

## FREJAS HAVES HUSREGLER & DAGSSTRUKTUR 2018

Frejas Have skal være et trygt og rart sted for alle børn og unge, personale og gæster.

Husorden og dagsstruktur har til formål at sikre et minimum af trivsel i hverdagen og skal medvirke til at skabe en forudsigelig hverdag for pigernes opvækst, trivsel og udvikling samt medvirke til at forebygge konflikter.

### Grundregler:

1. Vi arbejder på at bygge et sted op der er rart at være
2. Vi håndterer følelser og problemer med færdigheder og accept. Der skal etableres en **commitment på at ville samarbejde på at nå "et leveværdigt liv"**, og at man er villig til at træne på at nå dette gennem brug af DAT færdigheder.
3. Vi respekterer og hjælper hinanden

At gøre Frejas Have til et rart sted at være, synes vi bl.a. forudsætter:

### Mobiltelefoner

- Mobiltelefoner må anvendes med fornuft og omtanke for de øvrige personer i huset
- Mobiltelefoner skal som hovedregel være slukket om natten.
- Mobiltelefoner skal ikke være tilstede ved spisning, møder, undervisning eller andre situationer, hvor det virker forstyrrende.

### TV, computer og musik

- Der er trådløs internetadgang i fællesrummet samt på alle værelserne. Nettet slukkes kl. 23. i hverdage og søndag før en hverdag. Der kan dog laves individuelle aftaler omkring adgang til internet – afhængigt af alder m.v.
- Der må ses tv i opholdsstuen og spilles musik på værelserne frem til sengetid, dog på et acceptabelt lydniveau af hensyn til de øvrige beboere.

## **Påklædning**

- Ar og sår efter selvskade skal dækkes til på fællesarealerne.
- Man skal være fuldt påklædt på alle fællesarealer.

## **Rygning, alkohol og euforiserende stoffer**

På Frejas Have er der en rygepolitik, som følger "Lov om røgfri miljøer". Disse regler gælder både piger, personale samt gæster på stedet. Rygepolitikken kan udleveres på anmodning.

- Det er kun tilladt for unge med rygetilladelse at ryge udenfor, på særligt anviste steder.
- Det er IKKE tilladt at være i besiddelse af, samt drikke alkohol eller at indtage euforiserende stoffer på stedets matrikel.

## **Vold og trusler**

Vold og trusler tolereres ikke. Frejas Have skal være et rart sted at være, hvor vi respekterer hinanden og hvor omgangstonen er respektfuld.

## **DAGSSTRUKTUR**

**De unge skal kunne benytte Frejas Have som en træningsbane, ikke blot til at skabe og være i relationer med andre, men også i at erhverve sig kompetencer til fremadrettet at kunne leve et selvstændigt liv. Ud over at vi ser skolegang og arbejde som en vigtig brik i at kunne klare sig selv, er også det at bidrage til den fælles madlavning, rengøring af eget værelse og andre små opgaver, en del af hverdagens indhold på Frejas Have**

### **Morgen:**

Som udgangspunkt står pigerne op med vækkeur. Der laves individuelle aftaler omkring tidspunkt for evt. vækning.

### **Måltider**

I hverdage tager den enkelte selv morgenmad, men vi samles omkring morgenmaden i køkkenet. Der er forventning om, at alle spiser morgenmad, i det morgenmad, er en grundsten for at have energi til indlæring.

Alle hjælper til ved måltiderne. Der udarbejdes en ugeplan, hvor af det fremgår, hvem der har ansvaret for fx planlægning, forberedelse og tilberedning af måltiderne samt borddækning og oprydning efter maden.

Der er personale der støtter op om hele processen.

Vi spiser sundt og varieret mad og der tages hensyn til evt. allergier, vegetarer, religioner m.v.

Ved aftenmåltidet samles vi og deler dagens oplevelser.

### **Skole/arbejde:**

Når man er indskrevet på Frejas Have, vil der i samarbejde med kommunen, laves aftale om at den unge følger skoletilbud, praktik, arbejde eller lignende. Dette tilbud støtter Frejas Have op om, og har stort fokus på at den unge på daglig basis passer sin skolegang m.v.

Såfremt den unge passer de daglige faste aftaler i dagligdagen (skole, job, DAT undervisning), gives der et tilskyndelsesbeløb pr. dag, som kan omsættes til fx cafebesøg, biograf, gavekort til Matas, H&M, Joe&Juice og lign. Dette som en tilskyndelse til, at pigerne samarbejder omkring disse vigtige milepæle i deres udvikling.

### **Rengøring og tøjvask**

Alle har et medansvar for, at der ser ordentligt ud på Frejas Have, og at der er rent både indenfor og udenfor. Alle vil derfor blive inddraget i rengøring både af fællesarealer og værelser.

Det forventes, at pigerne løbende selv holder egne værelser rene og pæne, samt vasker deres tøj.

Vi har fælles rengøringsdag hver torsdag, hvor opgaver fordeles ud fra en rengøringsplan.

### **Møder**

- Husmøde er hver mandag efter aftensmad, hvor piger og personale drøfter aktuelle spørgsmål, samt laver mad/rengøring/aktivitetsplan for kommende uge.
- DAT undervisning er hver anden onsdag fra kl. 19-21.30
- Aftensamling er alle hverdage kl. 21.15-21.30

### **Aftensamling alle hverdage kl. 21.25-21.30.**

Hverdagsaftener samles vi inden sengetid til en lille historie eller mindfulnessøvelse. Dette gør vi for at slutte dagen af på en god måde, få energien ned, styrke fællesskabet, skabe tryghed, skabe traditioner... dvs. alt sammen noget som bidrager til god stemning og følelse af fællesskab og en overgang til scenskift og godnat. Når mindfulness også bliver en tilbagevendende aktivitet i

hverdagen, er det fordi mindfulness udover at træne nærvær og tilstedeværelse indeholder træning i at være ikke dømmende/ikke vurderende, som vi oplever som en vigtig forudsætning, for at kunne indgå i relationer.

## **Sengetider**

For at sikre den bedst mulige indlæring er det vigtigt, at alle piger er udhvilede og får ro. Der laves derfor individuelle aftaler om sengetider - afhængigt af alder m.v.

Aftensamling er alle hverdage kl. 21.15-21.30. Aftensamlingen er med til at skabe en overgang til en rolig nat og kan indeholde en lille mindfulnessøvelse, højtlesning m.v.

Pigerne skal være på værelserne kl. 22.00 i hverdage og der skal være ro på værelserne kl. 22.00.

I weekenderne skal pigerne være på værelserne senest kl. 00.00, hvor der ligeledes skal være ro.

## **Fritid**

Vores aktiviteter retter sig bl.a. mod aktiviteter i naturen, kulturelle aktiviteter og aktiviteter der bidrager til at skabe læring og personlig udvikling i de unges liv. De unge og personalet vil i fælleskab benytte områdets skønne natur ift. gåture, strandture, cykelture, kajature, rideture samt benytte blandt andet Kerteminde by og omegn til mere kulturelle aktiviteter såsom besøg på Johannes Larsen museet, Vikingemuseet osv. I huset vil vi skabe forskellige hyggerum med spil, god snak, tv, urte/brugshave, bål i haven, pigeaftener med hår og negle, ansigtsmasker, fodbad m.v. Af mere behandlingsmæssige tilbud i hverdagen vil der blive tilbudt intern yoga, mindfulness og Nada-behandling. Herudover vil vi opfordre pigerne til selv at foretage sig de mere underholdsbaserede aktiviteter med de andre piger på Frejas Have, gode venner og familie. Skolepengene kan være med til at understøtte disse aktiviteter.

## **Idræts- og ungdomsklubber**

De unge skal have lov til og tid til mentalt, at orientere og omstille sig mod de nye og meget anderledes relationer, der er at finde i fx en ungdomsklub, en rideklub, en håndboldklub, en vinterbadeklub m.v. Personalet støtter den unge i at deltage i aktiviteter uden for opholdsstedet, men presser ikke unødigt på, da den unge skal være mentalt klar. Det er et ønske/mål fra Frejas have, at de unge på sigt deltager i aktiviteter og prøver at skabe individuelle fritidsinteresser uden for Frejas Have. Dette med en intention om, at den unge ved at danne venskaber og relationer på egen hånd, udvikler en større social selvstændighed.

## **Motion**

Regelmæssig motion fungerer antidepressivt, i det motion udløser endorfiner. Hormonet endorfin er et hormon, der virker smertestillende og giver en følelse af lyst og energi, også kaldet for lykkehormonet. Regelmæssig motion kan udover mental og kropslig velvære også give en følelse af kompetence. Vi vil have fokus på motion som middel til sundhed og velvære og vi vil i samarbejde med de unge både introducere dem for måder at bevæge sig på, samt det at dyrke mere regelmæssig motion som passer til netop dem, samt hjælpe dem til fx at melde sig ind i sportsklubber.

## **Aktiviteter uden for huset på egen hånd**

Det er vigtigt, at personalet ved, hvor de unge opholder sig i løbet af dagen. Husk derfor, at aktiviteter uden for huset i fritiden skal aftales med personalet på forhånd. Hvis der opstår noget i løbet af dagen, er det vigtigt at give besked til personalet.

## **Netværk**

Det er essentielt, at de unge har et sundt netværk der kan støtte dem i en positiv udvikling og derfor ønsker Frejas Have, at understøtte de unges relationer til alderssvarende venner og klassekammerater ved at disse kan komme på besøg i Frejas Have, samt deltage i aktiviteter på stedet. Besøg skal altid foregå med respekt for at Frejas Have er de unges hjem og ro og harmoni opretholdes.

Ligeledes understøtter vi også de unges samvær uden for huset med såvel familie som venner. At fastholde et netværk, såvel som etablere nye relationer er en del af de unges træning i Frejas Have. Personalet er med på sidelinjen og opmærksomme på de vigtige snakke med den unge om, hvad gode venner er og om vigtigheden af, at venner er noget der bringer positive ting ind i det nye liv de har besluttet sig for at leve på Frejas Have, således at både gamle og nye venskaber fungerer som støttende og udviklende frem for det modsatte. Frejas Have støtter ligeledes op om, at de unge deltager i de sociale arrangementer, der må være i forbindelse med deres skole, praktikplads, arbejde m.v.

## **Besøg på Frejas Have**

- Besøg af venner og familie skal aftales nærmere med personalet.
- Gæster må opholde sig på alle fællesarealer samt på den unges eget værelse. Man har ansvar for, at sine gæster tager hensyn til og respekterer dem der bor på Frejas Have.
- Det er som udgangspunkt ikke tilladt at have besøg efter kl. 21.00.

- Evt. overnattende gæster aftales ud fra individuel vurdering i samarbejde med kontaktpersonen.

### **Traditioner**

For at skabe en social kontekst vil vi lægge vægt på at de unge oplever traditioner som påske, Mortens aften, Skt. Hans, Fastelavn, Halloween, jul, nytår, fødselsdage, sommerfest osv. Disse dage kan de unge invitere deres familier til at deltage på stedet, såfremt de unge ikke skal hjem i familien og fejre disse højtider/helligdage. Andre traditioner kan omhandle de traditioner vi får skabt i huset, som fx. fredagsaftener med film og hjemmelavet burger som en fast tradition, de unge kan se frem til.