

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, im ElKi 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 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 09:45–18:00 Uhr sowie Mi Abend von 19:00– 21:00 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, Aktivitäten und Kinderbetreuung 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 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 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

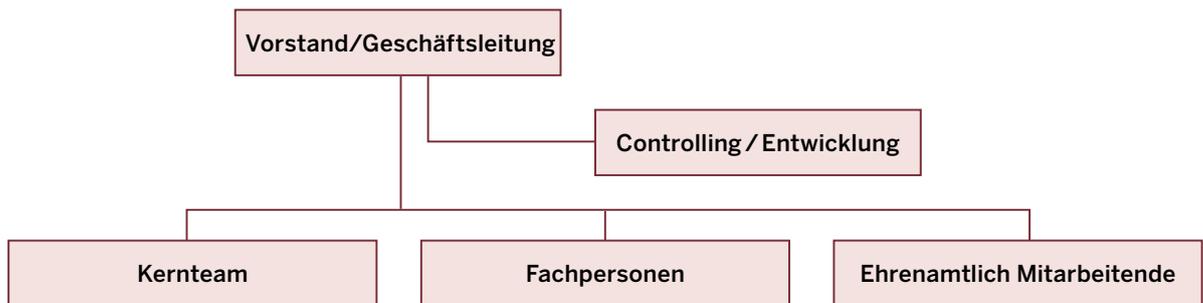
Treffpunkt für alle Aktivitäten ist jeweils im Esszimmer.

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



Michaela Strässler
Leiterin des Eltern-Kind-Hauses
MPA, Coach für Hochsensibilität,
Fussreflexzonen Therapeutin, Yoga für Kinder



Miranda Brügger
(Co-)Leiterin Hauszeit mit Herz
Sozialpädagogin FH, Kauffrau,
Kursleiterin MFM-Projekt und
Starke Eltern – Starke Kinder



Silvia Lötscher
Küchenteam Verantwortliche
Nanny, Hauswirtschaftliche Angestellte

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
	Silvia Nüssler	Allrounderin	Dipl. Gesundheitsfachfrau Familie, Mutter von 2 Jungs
	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 Rössli	Berater	Dr. med. Facharzt f. Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Spezialgebiet: Psychosomatische & Psychosoziale Medizin SAPPMM
	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
	Martina Staub	Kunsttherapeutin	Mutter eines Kindes

... und noch viele weitere wunderbare helfende Fachpersonen:

Sandra Landolt, Dorothee Felber, Nicole Agosti, Raphael Birrer, Priska Bregy, Peter Häfliger, Christa Heini, Thomas Heiniger, Cordula Reding, Heinz Roth, Martina Salzborn, Martina Staub, Lisbeth Steiger, Sonja Stocker, Olivia Voigt, Céline Schaub, Susanna Jauch, Cuno Lanz, Aurora Gallachie, Leonie Wyder, Claudia Eggerschwiler, Carmen Schaller, Daniela Meier, Alice Limacher, 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.

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 1.5. 2025.

Ihr monatliches Einkommen

Ihre Kosten pro Woche*

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

Unter CHF 3000.–	CHF 650.–
Unter CHF 5000.–	CHF 750.–
Unter CHF 7000.–	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 auszusahlen.

Weiteres

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 inkl. Kinderbetreuung.**

Der Zuschlag für das zweite Kind beträgt pro Tag CHF 35.–, für das dritte Kind pro Tag CHF 15.–. Ein zusätzlicher zweiter Elternteil kostet zusätzlich pro Tag CHF 50.–. Weitere Sozialtarife sind nach Absprache möglich. Diese Tarife gelten ab 1. September 2026.

Ihr monatliches Einkommen

Ihre Kosten pro Woche*

*Sieben Tage inkl. Essen, Übernachtung, Aktivitäten auf dem Wochenplan, Kinderbetreuung Mo – Fr von 9:45–18:00 Uhr, Mi Abend 19:30–21:00 Uhr

Unter CHF 3000.–	CHF 850.–
Unter CHF 5000.–	CHF 950.–
Unter CHF 7000.–	CHF 1'150.–
Unter CHF 9000.–	CHF 1'250.–
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 7 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 auszusahlen.

Weiteres

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. 5 Minuten.

Vorstand



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



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.

