

REPORTAGE

Ruhe mitten im Sturm

Zwischen E-Mails schreiben, Wäsche machen und Kind füttern gehen die Bedürfnisse der Eltern meist vergessen. Und doch funktionieren sie weiter, bis es nicht mehr geht. Glücklicherweise gibt es einen Ort, an dem sie die Pausentaste drücken können.

Text **Chantal Herger** Fotos **Valentina Verdesca**

Ariane* (28) liegt noch im Bett, als ihr Mann ins Zimmer kommt. Obwohl sie weiss, dass sie aufstehen sollte, gelingt es ihr nicht. Sie kann ihren Körper nicht dazu bringen, fühlt sich wie gelähmt. Erst nach ein paar Anläufen schafft sie es. Während in ihrem Kopf ein Wirbelsturm tobt, schleppt sie sich energielos zum Briefkasten. Darin findet sie das Magazin «wir eltern» zum Thema «Ausgebrannt». Beim Lesen stösst Ariane auf einen Bericht über «Hauszeit mit Herz», eine Institution in Sursee LU, in der sich erschöpfte Menschen eine Auszeit nehmen können. In diesem Moment weiss sie: «Das ist es. Das ist, was ich brauche», erzählt die Lehrerin und zweifache Mutter ein knappes Jahr später bei einem Kaffee an ihrem Wohnort in der Zentralschweiz.

Oase zum Ankommen

«Die Gäste, die hierherkommen, erhalten Zeit und Raum, um sich selbst zu kümmern», sagt Séverine Bächtold Sidler (47), Initiatin von «Hauszeit mit Herz». Sie hat den Verein im November 2022 gegründet, mit dem Ziel, einen Ort zum Auftanken zu schaffen. Dieser liegt mitten in der Altstadt von Sursee, auf der einen Seite ein naturnahes Pärkli an der Suhre, auf der anderen die mit Cafés und Restaurants gesäumten Gassen. Und trotzdem wirkt das Haus wie eine Oase, eine Umgebung, in der man innehalten kann: Die liebevoll eingerichteten Zimmer sorgen mit gedeckten Farben, Holzmöbeln und ausgewählten Deko-Elementen für eine wohlige Atmo-

sphäre. Im Esszimmer steht ein Tisch, an dem alle Gäste und die Betreuer:innen jeweils zusammen zu Abend essen. Ein Schaffell auf der Fensterbank lädt zum In-die-Ferne-Starren ein. Es riecht nach frisch aufgesetztem Tee.

Ausgebrannte Mütter

Während ihrer Arbeit als ausgebildete Osteopathin, Traumatherapeutin und Mental Coach ist Séverine Bächtold Sidler vielen überlasteten Eltern begegnet. So reifte in ihr die Idee, einen Ort für eine Auszeit zu schaffen – und «Hauszeit mit Herz» entstand. «Mein Team und ich wollen unseren Gästen Werkzeuge mit auf den Weg geben, damit sie ihre Ressourcen stärken können», sagt Bächtold Sidler. Um dafür einen geeigneten Rahmen zu schaffen, bietet die Institution eine ganzheitliche Betreuung an. Es gibt einen Wochenplan und jeden Tag finden Atem- und Maltherapie oder sportliche Aktivitäten wie Yoga statt. Ehrenamtliche Betreuer:innen kümmern sich täglich um die Gäste, kochen, hören zu und sind einfach da. Was «Hauszeit mit Herz» von stationären Einrichtungen abhebt? Die Angebote sind alle freiwillig.

In der herrschenden Leistungsgesellschaft Familie und Erwerbsleben zu vereinbaren, ist ein Balanceakt. «Leider ist Schwäche zu zeigen und Hilfe anzunehmen immer noch ein Tabu – vor allem bei Männern. Doch es kann jede Person treffen», sagt Bächtold Sidler, selbst Mutter von vier Kindern und zwei Pflegekindern. Umso wichtiger ist es, über seinen Zustand und



Zur Ruhe kommen und sich um seine eigenen Bedürfnisse kümmern, dafür ist Zeit und Raum bei «Hauszeit mit Herz».

die zur Neige gehenden Energiereserven zu sprechen, frühzeitig zu reagieren und sich Hilfe zu holen.

Zwar spreche man vorwiegend Eltern an, aber auch Personen ohne Kinder seien willkommen, so Bächtold Sidler. Etwa 80 Personen jährlich verbrachten seit 2022 eine bis höchstens sechs Wochen in einem der fünf Zimmer der Institution – eines davon ist ein Notfallzimmer. Es sind Menschen, die erschöpft sind, keine Energie und Kraft mehr haben, den Alltag mit Familie, Haushalt und Arbeit zu meistern. Bächtold Sidler nennt sie bewusst Gäste: «Bei uns können sich die Menschen verwöhnen lassen und zur Ruhe kommen. Nichts muss, alles kann – und dies ohne Wertung.» Bisher waren die Gäste vorwiegend Mütter aus allen Schichten und zwischen 30 und 50 Jahre alt. «Nur starke Eltern führen zu starken Kindern», sagt die Pädagogin und Therapeutin bestimmt. Deshalb müsse man auch zu sich selber Sorge tragen.

Eine Woche verbrachte Ariane in «Hauszeit mit Herz». Es war → Seite 73

ANZEIGE

Toppits-Frischhaltefolie – für 100 % Frische!

Die Toppits-Frischhaltefolie hält Speisen tagelang frisch! Mit dem Easy-Cut-System lässt sich die Folie erst noch mühelos abtrennen.



Aussen Toppits – innen Geschmack.

www.toppits.ch | @toppits_schweiz | @toppitssschweiz

2+1

6.90
statt 10.35



Jetzt erhältlich zum Aktionspreis bei Coop! Nur solange Vorrat.

Alle Toppits-Artikel in der Übersicht, siehe www.toppits.ch



1

1
Séverine Bächtold Sidler setzt sich mit Herzblut für ihren Verein ein.

2
Die Maltherapie findet im eigenen Atelier statt.

3
Dezent und mit Charme eingerichtete Zimmer.

4
Betreuerin Michaela Strässler (52) nimmt sich Zeit für ein Gespräch.



2



4

→ der Start zum «Bödele», wie sie es bezeichnet. Davor lief sie auf dem Zahnfleisch: die zwei kleinen Kinder, eines davon vier Monate alt, das in der Nacht kaum schlief, die anspruchsvolle Klasse, die sie als Lehrerin hatte, und ein kreatives Projekt, das sie nebenbei aufzog. Als ob das nicht genug gewesen wäre, schlug auch noch das Schicksal zu: Der Vater ihres Mannes verunfallte tödlich. «Ich funktionierte nur noch, der ganze Mental Load lag bei mir.» Sie nahm ihrem Mann alles Mögliche ab und versuchte ihm eine Stütze zu sein und hielt so lange durch – bis es nicht mehr ging.

Initialzündung gebraucht

Für Elena* (39) war der Aufenthalt bei «Hauszeit mit Herz» eine Initialzündung – mit schwerwiegenden Folgen. «Dank dieser Auszeit realisierte ich, welche Baustellen ich hatte, und war gezwungen, mich meinen psychischen Problemen zu stellen und diese anzugehen», erzählt die gebürtige Deutsche mehr als zwei Jahre später. Im Gespräch beschreibt sie die ersten Tage in Sursee als schwierig: «Die neuen Umstände, die fremde Umgebung, andere Menschen – ich wusste nicht, was mich erwartet.» Die dreifache Mutter war bereits wegen Depression krankgeschrieben, als ihr damaliger Ehemann sie anmeldete. Vorläufig für eine Woche. «Mir war aber

schon damals bewusst, dass dies nicht reichen würde», erzählt Elena weiter. Mit sieben Wochen in der Institution wurde sie zur «Spitzenreiterin», wie sie mit einem Lachen bemerkt.

Während dieser Zeit ging es ihr immer schlechter, das Angebot und die Betreuung von «Hauszeit mit Herz» genügten nicht. Elena hingte deshalb nach Sursee einen stationären Aufenthalt in einer Klinik an. Inzwischen hat sie sich so weit erholt, ein «Es geht mir gut» kommt ihr aber (noch) nicht über die Lippen. Obwohl Elena, die früher als Managerin im Food-Bereich gearbeitet hat, weiterhin krankgeschrieben ist und mittlerweile in Trennung lebt, sagt sie voller Überzeugung: «Ich würde jederzeit wieder zu «Hauszeit mit Herz» gehen, diesmal jedoch bewusster und nicht kurz vor dem Limit.» Für sie ist der Aufenthalt in der Institution eine präventive Massnahme, um Schlimmeres zu verhindern – und ein Angebot, das es häufiger bräuchte.

Wenn Ariane auf ihre «(H)auszeit» zurückblickt, tut sie das mit tiefer Dankbarkeit. «Es war wie ein kurzes Luftschnappen.» Obwohl sie nur eine Woche dort verbrachte, fühlte sie sich dadurch bestärkt. Setzte nach und nach im Alltag um, was ihr bei «Hauszeit mit Herz» mitgegeben wurde: «Ich achte auf meine Bedürfnisse, schalte auch mal den Mama-Alarm ab und tanke Kraft beim Velofahren

oder Bouldern», so Ariane. Ihre ganze Familie sei gestärkt aus dieser Situation hervorgegangen. Ariane: «Ich bin stolz, dass wir als Familie den Mut hatten, diesen Schritt zu wagen, und wünsche mir, dass alle von dieser Institution erfahren.» ■

*Namen geändert

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Hauszeit mit Herz

Für eine Auszeit in Sursee kann man sich über die Website hauszeitmit Herz.ch anmelden. Seit April 2024 führt der Verein zudem ein Eltern-Kind-Haus für die ganze Familie. Die Kosten des Aufenthalts sind einkommensabhängig. Damit können die Auslagen des ehrenamtlichen Vereins jedoch nicht gedeckt werden. Deshalb ist er auf Spenden und Sponsoren angewiesen, auch Coop unterstützt den Verein. Während eines Aufenthalts bei «Hauszeit mit Herz» wird darauf geachtet, dass die Kinderbetreuung über das Umfeld abgedeckt werden kann. Bei Bedarf hilft auch das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) aus.

ANZEIGE



Ein Tag für die Umwelt – und für dich

Erlebe 45 interaktive Ausstellungswelten, entdecke clevere Ideen für Natur, Mensch und dein Portemonnaie und teste Elektro- und Funfahrzeuge.

Jetzt entdecken: umweltarena.ch



Patronat: Kanton Aargau. Hauptpartner:

coop energie360° ABB

Medienpartner:

LändLiebe

