



LUX–

Der Raum zur Stabilisierung

Time-In ist ein sozialagogisches Stabilisierungsangebot, das Menschen in belastenden Lebensphasen einen temporären Rückzugsort bietet.

Es füllt die Lücke zwischen dem alltäglichen Wohn- und Arbeitsumfeld und stationären Klinikaufenthalten. Time-In ermöglicht eine gezielte Unterbrechung belastender Dynamiken in einem reizarmen, sicheren Setting, ohne die Person aus ihrem Lebenskontext herauszulösen.

Für wen ist Time-In?

Das Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren mit psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen, die sich in Phasen erhöhter Überforderung, innerer Erschöpfung oder drohender Eskalation befinden. Es ist geeignet, wenn eine Distanz zum Alltag nötig ist, um das Nervensystem zu beruhigen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die drei Säulen unseres Ansatzes:

1. **Reizreduktion & Regulation:** Durch ein bewusst reizarmes Umfeld, klare Abläufe und viel Ruhe wird das überlastete Nervensystem beruhigt. Ruhen und Nicht-Tun sind keine Ausnahmen, sondern zentrale Methoden der Stabilisierung.
2. **Alltag als pädagogischer Wirkraum:** Einfache, sinnvolle Tätigkeiten wie Kochen, Spazieren oder handwerkliche Arbeiten werden genutzt, um Selbstwirksamkeit und Orientierung im Alltag wiederherzustellen.
3. **Beziehung & Natur als Stabilisatoren:** Eine verlässliche Beziehung zu den Begleitpersonen und der Aufenthalt in der Natur schaffen Weite, Klarheit und Sicherheit. Lernen und Entwicklung entstehen hier im gemeinsamen Tun.

Unsere Grundhaltung

Wir verstehen Time-In nicht als Therapie, sondern als stabilisierende Massnahme. Unsere Haltung ist geprägt von Achtsamkeit, Respekt und der Überzeugung, dass Stabilisierung oft durch Reduktion entsteht. Die betreuten Personen werden als Expertinnen ihres eigenen Lebens verstanden.



Ihr Nutzen

- **Für die betroffenen Personen:** Psychische und emotionale Stabilisierung, Reduktion von Stress und die Entwicklung neuer Handlungsmöglichkeiten.
- **Für Angehörige & Institutionen:** Eine spürbare Entlastung in Krisenzeiten, Prävention von Klinikaufenthalten und Raum für Neuorientierung.
- **Für Kostenträger:** Eine kosteneffiziente Alternative zu teuren stationären Aufenthalten mit nachhaltiger Wirkung.

Time-In ist kein Rückzug, sondern ein Innehalten. Es ist der bewusste Zwischenraum, um gestärkt und orientiert weiterzugehen.

Möchten Sie mehr über die Indikation und die Zusammenarbeit erfahren? Kontaktieren Sie uns gerne direkt.