

Konzept

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 nach den Kindern ...?

Leitbild

Der Mensch steht bei uns immer im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir bieten ein bedürfnisgerechtes, rasches und flexibles Entlastungs- und Aufbauangebot für Mütter und Väter, welche dringend eine Pause vom Alltag benötigen.

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. Unser Haus steht jedoch in Ausnahmefällen – und je nach Platzmöglichkeiten – auch anderen hilfesuchenden 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. Zur Zeit stehen in unserem Haus fünf Plätze zur Verfügung.

Hauptsächlich setzen wir auf die Unterstützung von freiwilligen Helfenden. Wir nutzen verschiedene Helferpools. Die Kinderbetreuung wird in Zusammenarbeit mit dem SRK Rotkäppchen Dienst und seniorsatwork.ch 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 die externe Helfer. Weitere Partnerstellen werden je nach Situation von uns organisiert.

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, Gedanken zu ordnen und gemeinsam im Coaching neue Ansätze zu prüfen. Wird erkannt, dass vermehrte Unterstützung nach dem Austritt von (H)AUSZEIT benötigt wird, werden gemeinsam mit dem Hausarzt oder SRK oder anderen Organisationen / Personen eine Unterstützung zu Hause organisiert.

Ein Zuhause auf Zeit

Wir bieten

- 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 / Coaching: Begleitung bei Lösungsfindungen
- Manuelle Therapien durch ausgebildete Fachpersonen
- Erziehungsberatung
- Kinderbetreuung durch externe Helfer
- Atemtherapie
- Case Management: Wie weiter Zuhause? Hilfe bei der Organisation des Alltags (falls benötigt)
- Unterstützung im Umgang mit Behörden etc.
- Soziale Unterstützung – unsere Ansätze in der Begleitung sind lösungs- wie auch ressourcenorientiert aufgebaut

Unser Haus wird täglich (inklusive Pikettdienst) von kompetentem Personal betreut.

Aufnahmebedingungen

- Eltern ab 18 Jahren mit Deutschkenntnissen
- Aufnahmegespräch
- keine Suchterkrankung & 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.

Haus(zeit) mit Herz



 AUSZEIT mit Herz.ch" data-bbox="570 650 745 685"/>

Wochenplan Woche 45

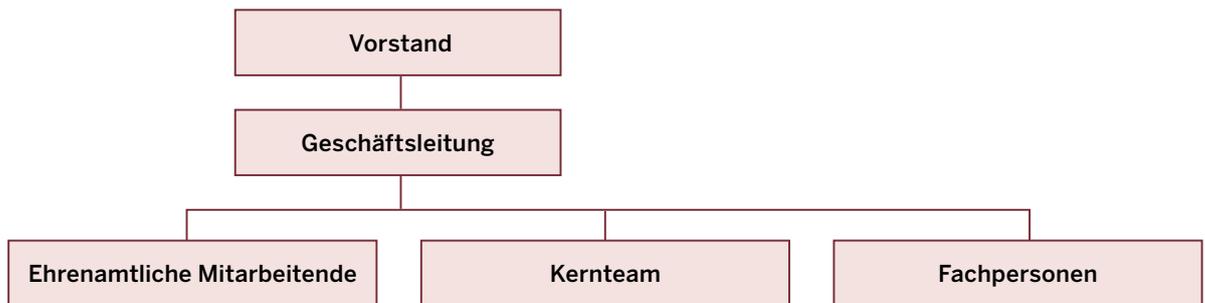
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Frühstück 8:15–9:30 Uhr						
Aktivität 10:00 Uhr	Offenes Atelier	Spaziergang durch's Städtli	Filzen	Massage	Meditativer Spaziergang	Brunch von 9–11 Uhr <small>Mittagessen fällt aus</small>	
Mittagessen 12:15 Uhr	Crepes mit Gemüse Salat	Spaghetti 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?	Psychoziale 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 Championrahmsauce Nüdeli & Broccoli	Alpirmagronen mit Apfelmus und Röstzwiebeln
Abendprogramm	Meditation	Familienstellen od. indiv. Programm	Yoga / Gespräch mit Abendee	Gestalten mit Ton	Spiel-Abend	Entspannen in der Infrarotkabine	Besuch im Aqualift oder Entspannen im Hauszeit

Treffpunkt für alle Aktivitäten ist jeweils im Esszimmer.

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

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 ist dringlich auf die Unterstützung durch freiwillige Helfer ausgelegt.



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 *MFM-Projekt*[®] und *Starke Eltern – Starke Kinder*[®], Mutter von 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 Emotionale Hilfe-Begleiterin, Mutter von drei Kindern
- Elena Marconi Beraterin Sachbearbeiterin Rechnungswesen / Treuhand, Mutter einer Tochter
- 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 für 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
- **... und noch viele weitere wunderbare Helfende:** 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

Tarife

Die Tarifklassen werden nach Einsicht des Lohnausweises und der Steuerveranlagung bestimmt. Grundsätzlich soll es allen Menschen möglich sein, einen Aufenthalt bei «Hauszeit mit Herz» zu verbringen. Individuelle Lösungen werden angestrebt und sind möglich.

Tarifstruktur ab November 2022 für Einzelpersonen

Monatliches Einkommen		Tarif pro Woche
unter	3'000.–	350.–
3'001.– bis	3'999.–	450.–
4'000.– bis	6'000.–	550.–
6'001.– bis	7'999.–	650.–
8'000.– bis	9'999.–	750.–
10'000.– bis	12'999.–	850.–
über	13'000.–	1'100.–

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.