

## Mann wird Vater

Liebe Papas,

auf Anregung haben wir gerne einige Empfehlungen „von (werdenden) Vätern für (werdende) Väter“ zusammengestellt.

Die Übersicht beansprucht natürlich keine Vollständigkeit.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Beratungsstellen-Team

### Geburtsvorbereitung für Väter

<https://keleya.de/geburtsvorbereitung-fuer-papas/>

Das können Sie vom „Hey Papa Kurs“ erwarten:

Infos zur Säuglingspflege, Vorbereitung auf die Zeit als Papa, Unterstützungsmöglichkeiten der Partnerin in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett

Die Kosten für den Online-Geburtsvorbereitungskurs für Väter werden von vielen Krankenkassen übernommen.

### Beratung für Väter

<https://maennerberatungsnetz.de/beratungsfelder/vaterschaft/>

<https://erzaehlcafe.net/vaeter> mit Flyer „Respekt Mann, Du wirst Vater“ zum Download und anderen wichtigen Informationen

### Checkliste für die Kliniktasche für Mama & Papa

[https://www.babyclub.de/magazin/geburt/vorbereitung/checkliste\\_kliniktasche.html](https://www.babyclub.de/magazin/geburt/vorbereitung/checkliste_kliniktasche.html)

Buchtipps von pro familia Trier: Stillen für Papas, der Wochenbetratgeber für Männer, 116 Seiten, 18,50 € von Claudia A. Pfeiffer & Dr. Russ King

### Hilfe nach der Geburt

<https://hilfetelefon-schwierige-geburt.de/>

## **Postpartale Depression**

Auch Männer können nach der Geburt Depressionen entwickeln, aber mit anderen Symptomen als Frauen. Wenn Sie wissen möchten, ob ihre Gefühle oder die Gefühle der Partnerin nach der Geburt eine Depression sein kann, dann gibt dieser Fragebogen eine erste Orientierung:

<https://schatten-und-licht.eu/>

## **Übersicht - Überblick**

Vater werden – BiÖG (vormals BZGA)

<https://www.familienplanung.de/service/bestellen/vater-werden/>

Vater werden – Schwanger in Bayern

<https://www.schwanger-in-bayern.de/schwanger/vater/werde/index.php>

Stand Dezember 2025

**Rechner:**

Mutterschutzfristen berechnen:

<https://www.dak.de/dak/service/fristenrechner-mutterschutz-2087790.html#/>

Elterngeldrechner:

<https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner>

ZBFS-Lebensmonatsrechner - zur Hilfe für die Beantragung der Elternzeit des Partners

<https://www.zbfs.bayern.de/familie/elterngeld/lebensmonatsrechner/index.php>

Kinderzuschlagrechner:

<https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse>

<https://www.biallo.de/vergleiche/soziales/kinderzuschlagrechner/nc/>

Wohngeldrechner:

Rechner Stadt Landshut:

[https://ekol-asp.lecos.de/ekol/wgb/?LICENSEIDENTIFIER=landshut\\_stadt](https://ekol-asp.lecos.de/ekol/wgb/?LICENSEIDENTIFIER=landshut_stadt)

Rechner Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen:

[https://www.bmwsb.bund.de/DE/wohnen/wohngeld/wohngeldrechner/wohngeldrechner-2025\\_artikel.html](https://www.bmwsb.bund.de/DE/wohnen/wohngeld/wohngeldrechner/wohngeldrechner-2025_artikel.html)

Rechner Biallo: <https://www.biallo.de/wohngeld-rechner/>

Stand Dezember 2025