HAUSZEIT
mit Herz.ch

Jahresbericht 2025

Als Gemeinschaft stark sein



HAUSZEIT
mit Herz.ch

Füreinander da sein. Miteinander wirken.

Über 40 Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren. Das ist Hauszeit mit Herz. Keine Organisation mit grossem Verwaltungsapparat – sondern Menschen, die anpacken. Die zuhören. Die einfach da sind, wenn Eltern nicht mehr können.

2025 hat uns der Prix benevol Luzern erreicht – der wichtigste Preis für Freiwilligenarbeit. Wir waren überwältigt. Nicht wegen der Auszeichnung selbst, sondern weil sie zeigt: Was hier passiert, wird gesehen. All die stillen Momente. Die Gespräche. Das Lächeln am richtigen Moment. Das Dasein, wenn sonst niemand da ist.

Dann kam der grosse Bericht in der Coop Zeitung (April 2025). Plötzlich wussten mehr Menschen, dass es uns gibt. Dass es in der Schweiz tatsächlich einen Ort gibt, wo erschöpfte Eltern auftanken können – bevor nichts mehr geht.

Was als verrückte Idee begann, wird langsam zu etwas Bleibendem. Getragen von über 40 Ehrenamtlichen und ein paar Teilzeitangestellten, die alle dasselbe antreibt: Familien eine Atempause schenken. Darauf bin ich mächtig stolz.

Sévérine Bächtold Sidler, Präsidentin
Vorstand Hauszeit mit Herz





70 LIFESTYLE

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 Hengar Fotos: Valentina Verdasca

71

Gäste Feedback

Zum ersten Mal seit Monaten konnte ich durchatmen. Die Unterstützung kam genau dann, als nichts mehr ging. Hauszeit mit Herz war nicht nur Hilfe im Haushalt – es war das Gefühl, gesehen zu werden.

– ❤ Alleinerziehende Mutter, zwei Kinder

Endlich hatte ich wieder Zeit für mein Kind – ohne schlechtes Gewissen. Der Aufenthalt im ELKI Haus hat uns als Familie stabilisiert. Kleine Schritte, grosse Wirkung.

– ❤ Vater eines Kindes m. besonderem Förderbedarf

Ich habe gelernt, Hilfe anzunehmen. Die wertschätzende Art der Mitarbeitenden hat mir Mut gemacht. Es ging nie um Kontrolle, sondern um Unterstützung auf Augenhöhe.

– ❤ Mutter nach Burnout

Unser Zuhause wurde wieder ein sicherer Ort. Struktur, Verlässlichkeit und ein offenes Ohr – das hat uns gefehlt. Hauszeit mit Herz hat genau das gebracht.

– ❤ Elternpaar mit drei Kindern

Kreative Beiträge

Ein besonders berührender Beitrag war das Lied «Stand firm», geschrieben und gesungen von Sibylle Frey. Das Lied erzählt von Mut, Hoffnung und innerer Stärke. Sybille war als Gast bei Hauszeit mit Herz.



Im Laufe des Jahres entstand zudem ein neuer Imagefilm der zeigt, wofür Hauszeit mit Herz steht: echte Begegnungen, Würde, Wärme und Menschlichkeit. Das Lied von Sybille, der Imagefilm und weitere Beiträge sind auf unserer Webseite und im Blog zu finden.

Unsere Arbeit lebt von Achtsamkeit – auch im Umgang miteinander. Deshalb sind die regelmässigen Austausch- und Supervisionstreffen für unser Team ein wichtiger Anker.

Ein besonderes Geschenk war im September 2025 die Weiterbildung mit Verena Singer zum Thema «Lachen als Energiequelle». Gemeinsam zu lachen, Leichtigkeit zuzulassen und neue Energie zu schöpfen, hat das ganze Hauszeit-Team spürbar gestärkt.



Solidarische Aktionen

Auch 2025 durften wir auf grosse Solidarität zählen. Verschiedene Aktionen haben unsere Arbeit unterstützt wie:



Ecstatic Dance
Ein bewegender Anlass, der im **Restaurant Hirschen in Oberkirch** stattfinden durfte. Danke für das Raumsponsoring!



Hauszeit-Kaffee im Stadtcafé
Jeder Kaffee zählt! Danke den Betreibern vom Stadtcafé für ihr Engagement!

FIVE MOVES

FIVE MOVES Workshop
Mit FIVE MOVES die eigenen Blockaden selbstständig cracken können – und gleichzeitig für andere Gutes tun!
Mit Hilfe dieses Workshops konnten über CHF 1000.– an Hauszeit mit Herz gespendet werden. Allen Workshopbesuchern danken wir für Ihr Kommen!

HAUSZEIT
mit Herz.ch



Füreinander da sein. Miteinander wirken.

Hauszeit mit Herz ist eine Non-Profit-Organisation. Unsere Arbeit wird nicht durch Krankenkassen oder öffentliche Stellen finanziert.

Alles, was wir tun, ist nur möglich dank Menschen, die an den Wert von Zeit, Nähe und Menschlichkeit glauben.

Wir schenken unseren Gästen Zeit zum Dasein, Zuhören und Begleiten. Für viele unserer Gäste ist diese Zeit unbezahlbar. Gleichzeitig braucht es finanzielle Mittel, damit wir unsere Arbeit nachhaltig weiterführen können: für Koordination, Begleitung der Ehrenamtlichen, Weiterbildung, Supervision und die nötige Infrastruktur im Hintergrund.

Spenden sind deshalb eine zentrale Grundlage unserer Arbeit. Jeder Beitrag hilft mit, Hauszeit möglich zu machen!

E-BANKING

TWINT

DANKE FÜR DINI SPÄND!

Den Verein Hauszeit können Sie auch mit einer Mitgliedschaft unterstützen:

Einzelmitgliedschaft
Jahresbeitrag CHF 90.–

Paar- oder Familienmitgliedschaft
Jahresbeitrag CHF 110.–

Passivmitgliedschaft
Jahresbeitrag CHF 50.–

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie den Non-Profit-Betrieb, um die liebevolle und wohlwollende «Herz zu Herz» Philosophie im Alltag umzusetzen zu können.

Als aktives Mitglied informieren wir Sie über Neuerungen, Veranstaltungen, Kurse und weitere Aktivitäten und erhalten jährlich eine Einladung zur Mitgliederversammlung. **Unser Jahresbericht wird auf der Webseite von hauszeitmitherz.ch veröffentlicht.** Das Anmeldeformular für die Mitgliedschaft finden Sie direkt auf unsere Hompage.

❤ Diekt zur hauszeitmitherz.ch