



Wegleitung von A-Z im Haus für Mutter und Kind

Das Zusammenleben im Haus für Mutter und Kind gleicht einer grossen Wohngemeinschaft. Damit sich alle wohl und sicher fühlen, sind Vereinbarungen nötig. Die folgenden Abmachungen und Regelungen gelten für alle Mütter, Kinder und die Mitarbeitenden, unabhängig von der Phase des Aufenthaltes.

Es braucht die Unterstützung und Bereitschaft aller im Alltag mitzuwirken, um ein gutes Zusammenleben im Haus für Mutter und Kind zu erreichen. Wenn Du Ideen hast, wie der gemeinsame Alltag angenehmer gestaltet und organisiert werden kann, teile uns dies bitte mit.

Abwesenheit: Es ist wichtig, dass du uns mitteilst, wenn du das Haus verlässt und dich nach deiner Rückkehr zurückmeldest. So wissen wir im Notfall, wer sich im Haus befindet. Falls sich deine Rückkehr verzögert, erwarten wir deinen Anruf unter Telefonnummer **041 630 24 46**. Hinterlasse eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreibe eine WhatsApp Nachricht, falls du uns nicht erreichst.

Abfall: Wir entsorgen den Abfall getrennt. Für Papier, Karton, Glas, Pet und Metall stehen im Kellerraum entsprechende Behälter bereit. Restmüll wird im Container vor dem Haus entsorgt. Den Windeleimer leerst du täglich.

Alkohol: Der Konsum von Alkohol ist im Haus und auf dem Areal des Hauses für Mutter und Kind nicht gestattet.

Arbeitsprogramm: Der Arbeitsalltag besteht aus der Betreuung der Kinder und dem Führen des gemeinsamen Haushaltes. Du bist zur Mitarbeit in der Hauswirtschaft bzw. Kinderbetreuung eingeteilt. In regelmässigen Abständen (je nach Anzahl Bewohnerinnen) übernimmst du die Verantwortung in der Küche (Einkauf, Kochen, Küchen machen, Abendessen vorbereiten).

Arzt/Ärztin: Die notwendige gesundheitliche Begleitung ist durch unseren Hausarzt sichergestellt. Für die medizinische Betreuung deines Kindes sorgt sich der verantwortliche Kinderarzt. Es steht dir frei, deinen persönlichen (Kinder)-Arzt/deine persönliche (Kinder)-Ärztin beizubehalten. Zum ersten Termin beim Arzt/der Ärztin wirst du von einer Teamfrau begleitet.

Ausgang: Ein «Ausgang» pro Woche ist möglich; in der Regel dauert dieser von 19.30-22 Uhr. Am Wochenende besteht die Möglichkeit bis 23.45 Uhr auszugehen. Die Ausgänge werden zu Wochenbeginn in der Planungssitzung mit der anwesenden Teamfrau thematisiert und wenn möglich bewilligt, bei Unklarheiten in Rücksprache mit deiner Bezugsperson.

Bedingungen sind, dass dein Kind gesund und im Bett ist, und du telefonisch erreichbar bist.

Babyphone: Wir händigen dir ein Babyphon aus, dessen Bedienung erklären wir dir. Solltest du ein eigenes Babyphon besitzen, darf dieses die «internen» nicht stören.

Besuche: Nach vorgängiger Anmeldung und erfolgter Abklärung mit der Bezugsperson sind Besuche willkommen. Besuche im Zimmer sind Partnern vorbehalten.

Bezugsperson: Beim Eintritt in das Haus für Mutter und Kind wird dir eine Bezugsperson zugeteilt. Sie ist deine erste Ansprechperson und wird dich während des Aufenthaltes bei deinen Anliegen, Schritten und der Organisation deiner Termine und vielem mehr unterstützen.

Für die ersten zwei Wochen nach Eintritt erstellt deine Bezugsperson mit dir gemeinsam ein spezielles Programm. Sofern du direkt nach der Geburt zu uns kommst, gilt die einmonatige Schonzeit.

Covid19: Die Bestimmungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) passen wir auf Regelungen für das Haus für Mutter und Kind an.

Drogen: Der Konsum von illegalen Drogen ist verboten.

Eingang: Haustüre und Tor lassen sich durch einen Code öffnen. Für Schuhe und Jacken bietet die Garderobe im Erdgeschoss Platz.

Essen: Im Haus für Mutter und Kind gelten folgende Essenszeiten

7.30-8.00 Uhr > **Frühstück**

09.30 Uhr > **Znüni**

11.45 Uhr > **Mittagessen**

15.15 Uhr > **Zvieri**

17.45 Uhr > **Abendessen**

Essenszeiten für die Kinder: Je nach Alter deines Kindes sind diese unterschiedlich. Wir besprechen diese persönlich mit dir.

Generell gilt, dass wir einander gegenseitig unterstützen.

Einkauf: Persönliche Einkäufe kannst du nachmittags ausserhalb des HMK-Programmes tätigen. Grössere (auswärtige) Einkäufe besprichst du vorgängig mit deiner Bezugsperson.

Ferien: Allfällige Ferien müssen rechtzeitig besprochen werden, deine Bezugsperson klärt diese mit der zuweisenden Stelle (inkl. Finanzierung).

Feueralarm: Im ganzen Haus befinden sich Brandmelder. Du wirst in den ersten Tagen im Haus informiert, wie du dich bei Alarm verhalten musst.

In allen Räumen gilt ein Verbot für Kerzen, Duftlämpchen und Räucherstäbchen.

Foto: Zu Beginn deines Aufenthaltes machen wir ein Bild von dir und deinem Kind. Dies ermöglicht uns bei Bedarf ein schnelles Reagieren (gegenüber den Behörden oder der Polizei).

Handy/Telefonie: Einen verantwortungsvollen Handygebrauch thematisierst du mit deiner Bezugsperson. Ein Handykistchen stellen wir dir zur Verfügung. Nutze zum Telefonieren deine Pausen, freie Zeiten und öffentliche Orte (bzw. nicht den Raum, wo dein Kind schläft). Erwartete Anrufe können über die Festnetznummer (041 630 24 46) erfolgen, du wirst informiert.

Lebensmittel: Im Zimmer dürfen keine Lebensmittel aufbewahrt werden. In der Küche steht sowohl im Kühlschrank als auch im Küchenschrank ein Regal für deine persönlichen Lebensmittel zur Verfügung.

Medikamente: Deine Medikamente befinden sich in einem - speziell dafür vorgesehen – Schrank im Hygienebereich. Abgabezeiten Medikamente: Morgen 9.00 Uhr / Mittag 12.30 Uhr / Abend 18.15 Uhr / Nacht 21.30 Uhr

Morgensrunde: Um 8.45 Uhr erwarten wir dich und dein Kind im Kinderzimmer zur Morgensrunde und Planung des Tages.

Müttersitzung: Austauschrunden zwischen Co-Leiterinnen und den Müttern finden unregelmässig (nach Bedarf) statt. Wir achten – wann immer möglich – dass beide Co-Leiterinnen anwesend sind.

Nachtdienst: Ab 17 Uhr befindet sich - in der Regel - eine Teamfrau im Haus für Mutter und Kind. Sie unterstützt dich und dein Kind bis zur Schlafenszeit. Natürlich darfst du sie in Notfällen wecken.

Nachtruhe: Alle Bewohner*innen benötigen einen guten Schlaf, Neugeborene und Kleinkinder ganz besonders. Daher achten wir darauf, dass es abends und nachts im Haus ruhig ist. Zwischen 22 und 7 Uhr besteht Nachtruhe für alle. Es dürfen keine Geräte/Maschinen nach 21.45 benutzt werden.

Planungssitzung: Wöchentlich (montags um 20 Uhr) triffst du dich mit den anderen Frauen und der anwesenden Teamfrau zu einem Austausch in der Stube. Dabei werden die anstehenden (gemeinsamen) Termine besprochen und allfällige Ausgangsanträge durch die anwesende Teamfrau wenn möglich bewilligt.

Post: Briefe/Pakete können im Büro der Administration abgeholt werden.

Rauchen: Im ganzen Haus und auf allen Terrassen gilt absolutes Rauchverbot! Einzig bei der Platane steht den Raucherinnen ein Platz zur Verfügung. Für die Betreuung deines Kindes bist du während deiner Rauchpause besorgt. Der Platz wird sauber verlassen, Asche und Zigarettenstummel werden fachgerecht entsorgt.

Achte darauf, dass du Zigaretten für Kinderhände unerreichbar deponierst.

Schlüssel: Für den Schlüssel deines Zimmers trägst du die Verantwortung und übernimmst anfallende Kosten bei einem Verlust. Wir besitzen einen Zweitschlüssel, dieser ermöglicht uns im Notfall einen schnellen Zugang in dein Zimmer.

Schonzeit: Die ersten vier Wochen nach Geburt schonst du dich und dein Kind. Ihr braucht Zeit, um euch aneinander zu gewöhnen. Daher erfolgen keine Übernachtungen auswärts und «ferne Ausflüge» während den ersten vier Wochen. Besuche im Haus für Mutter und Kind darfst du natürlich empfangen.

Während der Schonzeit ist jeweils eine Teamfrau im Kinderzimmer deine Ansprechperson.

Strom sparen: Wir bitten dich, alle Lichter und elektronischen Geräte auszuschalten, wenn du als Letzte den Raum verlässt (vgl. weitere Tipps und Tricks Magnetwand).

Termine: Für dich und dein Kind fallen immer wieder Termine an. Vereinbare diese - in Absprache mit deiner Bezugsperson - vorwiegend am Nachmittag, sie wird dich in der Organisation der Termine unterstützen.

Wäsche: Die Wäsche von dir und deinem Kind, sowie Bett- und Frotteewäsche erledigst du selbständig gemäss Waschplan bis max. 21.45 Uhr, danach dürfen Waschmaschine und Tumbler nicht mehr benutzt werden.

Wochenende: Wie und wo du die Wochenenden ausserhalb des HMKS verbringst, hängt von der konkreten Zukunftsplanung und vom Kindeswohl ab. Du besprichst und organisierst diese jeweils bis spätestens am Donnerstag mit deiner Bezugsperson. Die anfallenden Arbeiten im Haushalt werden auf die anwesenden Mütter aufgeteilt (siehe Liste). Mindestens ein Wochenende/Monat verbringst du im HMK.

Zimmer: Für Sauberkeit und Ordnung im Zimmer bist Du verantwortlich. Mindestens einmal pro Woche putzt du dieses und zeigst es anschliessend deiner Bezugsperson.

Morgens und nachmittags muss das Zimmer, während 10 Minuten gelüftet werden. Schliesse die Fenster und lösche alle Lichter, wenn du das Zimmer verlässt.

Auch das Babyphone wird ausgeschaltet, falls es nicht im Gebrauch ist. Teile uns mit, wenn etwas nicht funktioniert oder kaputt gegangen ist.

Wenn dein Kind schläft, darf die Zimmertüre nicht geschlossen werden.

Um dein Zimmer zu betreten, klopfen wir an und warten auf dein OK. In Notfällen treten wir umgehend ein.