

Wissenswertes

H  **AUSZEIT**
mit Herz.ch

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

Inhalt

| | |
|----------------------------------|----|
| Ausgangslage..... | 3 |
| Leitbild..... | 3 |
| Angebot..... | 3 |
| Ziel..... | 4 |
| Ressourcen/Organigramm..... | 5 |
| Tarifklassen..... | 6 |
| Gründungsmitglieder..... | 6 |
| Unterstützende Fachpersonen..... | 8 |
| Tagesablauf..... | 10 |
| Unsere Motivation..... | 10 |
| Kontakt..... | 11 |

Ausgangslage

Im alltäglichen Umgang mit Menschen haben wir gespürt, wie wichtig es ist, eine Möglichkeit zu schaffen, wo Mütter und Väter einfach einmal 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. Dies 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 hilft, sich wieder neu zu orientieren und Kraft zu tanken. Konkret bieten wir Gespräche, Unternehmungen, einen Ort des Seins, Rückzugsmöglichkeiten und gutes Essen.

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

(H)AUSZEIT ist ein einzigartiges Angebot für Mütter und Väter ab 18 Jahren, welche dringend eine Pause benötigen, um sich vor einem Eltern-Burnout zu bewahren. (H)auszeit mit Herz steht allen erschöpften Eltern aus der ganzen Schweiz und Liechtenstein offen. 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, seniorsatwork.ch (welche auch für andere anfallende Arbeiten eingesetzt werden können) und weiteren Partnerstellen je nach Situation durch uns organisiert. In erster Linie wird eine Betreuung durch die eigene Familie unterstützt, damit der Alltag der Kinder sich nur in möglichst geringem Masse verändert. Jede Familie benötigt individuelle Unterstützung, dies steht im Vordergrund. Unser Haus wird 24 Stunden am Tag (inklusive Pikettdienst) von fachkompetentem Personal betreut.

Wir bieten konkret:

- Schlafgelegenheit (Einzelzimmer)
- ausgewogene Ernährung
- kreatives Gestalten (Malen, Arbeiten mit Ton etc.)
- sportliche Aktivitäten (Walking, Yoga, Kanufahren, Fahrradfahren, Spaziergänge etc.)
- Gespräche / Coaching
- Craniosacrale Osteopathie / Massagen durch ausgebildete Fachpersonen
- Erziehungsberatung
- Kinderbetreuung durch externe Helfer (falls nötig)
- Klangmassage/therapie
- Atemtherapie
- Case Management/ Wie weiter Zuhause?

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 bei der Organisation des Alltags (falls benötigt)
- 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-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 (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 erfolgt unbürokratisch und rasch.



Ressourcen / Organisation

Die (H)AUSZEIT wird als eigenständiges Projekt weitestgehend autonom betrieben. Träger ist der Verein (H)AUSZEIT. Dieser gilt als NON Profit Organisation. Wir sind vom Kanton Luzern steuerbefreit. Das Konzept ist dringlich auf die Unterstützung durch freiwillige Helfer ausgelegt.

Organigramm



Tarifklassen

Die Tarifklassen werden nach Einsicht des Lohnausweises und der Steuerveranlagung bestimmt. Grundsätzlich soll es allen Menschen möglich sein, einen Aufenthalt bei (H)AUSZEIT mit Herz zu verbringen. Individuelle Lösungen werden angestrebt und sind möglich.

Die Wochenpauschalen (7 Tage inkl. Übernachtung, Essen & Therapieangebot) bewegen sich zwischen CHF 350.00 bis CHF 1150.00.-, je nach Tarifklasse.

Gründungsmitglieder

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Séverine Bächtold</p>  | <p style="text-align: center;">Initiantin / Geschäftsleitung</p> <p>Handelsschule Dipl. Kindergärtnerin & Fachlehrperson IBBF FHNW Craniosacrale Osteopathin & Traumatherapeuting, Yogalehrerin, Mal - und Gestaltungspädagogin Mutter von 4 Kindern und einem Pflegekind</p> |
| <p style="text-align: center;">Iris Reinert</p>  | <p style="text-align: center;">Administration / Finanzen</p> <p>Kauffrau EFZ / HGT Dipl. Hoteliere/Restauratrice HF/SHL Mutter von 2 Kindern</p> |
| <p style="text-align: center;">Petra Tüscher</p>  | <p style="text-align: center;">Administration / Marketing</p> <p>Dipl. Fachfrau Kinderbetreuung Gründerin von der Kita Heugömper Tageselternvermittlerin Mutter von 2 Kindern</p> |

Urs Fürling



Technischer Dienst / Freizeitaktivitäten

Dipl. Zimmermann
Aussendienstmitarbeiter Gasser Ceramic
Vater von 2 Kindern



Unterstützende Fachpersonen

| | |
|------------------------|--|
| Heidi Bernet-Arnet | Allrounderin Dipl. Gärtnerin, Therapeutin für Familienaufstellungen, Group Fitness Instruktorin Mutter von 3 Kindern |
| Miranda Brügger | Allrounderin Sozialpädagogin FH und Kauffrau Kursleiterin MFM-Projekt® sowie Starke Eltern – Starke Kinder® Mutter von 2 Kindern |
| Jeanette Heuberger | Kreativitäts-Atelier/ Arbeiten mit Ton Kaufmännische Angestellte & Keramikerin Mutter von 3 Kindern |
| Tanja Hodel | Küchenfee Sportartikelverkäuferin, Allrounderin Mutter eines Kindes |
| Nicole Krähenbühl | Kunsttherapeutin Dipl. Pflegefachfrau HF Kunsttherapeutin PTM© Mutter einer Tochter |
| Raffaela Lüthi | Allrounderin Dipl. Lehrperson, Trage- und Stillberaterin, Erste Emotionelle Hilfe-Begleiterin Mutter von 3 Kindern |
| Elena Marconi | Beraterin Sachbearbeiterin Rechnungswesen/Treuhand Mutter einer Tochter |
| Hans Peter Mitteregger | Berater Med. Pract. Facharzt FMH für allgemeine innere Medizin |

| | |
|---------------------------|--|
| Mariann Reichert | Allrounderin Pflegefachfrau Mutter von 3 erwachsenen Kindern |
| Heidi Rey | Allrounderin Medizinische Masseurin, Tragetuchberaterin, Drogistin, Familienmanagerin Mutter von 3 Kindern |
| Marcel Rösli | Berater Dr. med. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH Spez. Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPAM |
| Claudia Schmidlin-Schuler | Case Managerin Dipl. Pflegefachfrau HF, Case Managerin Mutter von zwei Kindern |
| Karin Vogel | Reitlehrerin Pferdefachfrau, Bäuerin, Mutter von 3 Kindern |
| Susann Walter | Website / Werbeauftritt Bürokauffrau Inhaberin augensaft.com Mutter von 2 Kindern |
| Hanspeter Wesner | Finanzberater Dipl. Finanzberater BBZ/IGK Vater eines Kindes |

und noch viele weitere wunderbare liebe Helfer/innen : Nicole Agosti, Christa Aschwanden, Christa Birnbaum, Michaela Egli, Peter Häfliger, Christa Heini, Daniela Joss-Amrein, Thomas Heiniger, Tanja Hodel, Fabienne Muff, Silvia Nüssler, Cordula Reding., Martina Salzborn, Martina Staub, Sonja Stocker, Olivia Voigt, Denise Wenger, Georg Moser

Tagesablauf (H)AUSZEIT

| | |
|-----------------|--|
| 8.00 – 9.30 Uhr | Frühstück |
| | Aktivitäten nach freier Wahl, Zeit zum Erholen |
| 11.45 Uhr | Mittagessen |
| | Aktivitäten nach freier Wahl, Gespräche und Zeit zum Erholen |
| 18.30 Uhr | Abendessen |
| | Zeit zum Erholen und für gute Gespräche Diverse Angebote zum Sein |

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
- Atemtherapie
- Achtsamkeitstraining
- Gestalten (Malen, Arbeiten mit Ton)
- Massage oder Craniosacrale Therapie
- Reittherapie
- Gemeinsames Kochen
- Coaching (wie geht es weiter? was brauche ich?)



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, weil es dadurch dazu kommen kann, dass sie ihre Kinder nicht mehr ausreichend unterstützen können. Kinder brauchen unsere volle Aufmerksamkeit, um in der Welt zu bestehen. 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 des Kindes/der Kinder führen, zur Trennung der Eltern, Streit in der Familie etc. (H)AUSZEIT möchte Hilfe anbieten, bevor es zum Drama kommt.

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 ist ein Haus voller liebevoller Atmosphäre. Ein Ort zum Auftanken. Wir freuen uns auf viele tolle und bereichernde Begegnungen. Eltern, die die (H)AUSZEIT besucht haben, wollen wir stärken. Sie sollen mit neuen Lösungsansätzen und Perspektiven in den Alltag zurückkehren.

Verein Hauszeit mit Herz /Vorstand

Séverine Bächtold



Iris Reinert



Petra Tüscher



Urs Fürling



Kontakt

Hauszeitmitherz.ch

Séverine Bächtold, Präsidentin

info@hauszeitmitherz.ch

(H)AUSZEIT, Spitalstrasse 6a, 6210 Sursee

Tel. 078 233 62 88

Bank

Kantonalbank Luzern, Sursee

IBAN CH72 0077 8213 2434 7200 1

SWIFT-Code LUKBCH2260A



Mühleplatz 1, 6210 Sursee / info@hauszeitmitherz.ch

www.hauszeitmitherz.ch / 078 233 62 88

