

Übersicht

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 ...?

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 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. 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.

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 / Coaching: Begleitung bei Lösungsfindungen, die im Wochenplan aufgeführt sind
- 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)
- Unterstützung im Umgang mit Behörden etc.
- Soziale Unterstützung – unsere Ansätze in der Begleitung sind lösungs- wie auch ressourcenorientiert aufgebaut
- Auszeitsplätze für betreuende Angehörige in Kooperation mit Swiss Carer

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

Zusätzliche, kostenpflichtige Angebote

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

Aufnahmebedingungen:

- Eltern ab 18 Jahren mit Deutschkenntnissen
- Aufnahmegespräch
- 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, 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.


Kosten

Die Kosten für den Aufenthalt bei «Hauszeit mit Herz» sind einkommensabhängig und bewegen sich zwischen CHF 350.– bis 1100.– pro Woche. Der genaue Betrag wird nach Einsicht des Lohnausweises und der Steuerveranlagung festgelegt.

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

Haus(zeit) mit Herz



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

Wochenplan Woche 45

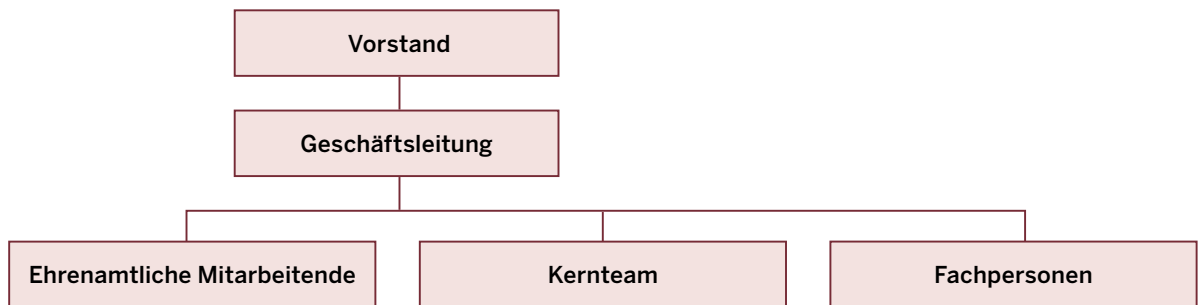
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| | 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 Mittagessen fällt aus | |
| 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 Championrahmsauce Nüdeli & Broccoli | Alpirmagronen 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 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 <i>MFM-Projekt</i> [®] und <i>Starke Eltern – Starke Kinder</i> [®] , 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 |
| ○ Raffaela Lüthi | Allrounderin | Dipl. Lehrperson, Trage- und Stillberaterin, Erste Emotionelle 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 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 und Jasmin Bächtold.

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 «Heugömpfer»
- 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.

