

Wissenswertes

Hauszeit mit Herz
Mühleplatz 1
6210 Sursee

T 078 233 62 88
hauszeitmitherz.ch
info@hauszeitmitherz.ch



Ausgangslage

Im hektischen Familienalltag können sich Mutter und Vater kaum Ruhe gönnen und stehen oft kurz vor der Erschöpfung. Dies ist nicht nur ein allgemeines Phänomen – unser Fokus liegt dabei auf den Eltern von Kindern.

Bis dato gibt es in der Schweiz kein solches Angebot, an dem Mütter oder Väter sich in einem geschützten Rahmen erholen können – ohne grosse administrative Hürden. Denn eine Frage bleibt immer offen: Wer schaut während der Erholungszeit von Mutter oder Vater zu den Kindern ...?

Angebot

Hauszeit mit Herz hat dafür ein einzigartiges Angebot für Mütter und Väter ab 18 Jahren geschaffen, um diese überlasteten Menschen vor einem Burnout zu bewahren. Bei (H)auszeit mit Herz stehen die Türen für alle erschöpften Eltern aus der ganzen Schweiz sowie dem Fürstentum Liechtenstein offen. Zur Zeit stehen dafür fünf Plätze zur Verfügung. Seit April 2024 haben wir zusätzlich ein Haus mit drei Eltern/Kind Plätzen eröffnet. Unser Haus steht jedoch in Ausnahmefällen – und je nach Platzmöglichkeiten – auch anderen hilfeschuchenden Personen offen. Wir machen uns für einen Ort stark, an dem erschöpfte Menschen eine Pause einlegen können, um zu neuen Kräften zu kommen, Entscheidungen zu treffen oder einfach eine Auszeit zu erhalten.

Hauptsächlich setzen wir auf die Unterstützung von freiwilligen Helfenden. Wir nutzen verschiedene Helferpools. Die Kinderbetreuung wird in Zusammenarbeit mit dem SRK Rotkäppchen Dienst organisiert, welche auch für andere anfallende Arbeiten eingesetzt werden können.

In erster Linie wird eine Betreuung durch die eigene Familie unterstützt, damit der Alltag der Kinder sich nur in möglichst geringem Masse verändert. Sollte dies nicht möglich sein, organisiert Hauszeit mit Herz die Kinderbetreuung durch externe Helfer. Weitere Partnerstellen werden je nach Situation von uns organisiert.

Wir bieten konkret:

- Ein Zuhause auf Zeit (max. 6 Wochen) in einer Wohngemeinschaft mit einer Schlafgelegenheit in einem Einzelzimmer
- Rahmenbedingungen und Massnahmen, die den Schutz, die Ruhe, die Erholung und die Entstehung von neuer Kraft fördern
- Ausgewogene Ernährung (Frühstück, Mittag - und Abendessen)
- Kreatives Gestalten (Malen, Arbeiten mit Ton etc.)
- Sportliche Aktivitäten (Walking, Yoga, Fahrradfahren, Spaziergänge etc.)
- Gespräche: Begleitung bei Lösungsfindungen
- Manuelle Therapien durch ausgebildete Fachpersonen
- Erziehungsberatung
- Kinderbetreuung durch externe Helfer, unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischem Roten Kreuz (Rokäppchen Dienst)
- Atemtherapie
- Case Management: Wie weiter Zuhause? Hilfe bei der Organisation des Alltags (falls benötigt)
- Soziale Unterstützung – unsere Ansätze in der Begleitung sind lösungs- wie auch ressourcenorientiert aufgebaut
- Auszeitplätze für betreuende Angehörige in Kooperation mit Swiss Carer

Unser Haus wird täglich (inklusive Pikettdienst) von kompetenten Helfern betreut.

Zusätzliche, kostenpflichtige Angebote

Für eine engere Begleitung bieten wir kostenpflichtige Coachings mit Fachpersonen an. Diese sind über das Anmeldeformular buchbar <https://www.hauszeitmitherz.ch/anmelden.html>

Aufnahmebedingungen:

- Eltern ab 18 Jahren mit Deutschkenntnissen
- Eintrittsgespräch vor Ort
- Keine Suchterkrankung und Langzeit-Obdachlosigkeit
- Keine schweren psychischen Störungen

Ausschlusskriterien während der Auszeit:

- Aggressives, gewalttätiges Verhalten
- Diebstahl
- Fahrlässige Missachtung der Hausregeln
- Unwahrheiten von Daten

Über den sofortigen Ausschluss entscheidet das Team.

Aufenthaltsdauer

Die Aufenthaltsdauer richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf. Sie ist somit individuell abgestimmt. Jedoch handelt es sich bei «Hauszeit mit Herz» um ein vorübergehendes Angebot als Hilfe zur Selbsthilfe. Die minimale Aufenthaltsdauer beträgt drei Tage und endet spätestens nach sechs Wochen oder nach Absprache.

Ziel

Wir bieten erschöpften Eltern einen Ort der Entschleunigung, um sich für den Alltag zu stärken. Insbesondere sollen die eigenen Ressourcen wahrgenommen und wieder aktiviert werden.

Wir bieten eine Oase, um neue Kräfte zu tanken und Gedanken zu ordnen und gemeinsam im Gespräch neue Ansätze zu prüfen. Wird erkannt, dass vermehrte Unterstützung auch nach dem Aufenthalt bei (H)AUSZEIT benötigt wird, werden im Gespräch mögliche Lösungsansätze aufgezeigt.

Kosten

Die Kosten für den Aufenthalt bei «Hauszeit mit Herz» sind einkommensabhängig und bewegen sich zwischen CHF 650.– bis 1350.– pro Woche*.

Der Aufenthalt im Eltern Kind Haus für einen Elternteil inkl. 1–2 Kinder(n) ist ebenfalls einkommensabhängig und bewegt sich zwischen CHF 850.– bis 1550.– pro Woche* (jedes weitere Kind wird mit CHF 50.– pro Woche berechnet). Der genaue Betrag wird nach Einsicht des Lohnausweises und der Steuerveranlagung festgelegt. Die Kinder werden von Mo–Fr von 09:30–17:30 Uhr sowie Di & Do von 19:30– 21:30 Uhr betreut.

Grundsätzlich soll es allen Menschen möglich sein, einen Aufenthalt bei «Hauszeit mit Herz» zu verbringen. Individuelle Lösungen werden angestrebt und sind möglich.

* Sieben Tage inklusive Essen, Übernachtungen und Aktivitäten gemäss Wochenplan,

Haus(zeit) mit Herz



 AUSZEIT
mit Herz.ch

Wochenplan Woche 45

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Frühstück 8:15–9:30 Uhr					Brunch von 9–11 Uhr <small>Mittagessen fällt aus</small>	
Aktivität 10:00 Uhr	Offenes Atelier	Spaziergang durch's Städtli	Filzen	Massage	Meditativer Spaziergang		
Mittagessen 12:15 Uhr	Crepes mit Gemüse Salat	Spaghetti Carbonara Salat v. eigenen Garten	Mango Curry Reis mit Tofu Ruebli Salat	Lasagne Grüner Salat	Polenta und Parmigiana & Salat		
Aktivität 14:15 Uhr	Stressbewältigung Wie geht das?	Psychosoziale Beratung	Atemtherapie	Spaziergang in der Natur oder Velotour	Standortgespräch Was brauche ich?	Freizeit	Freizeit
Abendessen 18:30 Uhr	Kürbissuppe mit Brot	Thai Pfännchen mit Gemüse & Poulet	Quiche Lorraine	Cafe Complet	Birchermüsli & frisches Brot	Pouletgeschnetzeltes an Champignonrahmsauce Nudeli & Broccoli	Alplermagronen mit Apfelmus und Röstzwiebeln
Abendprogramm	Meditation	Familienstellen od. indiv. Programm	Yoga / Gespräch mit Abendtee	Gestalten mit Ton	Spiel-Abend	Entspannen in der Infrarotkabine	Besuch im Aqualift oder Entspannen im Häuszeit

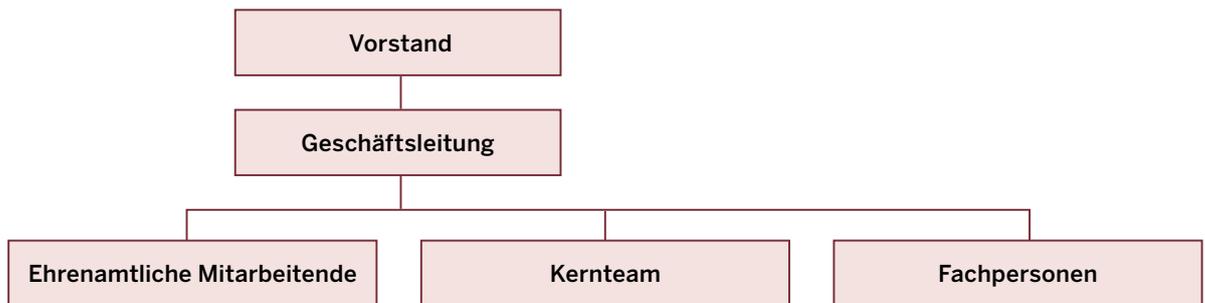
Treffpunkt für alle Aktivitäten ist jeweils im Esszimmer.

Hauszeitmitherz.ch | info@hauszeitmitherz.ch Wochenplan_09.22.04

Zu Beachten: Der Wochenplan wird jede Woche neu erstellt

Ressourcen & Organisation

«Hauszeit mit Herz» wird als eigenständiges Projekt weitestgehend autonom betrieben. Träger ist der Verein (H)AUSZEIT. Dieser gilt als Nonprofit Organisation. Der Verein wurde vom Kanton Luzern steuerbefreit. Das Konzept basiert auf der Unterstützung durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen.



Im Kernteam sind dabei:



Sévérine Bächtold Sidler
Initiantin, Geschäftsleitung
Vertretung des Vorstandes



Heidi Rey
Dipl. Drogistin, med. Masseurin
Allrounderin



Claudia Schmidlin
Case Managerin, Dipl. Pflegefachfrau
Standortgespräche



Christa Aschwanden
Aktivierungs- und Trauma-Therapien
Therapeutische Sichtweise

Das Kernteam steht in regelmässigem Kontakt zueinander um Arbeitsweisen zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen sowie unsere Gäste bestmöglichst individuell zu begleiten.

Unterstützende Fachpersonen

○ Heidi Bernet-Arnet	Allrounderin	Therapeutin für Familienaufstellungen, Group Fitness Instruktorin, Mutter von drei Kindern
○ Miranda Brügger	Allrounderin	Sozialpädagogin FH, Kauffrau, Kursleiterin <i>MFM-Projekt®</i> und <i>Starke Eltern – Starke Kinder®</i> , Mutter v. zwei Kindern
○ Jeanette Heuberger	Kreativ-Atelier	Keramikerin, Kaufmännische Angestellte, Mutter von drei Kindern
○ Nicole Krähenbühl	Kunsttherapie	Dipl. Pflegefachfrau HF, Kunsttherapeutin PTM®, Mutter einer Tochter
○ Raffaella Lüthi	Allrounderin	Dipl. Lehrperson, Trage- und Stillberaterin, Erste Emotionelle Hilfe-Begleiterin, Mutter von drei Kindern
○ Hans Peter Mitteregger	Berater	Facharzt FMH für allgemeine innere Medizin
○ Mariann Reichlin	Allrounderin	Pflegefachfrau, Mutter von drei erwachsenen Kindern
○ Heidi Rey	Allrounderin	Medizinische Masseurin, Tragetuchberaterin, Drogistin, Mutter von drei Kindern
○ Marcel Rösli	Berater	Dr. med. Facharzt f. Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Spezialgebiet: Psychosomatische & Psychosoziale Medizin SAPP
○ Claudia Schmidlin	Case Managerin	Dipl. Pflegefachfrau HF, Mutter von zwei Kindern
○ Karin Vogel	Reitlehrerin	Pferdefachfrau, Bäuerin, Mutter von drei Kindern
○ Susann Walter	Werbung	Bürokauffrau, Inhaberin augensaft.com, Mutter von zwei Kindern
○ Hanspeter Wesner	Finanzberater	Dipl. Finanzberater BBZ/IGK, Vater eines Kindes
○ Michaela Strässler	Leiterin EIKi Haus	MPA, Hochsensibilität, Fussreflexzonen Therapeutin, Mutter von zwei Kindern
○ Martina Staub		Kunsttherapeutin, Mutter eines Kindes

... und noch viele weitere wunderbare helfende Fachpersonen: Nicole Agosti, Christa Aschwanden, Raphael Birrer, Priska Bregy, Michaela Egli, Peter Häfliger, Christa Heini, Thomas Heiniger, Alexandra Hummel, Daniela Joss-Amrein, Siliva Lötscher, Silvia Nüssler, Cordula Reding, Heinz Roth, Martina Salzborn, Martina Staub, Lisbeth Steiger, Sonja Stocker, Olivia Voigt, Céline Schaub, Susanna Jauch, Cuno Lanz, Aurora Gallachie, Leonie Wyder, David Lang, Claudia Eggerschwiler, Carmen Schaller, Daniela Meier, Luzia Gurzeler, Erika Detti, Sibylle Jossi Studer, Denise Wenger, Gabriela Leupold, Lynn Welter, Barbara Stoller, Tanja Weibel, Alice Hunkeler, Rolf Jäggi, Jasmin Bächtold, Angelo Casciano, Astrid Lanz und Andreas Fleischlin.

Gründungsmitglieder



Séverine Bächtold

Initiantin, Geschäftsleitung

- Dipl. Kindergärtnerin und Fachlehrperson IBBF / FHNW
- Dipl. Craniosacrale Osteopathin
- Dipl. Mal- und Gestaltungspädagogin
- Traumatherapeutin
- Dipl. Yogalehrerin
- Mutter von vier Kindern und einem Pflegekind



Petra Tüscher

Administration, Marketing

- Dipl. Fachfrau Kinderbetreuung
- Gründerin von der Kita «Heugömper»
- Tageselternvermittlerin
- Mutter von zwei Kindern



Iris Reinert

Administration, Finanzen

- Kauffrau EFZ / HGT
- Dipl. Hoteliere / Restauratrice HF / SHL
- Mutter von zwei Kindern



Urs Fürling

Technischer Dienst

- Zimmermann EFZ
- Vater von zwei Kindern

Unsere Motivation

Wir möchten verhindern, dass Eltern in ein Burnout fallen. Die Auswirkungen einer Erschöpfung sind auf die gesamte Familie enorm. Die Konsequenzen können im vornherein nicht abgeschätzt werden. Sie können im Extremfall zu einer Fremdplatzierung von Kindern führen, zur Trennung der Eltern, Streit in der Familie etc. «Hauszeit mit Herz» möchte Hilfe anbieten, bevor es knallt. Kinder brauchen unsere volle Aufmerksamkeit um in dieser Welt zu bestehen – aber auch Eltern, die genug Kraft haben, sie in ihrem Leben unterstützen können.

Sponsoren

«Hauszeit mit Herz» wird ebenfalls von verschiedenen Kirchengemeinden, Gönnern und Stiftungen unterstützt, die nicht genannt werden möchten.

