick etwas entsteht. Was soll mit Papa hergestellt, repariert oder gebaut werden und was möchtet ihr gemeinsam spielen?

- zusammen Drachen bauen und steigen lassen
- Papierflieger falten oder ein Modellflugzeug zusammenbauen und ausprobieren, es kann natürlich auch ein Fluggerät gekauft werden
- ein Rindenschiff bauen und in einem Gewässer ausprobieren
- aus Haselnusstöcken Pfeil und Bogen basteln, anschl. Schießwettbewerb
- Zierelemente in die Rinde eines Haselnussteckens schnitzen oder eine Holzfigur oder Maipfeife schnitzen
- Stelzen bauen
- spielen im Wald: „Walddörfer“ bauen und mit Spielfiguren beleben, Zielschießen mit Tschurtschen, verstecken spielen, Schatzsuche, etc.
- eine Zirkusnummer einstudieren (jonglieren, tanzen, balancieren, Clown, Handstand, Purzelbaum) und Mama vorführen
- etwas reparieren
- klassisches Brett- oder Kartenspiel spielen, Spiel mit PC oder Konsole
- ein Puzzle legen
- Tischtennis oder Minigolf spielen, Kegeln oder Bowling ausprobieren
- eigene Idee:



Kultur, Veranstaltungen und Sport

Für einen Besuch einer besonderen Sehenswürdigkeit oder Veranstaltung lohnt sich auch ein kleiner Ausflug. Wohin könntet es gehen oder möchtet ihr lieber gemeinsam sporteln?

- eine Sehenswürdigkeit oder Kirche besuchen und darüber informieren
- ein Museum oder eine Veranstaltung besuchen, wie z. B. ein Konzert oder eine Theateraufführung etc.
- Besuch einer Burg – diese erkunden (vorher über Ritter schlau machen)
- den Alpenzoo oder einen Greifvogelpark o. Ä. besuchen
- Papa-Kind/er-Fotos machen oder einen Kurzfilm drehen
- ins Kino gehen (oder ein Video anschauen)
- gemeinsam musizieren oder singen
- etwas dichten, schreiben, zeichnen oder gestalten
- Frisbee, Ball, Fußball, Volleyball oder Federball spielen
- schwimmen, Rad fahren, inlineskaten
- gemeinsam ein Fußballspiel anschauen (gilt auch als Sport)
- eigene Idee:



Abenteuer, Ausflug

Im Prinzip sind alle Väter Abenteuerer und beispielsweise ist es immer spannend, mit Papa eine Nacht auswärts zu verbringen. Welches Abenteuer soll in Angriff genommen werden?

- mit Papa eine Nacht im Zelt verbringen
- Kanu, Tretboot, Schiff fahren, raften
- Steinmandl bauen
- im Wald eine Hängematte aufhängen
- Slackline organisieren, aufspannen und ausprobieren
- einen Hochseilgarten besuchen, Sommerrodelbahn oder Gokart fahren
- Tiere beobachten – mit Fernglas oder Becherlupe
- wandern oder Bergsteigen gehen – evtl. eine Seilbahn benutzen
- klettern gehen – in der Natur oder in eine Halle
- Klamm erkunden oder Höhle erforschen
- in einem Fischteich angeln
- eigene Idee: