

Konzept

H HAUSZEIT mit Herz.ch

«Das wahre Geheimnis des Erfolges ist die Begeisterung»
W.P. Chrysler

Inhalt

Ausgangslage	3
Vision	3
Leitbild /Erfahrungsbericht einer Mutter	3
Angebot	4
Ziel	5
Ressourcen / Organisation	6
Konkurrenz	7
Herausforderungen / Schwierigkeiten.....	7
Budget	8
Tarifbestimmungen	9
Roomnights.....	9
Gründungsmitglieder	10
Unterstützende Fachpersonen	11
Unsere Motivation.....	13
Anhang	14
Kontakt	14
Möglicher Tagesablauf (H)AUSZEIT.....	14
Gründungsversammlung Urkunde	15
Zeitungsbericht Eltern Burnout.....	16
Freiwillige Helfer Pool - Senioren.....	18
Kinderbetreuung Pool - Rotkäppchen Dienst.....	18
Zeitgut - Nachbarschaftshilfe	20
Steuerbefreiung.....	21
Bericht Luzerner Zeitung, 20. August 2021.....	22
Bericht 20 Minuten, 07. September 2021.....	23

Ausgangslage

Im alltäglichen Umgang mit Menschen haben wir gespürt, wie wichtig es wäre eine Möglichkeit zu schaffen, wo Mütter und Väter einfach mal ausspannen können, ohne sich nebenbei um den Familienalltag kümmern zu müssen. Die Seele baumeln lassen...

Im hektischen Familienalltag können sich Mutter und Vater kaum Ruhe gönnen und stehen oft kurz vor der Erschöpfung. Es ist nicht nur ein Phänomen bei Eltern, sondern bei Menschen allgemein, jedoch wollen wir uns auf diese Zielgruppe fokussieren. Unser (H)AUSZEIT Konzept sieht eine Vielzahl von Aktivitäten vor, welche den Betroffenen helfen sollen, sich wieder neu zu orientieren. Konkret bieten wir Gespräche, Unternehmungen, einen Ort des Seins, Rückzugsmöglichkeiten und gutes Essen.

Erfahrungsbericht einer Mutter

«Ich hatte eine tolle Schwangerschaft und ebenso eine einfache Geburt. Wir waren total glücklich. Erst nach 4 Monaten, hatte unsere kleinen Monatskrämpfe und jeden Abend 1-2 Stunden geschrien. Wir kamen immer wieder an unsere Grenzen, auch emotional. Man ist ja selber so hilflos. Irgendwann hab ich dann gemerkt, dass ich Nachts, wenn unsere Kleine schlief, selber nicht mehr zur Ruhe kam. Und so ging das weiter, bis mein Akku unten war. Ich hatte keinen Appetit mehr und auch keine Energie. Zum Glück hatte ich eine gute Freundin, die, 8 Monate nach ihrer Geburt auch eine Erschöpfungsdepression hatte. Sie konnte mir helfen. Ziemlich schnell, am nächsten Tag hatte ich einen Termin bei meinem Gynäkologen und bei der Stillberatung im Spital. Ich war sehr froh, wurde mir dort geholfen. Durch das sofortige Abstillen, war der psychische Druck wie weg. Rückblickend hätte ich die Notbremse schon früher gezogen, wenn es bereits ein familiäres HAUSZEIT gegeben hätte, welches professionell geführt ist»

Mami einer 10-jährigen und einer 8-jährigen Tochter

Vision

Wir wollen eine Oase für erschöpfte Mütter und Väter schaffen, in welcher sie vorübergehend Erholung finden. Dies ohne grosse administrative Hürden.

Das Ziel ist es, eine rasche Entlastung zu bieten, um die eigenen Ressourcen zu reaktivieren, damit die Betroffenen Kraft für den Alltag schöpfen können.

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 brauchen.“

Angebot

Mit der geplanten (H)AUSZEIT entsteht in der Innerschweiz ein einzigartiges Angebot für Mütter und Väter ab 18 Jahren, welche dringend eine Pause benötigen, um sich vor einem Eltern-Burnout zu bewahren. Die Hauptzielgruppe liegt hierbei bei Mütter und Väter, unser Haus steht jedoch in Ausnahmefällen und je nach Platzmöglichkeiten auch anderen hilfeschuchenden Personen offen. Wir möchten uns für einen Ort stark machen, an dem erschöpfte Eltern eine Pause einlegen können, um zu neuen Kräfte zu kommen, Entscheidungen zu treffen oder sich einfach eine Auszeit zu gönnen.

Hauptsächlich setzen wir auf die Unterstützung von freiwilligen Helfern. Wir setzen auf verschiedene Helferpools. Die Kinderbetreuung wird in Zusammenarbeit mit dem SRK Rotkäppchen Dienst, Seevogtey (Mütterhaus-Kinderhaus und Tagesfamilienvermittlung) und seniorsatwork.ch (welche auch für andere anfallende Arbeiten eingesetzt werden können) je nach Situation durch uns organisiert. In erster Linie wird eine Betreuung durch die eigene Familie unterstützt.

Die ersten Kontakte sind geknüpft und werden nun vertieft. Jede Familie benötigt individuelle Unterstützung, dies steht im Vordergrund. Das Haus wird 24h von fachkompetenten Personal betreut.

Rotkäppli Dienst

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Luzern sorgt rasch für eine zuverlässige, fachliche Betreuung des Kindes. Eine erfahrene und vertrauenswürdige Betreuerin von unserer Dienstleistung «Rotkäppchen – Kinderbetreuung zu Hause» kommt nach Hause und kümmert sich fürsorglich um das Kind. Die Kinder werden bis zum Alter von 12 Jahren betreut. Ausgenommen sind Kinder, deren Betreuung besondere medizinische oder pflegerische Fachkenntnisse erfordert.

seniors@work

Senioren unterstützen uns in verschiedenen Fachbereichen. Von der Kinderbetreuung, Haushaltshilfe, Buchhaltung & Administration etc. ihre zeitliche Flexibilität ist für uns ein grosses Plus.

Zeitgut – Quartierhilfe zählt

Wir dürfen auch auf die Unterstützung von Zeitgut zählen. Schweizweit sind inzwischen sieben Zeitgut-Genossenschaften aktiv. Mit weiteren verwandten Genossenschaften und Vereinen sind sie im Netzwerk «Nachbarschaftshilfe Schweiz» zusammengeschlossen. Diese gemeinsame Plattform fördert den regelmässigen Austausch und das gegenseitige Lernen.

Wir bieten konkret:

- Schlafgelegenheit (Einzelzimmer)
- ausgewogene Ernährung
- kreatives Gestalten (Malen, Arbeiten mit Ton etc.)
- sportliche Aktivitäten (Walken, Yoga, Kanu fahren etc. (je nach Standort Haus)
- Gespräche / Coaching
- Craniosacrale Osteopathie / Massagen durch ausgebildete Fachpersonen
- Erziehungsberatung
- Wenn nötig Kinderbetreuung durch externe Helfer

Zusätzlich finden sie bei uns:

- ein Zuhause auf Zeit (max. 6 Wochen) in einer Wohngemeinschaft
- Rahmenbedingungen und Massnahmen, die den Schutz, die Ruhe, die Erholung und die Entstehung von neuer Kraft fördern
- Hilfe, falls benötigt, bei der Organisation des Alltags
- Unterstützung im Umgang mit Behörden etc.
- Begleitung bei Lösungsfindung
- Soziale Unterstützung - unsere Ansätze in der Begleitung sind lösungs- wie auch ressourcenorientiert aufgebaut

Aufnahmebestimmungen:

- Eltern ab 18 Jahren mit Deutschkenntnissen
- Aufnahmegespräch
- keine Suchterkrankung & Langzeit-Obdachlose
- 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 unserem Projekt (H)AUSZEIT um ein vorübergehendes Angebot als Hilfe zur Selbsthilfe. Die minimale Aufenthaltsdauer beträgt 3 Tage und endet nach 6 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. Dies soll unbürokratisch und rasch erfolgen. Der Betrieb der (H)AUSZEIT wollen wir im Januar 2022 in Angriff nehmen, sobald genügend finanzielle Mittel vorhanden sind (Voraussetzung CHF 120'000.00 Startkapital). Wir rechnen damit, dass das Angebot in der Einführungsphase mit einer Auslastung von 10% betrieben werden kann. Dies wird sich in den Folgejahren Schrittweise erhöhen auf 15%, respektive 18%. Eine Auslastung von 50% ist in Zukunft erstrebenswert¹.

¹ Weitere Details im Budget

Ressourcen / Organisation

Die (H)AUSZEIT wird als eigenständiges Projekt weitestgehend autonom betrieben. Träger ist der Verein (H)AUSZEIT, dieser gilt als NON Profit Organisation. Das Konzept ist dringlich auf die Unterstützung durch freiwilligen Helfer ausgelegt.

Als Berechnungsgrundlage dient das monatliche Einkommen. Die (H)AUSZEIT verfügt über 4 Tarifstufen ab CHF 150.- pro Woche bis CHF 350.- pro Übernachtung². Im Preis enthalten sind alle Angebote sowie die Verpflegung. In schweren Fällen überprüft die Stiftung allenfalls für die Kosten aufzukommen. Mindestens wird ein Betrag von CHF 150.- pro Woche geschuldet. Die Tarife sind nicht kostendeckend. Es soll allen Menschen möglich sein unser Angebot zu nutzen, unabhängig von Status und Einkommen. Wir streben keine Kostengutsprache durch die Krankenkassen an.

Wir wissen, dass der Aufbau eines solchen Projekts Zeit und finanzielle Mittel voraussetzen, deshalb ist ein Start in kleinem Rahmen in Form einer Wohnung anstatt eines Hauses vorgesehen. Diese bietet Platz für 4 Personen gleichzeitig. Wir möchten das Angebot nach gelungenem Start, Erfahrungswerten und Nachfrage erweitern und ausbauen.

Für den Start und den Aufbau des Projektes (H)AUSZEIT werden Stiftungen und weitere mögliche Gönnerinnen und Gönner zur finanziellen Unterstützung angefragt. Wir freuen uns über einmalige Beträge, wie auch langfristige Zusammenarbeit.



² Gesamtübersicht unter Tarifbestimmungen

Konkurrenz

Für erschöpfte Menschen gibt es zwar Anlaufstellen, jedoch sind diese stets mit bürokratischen Hürden verbunden. Ebenfalls haben wir in unseren Recherchen bemerkt, dass es kein Angebot für die konkrete Zielgruppe "Eltern nahe am Burnout" gibt, aus diesem Grund sehen wir ein hohes Potenzial. Grundlegend werden wir uns Gedanken machen, wie wir unsere Zielgruppe erreichen können, das Eltern-Burnout gilt in der heutigen Zeit noch immer als Tabuthema.

Herausforderungen / Schwierigkeiten

Wir sind uns bewusst, dass die längerfristige Finanzierung eine grosse Herausforderung darstellt. Da für uns eine schnelle und unkomplizierte Hilfe im Vordergrund steht. Erschwerend kommt das beschränkte Platzangebot hinzu, welches aber für unser Konzept im Vordergrund steht, da wir einen persönlichen Umgang pflegen wollen.



Budget

GESAMT	Budget 2022	Budget 2023	Budget 2024
Einnahmen insgesamt	CHF 101'500.00	CHF 89'750.00	CHF 100'700.00
Ausgaben insgesamt	CHF 96'350.00	CHF 66'170.00	CHF 68'700.00
	Budget 2022	Budget 2023	Budget 2024
EINNAHMEN			
GESCHÄFTSEINNAHMEN			
Einnahmen Bewohner	CHF 36'500.00	CHF 54'750.00	CHF 65'700.00
Unterstützung Gemeinde/Kanton	CHF 5'000.00	CHF 5'000.00	CHF 5'000.00
Spenden	CHF 60'000.00	CHF 30'000.00	CHF 30'000.00
SUMME	CHF 101'500.00	CHF 89'750.00	CHF 100'700.00
AUSGABEN			
GESCHÄFTSAUSGABEN			
Mietkosten Wohnung	CHF 32'000.00	CHF 32'000.00	CHF 32'000.00
Werbung	CHF 0.00	CHF 600.00	CHF 600.00
Abschreibung	CHF 0.00	CHF 600.00	CHF 600.00
Veranstaltungs Angebot (Yoga, Malen ect.)	CHF 800.00	CHF 1'350.00	CHF 1'500.00
Versicherungen	CHF 1'200.00	CHF 1'200.00	CHF 1'200.00
Wartung & Instandhaltung	CHF 0.00	CHF 2'000.00	CHF 2'000.00
Abgaben / Kontoführung	CHF 0.00	CHF 0.00	CHF 0.00
Versorgungskosten / Warenaufwand	CHF 10'000.00	CHF 12'000.00	CHF 14'000.00
Energieaufwand	CHF 350.00	CHF 500.00	CHF 700.00
Web-Hosting & Domains	CHF 200.00	CHF 200.00	CHF 200.00
	CHF 44'550.00	CHF 50'450.00	CHF 52'800.00
Kosten f. unabhängige Auftragnehmer	CHF 12'000.00	CHF 12'000.00	CHF 12'000.00
	CHF 12'000.00	CHF 12'000.00	CHF 12'000.00
BÜRO			
Bürobedarf / Porto	CHF 600.00	CHF 600.00	CHF 600.00
Telefon / TV / Wireless	CHF 1'200.00	CHF 1'200.00	CHF 1'200.00
	CHF 1'800.00	CHF 1'800.00	CHF 1'800.00
TRAINING			
Fortbildungskurse	CHF 0.00	CHF 120.00	CHF 300.00
Zertifizierungen	CHF 0.00	CHF 300.00	CHF 300.00
	CHF 0.00	CHF 420.00	CHF 600.00
	CHF 0.00	CHF 0.00	CHF 0.00
INITIALKOSTEN			
Initial Werbung	CHF 5'000.00	CHF 0.00	CHF 0.00
Ausstattung 4 Zimmer Bewohner	CHF 20'000.00	CHF 1'000.00	CHF 1'000.00
Ausstattung öffentliche Räume	CHF 10'000.00	CHF 500.00	CHF 500.00
Ausstattung Büro, Pikettzimmer	CHF 8'000.00	CHF 0.00	CHF 0.00
	CHF 38'000.00	CHF 1'500.00	CHF 1'500.00
SUMME Total	CHF 96'350.00	CHF 66'170.00	CHF 68'700.00

Tarifbestimmungen





Tarife	Monatliches Einkommen	Tarife (H)auszeit	
T0	unter CHF 4'000.00	CHF 150.00 pro Woche	
T1	bis CHF 6'000.00	3 Tag	CHF 150.00 pro Nacht
		4 - 10	CHF 120.00 pro Nacht
		11 - 20	CHF 100.00 pro Nacht
Weitere Nächte, Tarif nach Absprache und finanziellen Möglichkeiten!			
T2	CHF 6'001.00 - 7'999.00	3 Tage	CHF 250.00 Pro Nacht
		4 - 10	CHF 230.00 Pro Nacht
		11 - 20	CHF 200.00 Pro Nacht
Weitere Nächte, Tarif nach Absprache und finanziellen Möglichkeiten!			
T3	CHF 8'000 - 12'999	3 Tage	CHF 350.00 Pro Nacht
		4 - 10	CHF 330.00 Pro Nacht
		11 - 20	CHF 300.00 Pro Nacht
Weitere Nächte, Tarif nach Absprache und finanziellen Möglichkeiten!			
T4	über CHF 13'000	3 Tag	CHF 400.00 Pro Nacht
		4 - 10	CHF 390.00 Pro Nacht
		11 - 20	CHF 380.00 Pro Nacht
Weitere Nächte, Tarif nach Absprache und finanziellen Möglichkeiten!			

Die Tarifklassen werden nach Einsicht des Lohnausweises bestimmt. Grundsätzlich soll es allen Menschen möglich sein einen Aufenthalt im Hauszeit mit Herz zu verbringen, individuelle Lösungen werden angestrebt und sind möglich.

Roomnights

Roomnights bei Auslastung 100% pro Jahr	1460
1 Betriebsjahr	
Roomnights bei Belegung 10%	146
Bei Durchschnittspreis CHF 250	CHF 36'500.00
2 Betriebsjahr	
Roomnights bei Belegung 15%	219
Bei Durchschnittspreis CHF 250	CHF 54'750.00
3 Betriebsjahr	
Roomnights bei Belegung 18%	262.8
Bei Durchschnittspreis CHF 250	CHF 65'700.00

Gründungsmitglieder

<p>Sévérine Bächtold</p> 	<p>Initiantin / Coaching</p> <p>Handelsschule Dipl. Kindergärtnerin & Fachlehrperson IBBF FHNW Craniosacrale Osteopathin & Yogalehrerin, Mal - und Gestaltungspädagogin</p> <p>Mutter von 4 Kindern und einem Pflegekind</p>
<p>Iris Reinert</p> 	<p>Administration / Finanzen</p> <p>Kauffrau EFZ / HGT Dipl. Hoteliere/Restaurateur HF/SHL Mutter von 2 Kindern</p>
<p>Petra Tüscher</p> 	<p>Administration / Marketing</p> <p>Dipl. Fachfrau Kinderbetreuung Gründerin von der Kita Heugömper Tageselternvermittlerin Mutter von 2 Kindern</p>
<p>Urs Fürling</p> 	<p>Technischer Dienst / Freizeitaktivitäten</p> <p>Dipl. Zimmermann Aussendienstmitarbeiter Gasser Ceramic Vater von 2 Kindern</p>

Unterstützende Fachpersonen

Hanspeter Wessner	Finanzberater Dipl. Finanzberater BBZ/IGK Vater von einem Kind
Hans Peter Mitteregger	Berater Med. Pract. Facharzt FMH für allgemeine innere Medizin
Marcel Rösli	Berater Dr. med. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH Spez. Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPMM
Tanja Jung	Allrounderin / Kinderbetreuung Dipl. Kauffrau Klassenassistentin Mutter von einem Kind
Mariann Reichert	Allrounderin Pflegefachfrau Mutter von 3 erwachsenen Kindern
Susann Walter	Website / Werbeauftritt Bürokauffrau Inhaberin augensaft.com Mutter von 2 Kindern
Erika Hüsler-Arnold	Massagen Dipl. Masseurin & Familienfrau Mutter von 2 Jungs
Jeanette Heuberger	Kreativitäts Atelier/ Arbeiten mit Ton Kaufmännische Angestellte & Keramikerin Mutter von 3 Kindern
Beatrice Baumeler-Müller	Allrounderin Dipl. Farbpunktur nach P. Mandel Dipl. Fussreflexzonen- Massagen Mutter von 1 erwachsenen Kind

<p>Heidi Bernet-Arnet</p>	<p>Allrounderin Dipl. Gärtnerin, Therapeutin für Familienaufstellungen, Group Fitness Instruktorin Mutter von 3 Kinder</p>
<p>Heidi Käch-Thalmann</p>	<p>Beraterin HR-Fachfrau mit eidg. FA.</p>
<p>Raffaela Lüthi</p>	<p>Allrounderin Dipl. Lehrperson, Trage- und Stillberaterin, Erste Emotionelle Hilfe Begleiterin Mutter von 3 Kindern</p>
<p>Miranda Brügger</p>	<p>Allrounderin Sozialpädagogin FH und Kauffrau Kursleiterin MFM-Projekt® sowie Starke Eltern – Starke Kinder® Mutter von 2 Kindern</p>
<p>Heidi Rey</p>	<p>Allrounderin Medizinische Masseurin, Tragetuchberaterin, Drogistin, Familienmanagerin Mutter von 3 Kindern</p>

Erfahrungsbericht einer Mutter:

«Unser Sohn ist jetzt fünf Jahre alt. Die ersten drei Jahre habe ich fast nichts geschlafen. Ich war ausgelaugt, hatte demzufolge manchmal keine Nerven mehr. Hätte es dieses Angebot damals schon gegeben, hätte ich davon sofort Gebrauch gemacht. Ein paar Tage in einer solchen Einrichtung hätte mir sehr gut getan. Wieder mal richtig durchschlafen und Energie tanken...»

Mami einer 9-jährigen Tochter und einem 5-jährigen Sohn

Unsere Motivation

Aus Erfahrung ist es uns ein Anliegen, eine schnelle und unkomplizierte Hilfe anzubieten. Diese Hilfe ist auf eine langfristige Wirkung ausgelegt. Wir möchten verhindern, dass Eltern in ein Burnout verfallen und dadurch die Gefahr besteht, dass sie ihre Kinder nicht mehr ausreichend unterstützen können. Kinder brauchen unsere volle Aufmerksamkeit um in der Welt zu bestehen. Die Auswirkungen einer Erschöpfung ist auf die gesamte Familie enorm und die Konsequenzen können im vornherein nicht abgeschätzt werden. Aus dem Grund möchte (H)AUSZEIT vor diesem Drama Hilfe anbieten und die Folgen, wo möglich, minimieren.

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, SRK etc. zum Beispiel Kinderbetreuung, psychologische Hilfe und Haushaltshilfe organisiert.

Es soll ein Haus voller Freude und liebevoller Atmosphäre werden. Ein Ort zum auftanken. Wir freuen uns auf viele tolle und bereichernde Begegnungen. Eltern, die die (H)AUSZEIT besucht haben, wollen wir gestärkt und mit neuen Lösungsansätzen und Perspektiven in den Alltag entlassen.

Helfen Sie uns mit, dieses Ziel zu erreichen.

Séverine Bächtold



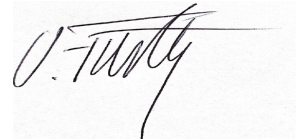
Iris Reinert



Petra Tüscher



Urs Fürling



Anhang

Kontakt

Hauszeitmitherz.ch
info@hauszeitmitherz.ch
 (H)auszeit, Burgmatte 11, 6208 Oberkirch
 Tel 079 719 92 05

Bank
 Kantonalbank Luzern, Sursee
 IBAN CH720077 8213 2434 7200 1
 SWIFT-Code LUKBCH2260A

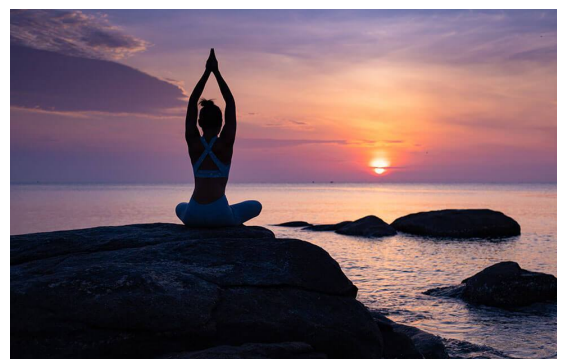
Möglicher Tagesablauf (H)AUSZEIT

7.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
	Aktivitäten nach freier Wahl, Zeit zum Erholen
12.15 Uhr	Mittagessen
	Aktivitäten nach freier Wahl, Gespräche und Zeit zum Erholen
18.30 Uhr	Abendessen
	Zeit zum Erholen und gute Gespräche

Alle Aktivitäten sind für die Betroffenen freiwillig, Coachings werden nach Bedarf und Wunsch individuell angeboten. Der Tagesplan wird unseren Gästen angepasst.

Mögliche **Aktivitäten:**

- Begleiteter Spaziergang
- Yoga
- Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Gestalten (Malen, Arbeiten mit Ton)
- Massage oder Craniosacrale Therapie
- Coaching (wie geht es weiter? Was brauche ich?)



(H)AUSZEIT

Gründungsversammlung

Verein (H)AUSZEIT
Datum 24.11.2019
Ort: Oberkirch

Protokoll

Anwesend:

Tanja Jung, Urs Fürling, Iris Reinert, Petra Tüscher,
Sévérine Bächtold

1 Verabschiedung der Vereinsstatuten

Die Anwesenden beschliessen die Gründung des Vereins (H)AUSZEIT Oberkirch und treten diesem bei. Der vorliegende Statutenentwurf wird einstimmig genehmigt.

2 Wahl des Vorstandes

Einstimmig zu Mitgliedern des Vorstandes gewählt sind:

Sévérine Bächtold, als Präsidentin

Petra Tüscher, als Aktuarin

Iris Reinert, als Kassier, mit Kollektivunterschrift zu zweien

Die Gewählten nehmen die Wahl an.

I. Reinert *P. Tüscher*

S. Bächtold

Oberkirch, 24.11.2019

Der Protokollführer:

U. Fürling

Die Präsidentin:

S. Bächtold

Research

Zeitungsbericht Eltern Burnout

Erschöpfte Eltern

Mutter und Vater ist man ein Leben lang. Für die meisten Eltern ist diese unkündbare Aufgabe ein Segen, manche leiden aber darunter, ständig verfügbar sein zu müssen. Fachleute stellen fest, dass Erschöpfungssymptome bei Eltern häufiger werden.

TEXT

[MAŠA DIETHELM](#)

06. MAI 2019, REPORTAGE AUS DER COOP ZEITUNG

Rund ein Viertel aller Eltern in der Schweiz fühlt sich vom Elternsein regelmässig überfordert. In ihrer Not wenden sich viele Mütter und Väter an den Elternnotruf, wo sie individuelle Hilfe erhalten. Bernhard Prechter (54) berät seit rund zwei Jahren Eltern bei Erziehungsfragen und stellt fest, dass das sogenannte Eltern-Burn-out immer häufiger Grund für einen Anruf ist.

Mutter oder Vater zu sein war noch nie einfach. Ist das Eltern-Burn-out nicht ein neues Wort für ein altes Problem?

Das würde ich nicht sagen. Natürlich gab es auch in früheren Zeiten schon Mütter und Väter, die vom Elternsein überfordert waren. In der Form, wie wir es erleben, ist es aber eine neuere und vor allem zunehmende Erscheinung.

Sie beraten viele Eltern in den unterschiedlichsten Situationen. Wann vermuten Sie ein Burn-out?

Wenn die Mütter und Väter schildern, dass sie keine Kraft mehr haben, sich wie bisher um die Beziehung zu ihren Kindern zu bemühen: Es fällt ihnen schwer, zuzuhören, es interessiert sie nicht mehr, was die Kinder erleben und fühlen. Zwar tun diese Eltern immer noch das Allemötigste für die Kinder, sie kochen, bringen sie zur Schule und zu Bett, aber für mehr reicht es nicht. Wenn dann noch klassische Burn- out-Symptome hinzukommen, werde ich hellhörig.

Wieso sind Eltern heute eher gefährdet, ein Burn-out zu erleiden?

Ein wichtiger Punkt ist wahrscheinlich das Leben in der Kleinfamilie. Vielen Eltern fehlt ein familiäres Umfeld und ein funktionierendes soziales Netzwerk. Tendenziell stehen Eltern häufiger alleine da, als das früher der Fall war. Es lastet dann zu viel auf zu wenigen Schultern. Gerade Grosseltern, die eine Entlastung darstellen könnten, sind heute mobil und vielseitig interessiert. Nicht alle stehen für regelmässige Betreuung der Enkelkinder zur Verfügung. Hinzu kommt, dass in vielen Familien beide Elternteile berufstätig sind. Diese Mehrfachbelastung kann viel Stress mit sich bringen, vor allem für die Mütter.

Wer ist gestresster, die erwerbstätige Mutter oder die Vollzeitmama?

Je nachdem, wie die Beziehungen zwischen den Frauen und den Kindern gelingen, kann es sehr unterschiedlich sein. Mütter mit sechs Kindern und guter Kommunikation können sich sehr wohlfühlen im familiären Rahmen. Andere mit nur einem Kind fühlen sich vielleicht zu wenig unterstützt und einsam. Die Berufstätigkeit ist für sie dann eine willkommene und notwendige Abwechslung. Auf jeden Fall ist die heutige Kleinfamilie nicht für alle Eltern ein erfüllendes Projekt. Dies kann zu Frustration führen, auch, weil eigene Projekte und Interessen zurückgestellt werden müssen.

«Eltern wollen oft alles perfekt machen, vielleicht zu sehr.»

Bernhard Prechter (54)

Sind Eltern von heute egoistisch?

Sie sind sicher mehr an ihrer Selbstverwirklichung interessiert als frühere Generationen. Gemeinhin gilt, dass die Elternschaft auch nach Selbstlosigkeit verlangt: Die Nächte werden kürzer, man hat kaum Zeit für sich, geschweige denn für Paar-Aktivitäten. Das entspricht dem heutigen Zeitgeist aber nicht mehr, es locken zu viele Möglichkeiten. Es kann zu Frustration führen, sich einschränken zu müssen. Insgesamt erlebe ich Eltern aber als sehr bemüht und zugewandt. Sie wollen oft alles richtig machen, vielleicht zu sehr.

Gibt es die perfekten Eltern?

Nein, natürlich nicht, und das ist auch gut so. Es sind vor allem jene perfektionistischen Mütter und Väter, die am ehesten Gefahr laufen, ein Burn-out zu erleiden. Eltern, die alles perfekt machen wollen, spüren häufig die eigenen Grenzen nicht mehr. Oft wollen sie familiäre Probleme auf rationale Art und Weise lösen. Dadurch entstehen Beziehungsprobleme und Stress. Ebenfalls häufig sehen wir sogenannte «Helikoptereltern», da deren Kinder wenig lernen, Probleme selbstständig zu lösen und dauerhaft auf die Unterstützung der Eltern angewiesen bleiben.

Wie wird man diesen Perfektionsanspruch los?

Vielleicht, indem man sich davon befreit, inneren und äusseren Erwartungen entsprechen zu müssen. Es lohnt sich, den Fokus auf die Beziehungsebene zu richten. Schlussendlich ist es nicht so wichtig, ob mein Kind seine Jacke stets ordentlich an den Haken hängt. Irgendwann lernt es das sowieso. Wir stellen fest, dass jene Eltern am glücklichsten sind, die es schaffen, fünf mal gerade sein zu lassen und die ihre Aufmerksamkeit darauf richten, mit ihrem Kind emotional in Kontakt zu sein.

Hier finden Betroffene Hilfe: Elternnotruf: 0848 35 45 55 oder online unter: www.elternnotruf.ch

Nur müde oder ausgebrannt?

Symptome des Eltern-Burn-outs:

- Mechanische, energielose Erledigung des Alltags
- Verlust der körperlichen und seelischen Belastbarkeit
- Lang andauernde emotionale und körperliche Erschöpfung
- Gefühl der inneren Leere
- Antriebslosigkeit
- Anfälligkeit für Infekte/schwaches Immunsystem
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Kopfschmerzen
- Diffuse körperliche Beschwerden wie Schwindel, Magen-Darm-Probleme, Schwitzen, Herzbeschwerden oder auch Muskelschmerzen

Freiwillige Helfer Pool - Senioren

Senior Talents für die Schweizer Wirtschaft.

Unsere Vision ist eine Welt in der ältere Menschen auch im Rentenalter beruflich aktiv bleiben und mit ihrer immensen Erfahrung Unternehmen tatkräftig unterstützen können. seniors@work verbindet das Potenzial der älteren Generation mit Unternehmen und fördert den Austausch zwischen den Generationen. Für unser Projekt könnten die Senioren eine wichtige Verbindung und grosszügige Unterstützung darstellen.

Kinderbetreuung Pool - Rotkäppchen Dienst

«Die Kinderbetreuung vom Roten Kreuz war meine Rettung. Ich war total aufgelöst, als meine Frau plötzlich verunfallte und operiert werden musste.»

Ernst L., Vater von zwei Kindern

Die Betreuung Ihrer Kinder mag noch so gut organisiert sein. Trotzdem können Notfälle und Betreuungsengpässe in allen Familien und aus unterschiedlichen Gründen eintreten.

Wie gehen Sie vor?

Im Notfall kontaktieren Sie uns und beschreiben die Situation. Wir organisieren eine Betreuerin, die speziell für Notsituationen ausgebildet ist. Die Betreuerin ist – in der Regel innerhalb von vier Stunden bei Ihnen zu Hause.

Was kostet die Dienstleistung?

Die Tarife sind abgestuft und richten sich nach dem Einkommen der Familie. Details erfahren Sie in unserer Tarif-Übersicht.

In welchen Fällen werden Sie unterstützt?

Es ist nicht immer einfach, kurzfristig eine Betreuung zu organisieren. Schwierig wird es vor allem dann, wenn etwas Unvorhergesehenes eintritt. Wir unterstützen Sie gerne,

- wenn ihr Kind krank oder verunfallt ist und Sie aus beruflichen Gründen nicht zu Hause bleiben können
- wenn die gewohnte Betreuung ausnahmsweise nicht verfügbar ist
- wenn Sie selber krank bzw. verunfallt sind oder sich in einer schwierigen Situation befinden

Zeitgut - Nachbarschaftshilfe

Als ich informiert wurde, wer meinem Vater etwas zur Hand gehen könnte, habe ich von Zeitgut gehört. Es gibt viele Angebote, doch diese Idee faszinierte mich: Eine Stunde helfen ergibt eine Stunde, für die die Helfenden einmal auch Hilfe in Anspruch nehmen können. Eins ist eins, jede Arbeit ist gleich viel wert. Ich wollte mitmachen - jetzt bin ich Teil der Verwaltung von Zeitgut Luzern.

Alain Zanolari, Verwaltung

Zeitgutschriften – eine soziale Innovation

Zeitgut baut auf Freiwilligkeit. Die Mitglieder werden jedoch durch erfahrene Fachkräfte vermittelt und betreut. Um die Beratungsstelle zu finanzieren und die Nachbarschaftshilfe weiter auszubauen, reichen die Jahresbeiträge nicht. Die Genossenschaft ist auf die finanzielle Unterstützung in Form von Spenden angewiesen. Zeitgut Luzern ist als gemeinnützige Institution anerkannt und somit steuerbefreit. Die Zuwendungen natürlicher und juristischer Personen können bei der Einkommens- respektive Gewinnsteuer abgezogen werden. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Spende!

Steuerbefreiung



Dienststelle Steuern

BESCHEINIGUNG

Wir bestätigen, dass der Verein

Verein (H)AUSZEIT, Oberkirch
PersID: 2125228

die Voraussetzungen einer von der Gewinn- und Kapitalsteuer befreiten gemeinnützigen Institution im Sinne von § 70 Abs. 1 lit. h des luzernischen Steuergesetzes (StG) sowie Art. 56 lit. g des Bundesgesetzes über die direkte Bundessteuer (DBG) erfüllt.

Freiwillige Zuwendungen natürlicher und juristischer Personen an die oben genannte juristische Person sind bei der Einkommens- bzw. Gewinnsteuer nach Massgabe von § 40 Abs. 1 lit. i und § 73 Abs. 1 lit. c StG sowie Art. 33a und Art. 59 Abs. 1 lit. c DBG abziehbar.

Wir machen darauf aufmerksam, dass über die Abzugsfähigkeit der einzelnen Zuwendungen formell jeweils erst im Rahmen des konkreten Veranlagungsverfahrens entschieden wird.

Die Aufnahme in die Liste der anerkannten Institutionen mit Verfolgung gemeinnütziger Zwecke beruht auf den eingereichten Unterlagen. Allfällige Änderungen der rechtlichen oder tatsächlichen Verhältnisse (z.B. Statutenänderungen, Auflösung der Institution, Änderung oder Verlagerung der Tätigkeit) sind der Dienststelle Steuern des Kantons Luzern umgehend mitzuteilen. Diese behält sich vor, die Voraussetzungen der Steuerbefreiung im jährlichen Steuererklärungsverfahren neu zu prüfen. Die Steuerbefreiung kann bei fehlenden Voraussetzungen jederzeit entzogen werden. Entsprechend würde auch die Abzugsfähigkeit von Zuwendungen entfallen.

Luzern, 6. August 2021

Dienststelle Steuern des Kantons Luzern
Abteilung für juristische Personen:

Urs Kreiliger, Abteilungsleiter

Freitag, 20. August 2021

Kanton Luzern

Wenn Eltern an ihre Grenzen stossen

Ein Verein will gestressten Mamis und Papis in Sursee einen Zufluchtsort bieten. Es ist ein Angebot mit Seltenheitswert.

Niels Jost

Postnatale Depression, hektischer Familienalltag, verhaltensauffällige Kinder, Probleme in der Beziehung, plötzliche Krankheit. Es gibt viele Situationen, in denen Eltern an ihre Grenzen stossen. Um sie vor einem Burn-out zu bewahren, möchte der Non-Profit-Verein «(H)AUSZEIT mit Herz» ein neues Angebot schaffen. An der Pilatusstrasse 24, einem kleinen Haus nahe des Surseer Bahnhofes, sollen Mütter und Väter ab Januar 2022 eine Auszeit nehmen, sich neu orientieren und Kraft für den künftigen Alltag tanken können.

Der Verein bietet vorerst vier Einzelzimmer mit einer 24-Stunden-Betreuung an. Die Aufenthaltsdauer beträgt zwischen drei Tagen und sechs Wochen. Nach einem Aufnahmegespräch wird den ausgereizten Mamis und Papis ein Programm aus verschiedenen Aktivitäten und Therapien zusammengestellt. Dazu gehören kreatives

Gestalten, Sport, Erziehungsbearbeitung sowie Osteopathie und Massagen durch Fachpersonen. «Und wer einfach mal ausschlafen, einen Tag im Bett liegen und ein Buch lesen möchte, der findet bei uns den nötigen Freiraum», sagt Initiantin Séverine Bächtold.

«Wollen schnell und unbürokratisch helfen»

Die Oberkircherin ist selbstständige Yoga-Lehrerin, Craniosacrale Osteopathin, Traumatherapeutin und hat eine Ausbildung für prä- und postnatale Geburtstherapie absolviert. Sie begegne immer wieder Eltern, die erschöpft seien. «Viele sagen, sie wären froh gewesen um ein solches Angebot.» Vergleichbare Projekte kennt die Mutter von vier Kindern und einem Pflegekind nur aus Deutschland. Weil ein dortiger Aufenthalt zunächst vom Hausarzt bei der Krankenkasse beantragt werden müsse, dauere es oft zu lange, bis Eltern Hilfe in Anspruch nehmen könnten. «Unser Ziel ist es,

schnell und unbürokratisch zu helfen», sagt Bächtold.

Im Unterschied zu herkömmlichen Angeboten wie Mütterhäusern wird dem Eltern teil bewusst Abstand zu den Kindern eingeräumt. Kann deren Betreuung zu Hause dann nicht durch das private Umfeld sichergestellt werden, springen nam-

hafte Partner ein. Geplant ist eine Zusammenarbeit mit dem Rotkäppchendienst des Schweizerischen Roten Kreuzes, der Luzerner Quartierhilfe Zeitgut sowie seniorsatwork.ch.

Die Vereinsmitglieder selber engagieren sich ehrenamtlich. Zum Kernteam gehören neben Séverine Bächtold noch Iris Reinert, Petra Tüschler und Urs Fürling – allesamt aus der Sursee und Umgebung, allesamt Eltern. Sie können auf die Hilfe diverser Fachpersonen zählen, wie Ärzten, Finanzberater, Pflegefachfrauen oder einer Stillberaterin.

Angebot soll selbsttragend werden

Für die Startfinanzierung sammelt der Verein nun Spenden. Bis Mitte Oktober läuft auf lokalhelden.ch ein Crowdfunding. Die Finanzierungsschwelle liegt bei 40 000 Franken. Damit könnte das Projekt ein Jahr finanziert werden. Ziel sei es aber, 80 000 Franken zu sammeln, womit «(H)AUSZEIT» über drei Jahre aufgebaut werden könnte.

Danach soll das Angebot selbsttragend sein. Je nach Einkommen kostet eine Nacht zwischen 150 und 350 Franken, inklusive Verpflegung und Aktivitäten. Vorgesehen ist zudem ein Fonds, mit dem die Kosten für finanziell benachteiligte Familien übernommen werden können. Im ersten Betriebsjahr werden 146 Übernachtungen angestrebt, im dritten sollen es etwa 260 sein. «Wir rechnen mit einer gewissen Anlaufzeit», sagt Bächtold. Sie ist zuversichtlich: «Ich habe viele positive Rückmeldungen und sogar schon Anfragen von Eltern erhalten», führt sie aus.

Experten begrüssen Idee aus Sursee

Auch innerhalb der Branche stösst die Idee auf offene Ohren. «Es gibt zu wenige Angebote, die Eltern und Kinder entlasten», sagt Yvonne Müller, Co-Leiterin des «Elternnotrufs». Der Verein berät Eltern, Familien und Bezugspersonen rund um die Uhr, auch zu Alltagsthemen. Müller beobachtet, dass viele Mütter

und Väter unter Erschöpfung leiden – unabhängig vom Alter ihrer Kinder. «Eltern haben heutzutage hohe Erwartungen an sich selbst. Dabei muss man lernen, auch die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.» Der erste wichtige Schritt sei, das Gespräch zu suchen. «Ich staune immer wieder, wie lange Eltern damit zuwarten. Dabei braucht es oft gar nicht viel, um die Situation zu verbessern.»

Dieselbe Erfahrung macht Daniel Berger, Vorstandsmitglied vom «KiEl Fachverband», einer Initiative von «KindEltern»-Institutionen in der Schweiz. «Viele schämen sich, über ihre Erschöpfung zu sprechen oder denken, sie seien schlechte Eltern. Dabei ist es sehr wichtig, sich früh Hilfe zu holen.» Oft würden bereits ambulante Massnahmen helfen. Erst wenn diese ausgeschöpft seien, kämen stationäre Angebote in Frage. Ein solches wie in Sursee würde Berger begrüssen. «Das Projekt könnte eine Angebotslücke schliessen.»

«Viele sagen, sie wären froh gewesen um ein solches Angebot.»

Séverine Bächtold
Initiantin

HSLU publiziert Tourismus-Studie

Zentralschweiz Die Hochschule Luzern hat in Andermatt untersucht, wie sich der Bau des Tourismusresorts auf das Zusammenleben und die wirtschaftliche Entwicklung in der Gemeinde auswirkt. Die Langzeit- und Begleitstudie zeigt: Eine solche Entwicklung kann nur mit der Einbindung der Bevölkerung sozial nachhaltig und verträglich umgesetzt werden, teilt die HSLU mit. Die Ereignisse sollen andere Schweizer Destinationen motivieren, die Bevölkerung in die Umsetzung regionaler Tourismusprojekte zu integrieren und so einen Mehrwert für die ganze Region zu schaffen. Forscherinnen und Forscher der HSLU haben zwischen 2009 und 2020 am Beispiel von Andermatt untersucht, wie eine solche Integration gelingen kann. Aus den Erkenntnissen sind konkrete Handlungsempfehlungen entstanden, die sich auf andere Destinationen adaptieren lassen. (sb)

Vorderrad auf A2 abgerissen

Knutwil Auf der Autobahn A2 in Knutwil ist es zu einem Selbstunfall gekommen. Ein Autofahrer prallte gestern Morgen kurz vor 3.30 Uhr in Fahrtrichtung Süden aus noch ungeklärten Gründen mit der rechten Frontecke gegen die rechtsseitige Randleitplanke. Dabei wurde dem Fahrzeug das rechte Vorderrad abgerissen, teilt die Luzerner Polizei mit.

Das Auto kam nach über 100 Metern zum Stillstand. Der Lenker blieb unverletzt. Es entstand ein Sachschaden von rund 25 000 Franken. (sb)

60-Millionen-Projekt wird konkret

In den nächsten Wochen können die Pläne für die neue Umfahrung in Beromünster eingesehen werden.

Die Umfahrungsstrasse in Beromünster und die damit verbundenen Bauprojekte geben schon lange zu reden. Nächstens liegt die «Ost- und Westumfahrung Beromünster» öffentlich auf, so der Kanton Luzern. Das Strassenprojekt kostet 60 Millionen Franken und soll den Flecken Beromünster vom Verkehr entlasten. Geplant ist eine Umfahrungsstrasse mit Brücke über die Wyna, durchgehendem Trottoir und beidseitigen Radstreifen.

Ausserdem ist der Bau von zwei Betonkreislän vorgesehen. Einer befindet auf der Aargauerstrasse neben dem Gebäude von Wallmann Druck. Der zweite kommt unweit des Schulhauses an der Strasse nach Rickenbach zu liegen. Zudem sind Erschliessungen für Wohngebiete sowie zusätzliche Trottoirs und Velostrassen nötig. Die Schularale Gunzwil und Beromünster werden zugunsten der Sicherheit der Schulkinder mit einer Fussgängerbrücke verbunden.

Seit 40 Jahren ist die Umfahrung ein Thema

«Das Strassenprojekt ist für die weitere Entwicklung von Beromünster zentral», sagt Gemeindepäsident Hans-Peter Arnold (FDP): «Bereits vor 40 Jahren wurde über eine Umfahrung diskutiert, nun fand man eine breit abgestützte Lösung für die Reduktion des Verkehrsaufkommens im Flecken.»

Arnold ist zuversichtlich, dass die bald vorgelegten Pläne auf Unterstützung treffen. Die Bauprojekte werden ab dem 2. bis zum 21. September öffentlich einsehbar sein. Für das separate Verfahren zur Aufhebung der bestehenden Baulinien entlang der Kantonsstrasse Richtung



Eine Brücke über die Wyna soll als Teil der Umfahrung den Beromünsterer Flecken entlasten.

Bild: PD

Komitee setzt sich für Bauvorhaben ein

Neue Umfahrungsstrasse, neues Pflegeheim, neue Dreifachturnhalle, neue Ortsplanung: Das überparteiliche Komitee «Für ein lebenswertes Beromünster» – eine Gemeinde mit Zukunft – setzt sich nun für die Vorhaben ein. Die Projekte seien über Jahre evaluiert worden und nicht nur zweckmässig, sondern auch nötig, um die begonnene Entwicklung Beromünsters fortzusetzen, heisst es in einer Mitteilung.

Das Komitee ist breit abgestützt und zählt über 100 Mitglieder. Initiiert hat es Luca Boog,

der in der Parteileitung der CVP-Ortspartei sitzt und Präsident der Jungen Mitte Kanton Luzern ist. Neben der CVP sind auch viele FDP-Mitglieder Teil des Komitees, etwa Ortsparteipräsident David Röthlin. Zudem ist das Gewerbe stark vertreten.

«Wir wollen keinen weiteren Stillstand», heisst es in der Mitteilung weiter. Dies ist als Anspielung auf die Kritik der vergangenen Monate zu verstehen. Opposition gibt es vor allem aus SVP nahen Kreisen, so auch bezüglich des Bürgmättli. (jon/se)

Rickenbach liegen die Pläne ab dem 23. August auf.

Nach dem 21. September folgen die Einspracheverhandlungen. Anschliessend wird der Regierungsrat die beiden Projekte bewilligen und dem Kantonsrat zur Genehmigung übergeben. Bei Projektkosten von über 25 Millionen Franken ist eine kantonale Abstimmung nötig, so auch bei der Umfahrung Beromünster. Baustart der Umfahrung ist deshalb frühestens Mitte 2024. Die Sanierung der Kantonsstrasse Richtung Menziken soll 2026 starten.

Mit der Umfahrungsstrasse verbunden ist der Neubau des Pflegewohnheims Bürgmättli.

Denn am heutigen Standort wird die Umfahrung durchfahren. Nach der gescheiterten Abstimmung zur Gesamtrevision der Ortsplanung kann Beromünster nun im Oktober erneut über die Zukunft des Bürgmättli abstimmen. Heute stehe man mitten in den Verhandlungen der sechs Einsprachen, so Gemeindepäsident Arnold. Nur bei einem Ja kann die heute geplante Strassenführung so realisiert werden. Ansonsten sind weitere Anpassungen am Projekt nötig, was zusätzliche Zeitverzögerungen und Mehrkosten zur Folge hätte.

Salome Erni

Publiziert 7. September 2021, 15:59

ELTERN-BURNOUT: Verein will «Oase für ausgelaugte Eltern» schaffen

Eine Anlaufstelle in Sursee soll bald ausgebrannte Eltern vor dem Burnout bewahren. Eltern verlieren in vielen Situationen den Boden unter den Füßen, so die Initiantin.

von

Gianni Walther

1 / 4



In diesem Gebäude in Sursee soll eine Anlaufstelle für ausgebrannte Eltern entstehen.
Hauszeit mit Herz



Initiantin Séverine Bächtold (2. v. links) und ihr Team wollen mit verschiedenen Angeboten Eltern vor einem Burnout bewahren.

Hauszeit mit Herz



«Es gibt viele Situationen, bei denen Eltern den Boden unter den Füßen verlieren können», sagt Bächtold. Deshalb wolle man Betroffenen verschiedene Angebote unterbreiten: Beispielsweise sportliche und gestalterische Angebote oder auch Unterstützung bei der Vorbereitung einer psychologischen Behandlung.

Hauszeit mit Herz



Für das breite Angebot arbeite man mit verschiedenen Organisationen und Freiwilligen zusammen, die ehrenamtlich arbeiten.

Hauszeit mit Herz

Darum gehts

- Die Strapazen des Elterndaseins bringen manche Mütter und Väter zur totalen Erschöpfung.
- In Sursee soll nun ein Angebot entstehen, das ausgelaugte Eltern vor dem Eltern-Burnout bewahren soll.

«Ich bekam vier Monate nach der Geburt meiner ersten Tochter eine postpartale Depression», sagt Sandra Müller (50). Zuerst haben bei ihr die Glücksgefühle überwogen, doch «irgendwann bemerkte ich, dass der Akku einfach leer war.» Die frisch gewordene Mutter bekam körperliche Symptome: Herzrasen, Schwäche, Appetit- und Schlaflosigkeit.

«Ich dachte mir: «Jetzt bist du endlich Mami, sei doch glücklich!» Ich bemerkte zuerst fast nicht, dass ich am Limit bin. Das kam schleichend und ich wollte mir auch nicht eingestehen, dass ich Hilfe brauche.» Als eine befreundete Mutter ihr von ähnlichen Symptomen berichtete, wollte sich Müller Hilfe holen. Ihr Gynäkologe schlug zur Behandlung Beruhigungsmittel vor. «Das war nicht das, was ich gesucht hab. Ich brauchte einfach mehr Unterstützung», sagt sie. Im Haushalt war dies damals nicht einfach. «Mein Mann musste viel arbeiten.»

Oase für ausgelaugte Eltern

Müller ging zur Stillberatung. «Dort bin ich schliesslich zusammengebrochen.» Bei der Stillberatung konnte sie gleich bleiben und erhielt auch psychologische Unterstützung und Medikamente. «Ich war eine Woche im Spital und habe fast nur geschlafen.» Danach holte ihre Mutter sie in ihre Heimat nach Bayern, wo sich Müller von den Strapazen des Elterndaseins erholen

konnte. Hätte sie eine Anlaufstelle gekannt, bei der man sich frühzeitig melden kann, wäre sie wohl nicht mit einem Eltern-Burnout im Spital gelandet, sagt sie.

Mit dem Projekt **(H)auszeit mit Herz** will Initiatorin Séverine Bächtold genau in solchen Fällen Personen vor einem Eltern-Burnout bewahren. «Ich begegnete immer wieder Müttern oder Vätern, bei denen ich merkte: Die müssen einfach mal Pause machen können.» Deshalb will Bächtold mit ihrem Team eine «Oase für ausgelaugte Eltern schaffen, in der diese schnell entlastet werden und sich vorübergehend erholen können.»

Schnelle, unbürokratische Hilfe

«Es gibt viele Situationen, bei denen Eltern den Boden unter den Füßen verlieren können», sagt Bächtold, selbst Mutter von vier Kindern und einem Pflegekind. «Sei es nun eine emotionale Angelegenheit, die Arbeitsbelastung oder auch, wenn ein Kind krank wird. Mama und Papa sind Anker, und wenn diese ins Schwanken kommen, kann es schwierig werden.» Da fehlt laut ihr ein geeignetes Angebot in der Schweiz: Mutter-Kind-Kuren wie in Deutschland, bei denen sich etwa Fachkräfte über einen beschränkten Zeitraum um Betroffene und Kinder kümmern, gebe es bei uns nicht. «Oft kommt bei uns schnell die Psychiatrie ins Spiel oder es gibt Kuren, bei denen Betroffene längere Zeit weg sind.» Wichtig ist laut Bächtold auch, dass die Hürden für Betroffene tief sind und rasche, unbürokratische Hilfe angeboten werden kann.

Ausgebrannten Eltern will Bächtold in Sursee ein Haus zur Erholung anbieten, per **Crowdfunding** wird derzeit Geld dafür gesammelt. Das Angebot ist dabei flexibel. «Wir haben viele Angebote: Sei es nun, dass jemand nur einfach mal nichts tun möchte und einen Tag Pause machen kann, oder eine Massage oder ein Coaching braucht um sich zu reflektieren und um neue Kräfte zu mobilisieren.» Auch gestalterische oder sportliche Programme will man anbieten. «Wenn jemand merkt, dass künftig eine psychologische Begleitung nötig ist, können wir auch da bei der Vorbereitung helfen», so Bächtold. Für das breite Angebot arbeite man mit verschiedenen Organisationen und Freiwilligen zusammen, die ehrenamtlich arbeiten. Die Kosten für einen Aufenthalt sollen je nach Einkommen der Betroffenen berechnet werden.