

# 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. 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, sind bei Hauszeit mit Herz zwei ausgebildete Kinderbetreuerinnen vor Ort. 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
- 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
- Auszeitsplätze 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, im EIKi Haus sieben 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 850.– bis 1360.– pro Woche\*.


Der Aufenthalt im Eltern Kind Haus für einen Elternteil inkl. einem Kinde ist ebenfalls einkommensabhängig und bewegt sich zwischen CHF 850.– bis 1450.– pro Woche\*. Der genaue Betrag wird nach Einsicht des Lohnausweises und der Steuerveranlagung festgelegt. Für die Kinderbetreuung, jeweils Montag bis Freitag von 9–18 Uhr, wird pro Woche zusätzlich CHF 325.– berechnet, jedes weitere Kind wird mit CHF 100.– pro Woche berechnet.

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, Aktivitäten gemäss Wochenplan.

## 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?	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 Nüdelli & 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

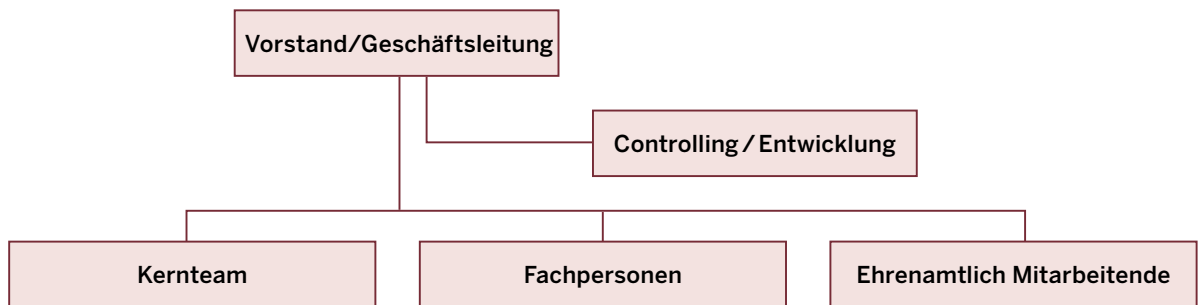
Treffpunkt für alle Aktivitäten ist jeweils im Esszimmer.

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**  
Geschäftsleitung  
Vertretung des Vorstandes



**Jeanette Heuberger**  
Leitung Hauszeit mit Herz  
Kaufmännische Angestellte, Keramikerin



**Michaela Strässler**  
Leiterin des Eltern-Kind-Hauses  
MPA, Coach für Hochsensibilität,  
Craniosacrale Therapie i.A.  
Fussreflexzonen Therapeutin, Yoga für Kinder



**Miranda Brügger**  
(Co-)Leiterin Hauszeit mit Herz  
Sozialpädagogin FH, Kauffrau,  
Kursleiterin MFM-Projekt und  
Starke Eltern – Starke Kinder,  
Craniosacrale Therapie i.A.

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



**Silvia Lötscher**  
Küchenteam Verantwortliche  
Nanny, Hauswirtschaftliche Angestellte

## Unterstützende Fachpersonen

Nicole Agosti	Craniosacrale Therapie
Jasmin Bächtold	Massage, „Füllwerk“ (Lebensmittelladen für Unverpacktes)
Heidi Bernet-Arnet	Therapeutin für Familienaufstellungen, Group Fitness Instruktorin
Monica Boffo	Klangbehandlung, Kinesologie, Creative Coach
Angelo Casciano	Coach und Mentaltrainer
Evelyne Durrer	Inhaberin Kreativ-Burg – Kreativkurse für Erwachsene und Kinder
Doris Egli	Atemtherapie und Bewegung
Dorothee Felber	Swiss Carers
Andreas Fleischlin	Mentalcoach
Aurora Gallachi	Allrounderin mit Herz
Christian Gröger	Systemischer Coach, FIVE MOVES Guide
Peter Häfliger	Männergespräche
Christa Heini	Yoga, Pilates, Massagen
Thomas Heiniger	Allrounder mit Herz
Petra Hodel	Craniosacrale Therapie i.A., Hochsensibilitätscoach
Sibylle Joss Studer	Frussreflexzonen, Lymphdrainage Massagen, Heilpflanzen Expertin
Rolf Jäggi	Koch
Susanna Jauch	Coach für Kinder und Jugendliche
Sandra Landolt	Buchhaltung
Astrid Lanz	Energiearbeit
Cuno Lanz	Allrounder mit Herz
Karin Leichte	Yoga und Meditation
Alice Limacher	Klangtherapeutin
Silvia Nüssler	Dipl. Gesundheitsfachfrau Familie
Corinne Marbacher	Naturfrau – Wald geniessen
Daniela Meier	Kochzauberin
Hans Peter Mitteregger	Facharzt FMH für allgemeine innere Medizin
Nicole Krähenbühl	Dipl. Pflegefachfrau HF, Kunsttherapeutin PTM®
Marianne Reichert	Pflegefachfrau
Cordula Reding	Atemtherapie
Heidi Rey	Medizinische Masseurin, Tragetuchberaterin, Drogistin
Steve Richmond	Allrounder mit Herz
Heinz Roth	Allrounder mit Herz
Marcel Rösli	Dr. med. Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Spezialgebiet: Psychosomatische & Psychosoziale Medizin SAPP
Martina Ambauen	Familienberaterin in mentalen Belangen
Carmen Schaller	Aromatherapie Expertin
Lisbeth Steiger	Allrounderin mit Herz
Barbara Stoller	Nährstoffexpertin
Martina Staub	Kunsttherapeutin
Karin Vogel	Reitlehrerin, Pferdefachfrau
Sybilie Wallmann	Craniosacrale Therapie i.A., Energiearbeit, Hochsensibilitätscoach
Tanja Weibel	Yoga und Entspannung
Lynn Weltert	Allrounderin mit Herz, Muttertättscoach, Journaling
Hanspeter Wesner	Dipl. Finanzberater BBZ / IGK
Sonja Wiederkehr	Bewegung und Tanz

## Tarife bei Hauszeit

Die Kosten für Ihren Aufenthalt sind **Einkommensabhängig**. Für die Einstufung brauchen wir eine aktuelle Veranlagungsverfügung oder Steuerrechnung und die aktuellen Lohnausweis(e) des Familieneinkommens. Diese Tarife sind gültig ab dem 1. Januar 2026.

### Ihr monatliches Einkommen

### Ihre Kosten pro Woche\*

\*Sieben Tage inkl. Essen, Übernachtung, Aktivitäten auf dem Wochenplan

Unter CHF 6000.–	CHF 850.–
Unter CHF 9000.–	CHF 950.–
Unter CHF 11'000.–	CHF 1'150.–
Über CHF 11'000.–	CHF 1'360.–

Bitte beachten Sie: Vermögenswerte von über CHF 20'000.– werden prozentual mit 5% an das Jahressälar dazugerechnet.

Unsere Kosten werden durch diese Tarife nicht gedeckt. Deshalb sind wir dankbar für Spenden. Es arbeiten über 40 Ehrenamtliche liebe Menschen mit, um Ihnen einen Aufenthalt bei Hauszeit zu ermöglichen.

### Mindestaufenthalt

Der Mindestaufenthalt bei Hauszeit mit Herz beträgt drei Tage.

### Krankenkasse

Haben Sie eine Zusatzversicherung? Dann wenden sie sich für eine Kostenübernahme/-gutsprache direkt an Ihre Krankenkasse. Die Krankenkasse ist dennoch nicht verpflichtet, Ihnen Beiträge auszus zahlen.

### Finanziell am Anschlag?

Wenden Sie sich für weitere Finanzierungsmöglichkeiten an Ihre Gemeinde, an deren kirchlichen Institutionen oder den Frauenbund. Sollte die Finanzierung trotzdem schwierig für Sie sein, wenden Sie sich bitte an uns. Wir finden gemeinsam eine Lösung.

## Tarife bei Hauszeit im ELKi Haus

Die Kosten für Ihren Aufenthalt sind **Einkommensabhängig**. Für die Einstufung brauchen wir eine aktuelle Veranlagungsverfügung oder Steuerrechnung und die aktuellen Lohnausweis(e) des Familieneinkommens. **Diese Tarife gelten für einen Erwachsenen mit einem Kind, die Kinderbetreuung kostet pro Woche zusätzlich CHF 325.–**

Der Zuschlag für jedes weitere Kind beträgt pro Woche CHF 100.–. Ein zusätzlicher zweiter Elternteil kostet zusätzlich pro Tag CHF 50.–. Weitere Sozialtarife sind nach Absprache möglich. Diese Tarife gelten ab 1. Januar 2026.

### Ihr monatliches Einkommen

### Ihre Kosten pro Woche\*

\*Sieben Tage inkl. Essen, Übernachtung, Aktivitäten auf dem Wochenplan, Kinderbetreuung Mo – Fr von 9–18 Uhr

Unter CHF 6000.–	CHF 850.–
Unter CHF 9000.–	CHF 950.–
Unter CHF 11'000.–	CHF 1'350.–
Über CHF 11'000.–	CHF 1'450.–

**Bitte beachten Sie: Vermögenswerte von über CHF 20'000.– werden prozentual mit 5% an das Jahressälar dazugerechnet.**

**Unsere Kosten werden durch diese Tarife nicht gedeckt. Deshalb sind wir dankbar für Spenden. Es arbeiten über 40 Ehrenamtliche liebe Menschen mit, um Ihnen einen Aufenthalt bei Hauszeit zu ermöglichen.**

### Mindestaufenthalt

Der Mindestaufenthalt bei Hauszeit mit Herz beträgt sieben Tage.

### Krankenkasse

Haben Sie eine Zusatzversicherung? Dann wenden sie sich für eine Kostenübernahme/-gutsprache direkt an Ihre Krankenkasse. Die Krankenkasse ist dennoch nicht verpflichtet, Ihnen Beiträge auszus zahlen.

### Finanziell am Anschlag?

Wenden Sie sich für weitere Finanzierungsmöglichkeiten an Ihre Gemeinde, an deren kirchlichen Institutionen oder den Frauenbund. Sollte die Finanzierung trotzdem schwierig für Sie sein, wenden Sie sich bitte an uns. Wir finden gemeinsam eine Lösung.

### Zu beachten

Das ELKi-Haus von Hauszeit mit Herz befindet sich an einem anderen Standort in Sursee. Der Fussweg zwischen den beiden Gebäuden beträgt ca. fünf Minuten.

### Kinderbetreuung ausserhalb der regulären Zeiten

Eine Zusätzliche Kinderbetreuung für Sa und So kann organisiert werden, muss jedoch selbst finanziert werden (Kosten: 25.– pro Stunde).

## Vorstand



**Sévérine 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



**Michaela Strässler**

Leiterin EIKi Haus

- MPA
- Coach für Hochsensibilität
- Fussreflexzonen Therapeutin
- Yogalehrerin für Kinder
- 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.

