



# Aflastning/ støtteophold

Opholdsstedet Frejas Have



## Støtteophold

---

Opholdsstedet Frejas Have er et specialiseret bosted for unge kvinder i alderen 12-26 år. Bostedet er beliggende på Nordøst Fyn og har eksisteret siden 2018. Målgruppen for opholdsstedet har udfordringer med følelsesregulering, hvilket kan føre til selvskaade, selvmordsadfærd eller impulsstyret adfærd. Disse udfordringer er typiske for den psykiatriske diagnose emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse (EUP), også kendt som Borderline personlighedsforstyrrelse. Hos vores målgruppe er følelsesreguleringsproblemerne ofte yderligere komplicerede af traumereaktioner (PTSD) samt til tider neurodiversitet som f.eks. autismetræk eller ADHD.

Vores fokus er på at hjælpe de unge piger og kvinder med at udvikle sig og lære at håndtere livets udfordringer på en hensigtsmæssig måde. Vi lægger stor vægt på at skabe et trygt hjem med et validerende miljø, hvor den unge kan føle sig sikker og opbygge tillid til voksne. Dette giver dem mulighed for at føle sig trygge ved at erkende og forstå deres egne følelser og behov.

Læs mere om Frejas Have på:  
[www.frejas-have.dk](http://www.frejas-have.dk)

## Rammen

---

Støtteopholdet/Aflastningstilbuddet har hjemme på Lundegården, hvor der er plads til 5 unge. Lundegården er et af flere huse på Frejas Have. Huset er 350 m<sup>2</sup> og moderniseret, det er indrettet hjemligt og hyggeligt. Der er store værelser klar til barnet/ den unge.

Husets hjerte er det hyggelige landkøkken hvor der kan arbejdes med madlavning, smoothies og bagning af boller. Der er endvidere et stor kreaturum, hvor der arbejdes i et kreativt læringsmiljø.

Haven er i parkstørrelse og der er muligheder for mange sjove og kreative aktiviteter. Der er bla. en tipi, hvor vi kan overnatte på madrasser og lave mad på bål.

Der vil være ture ud af huset, hvor vi bla. benytter os af de dejlige naturlejrpladser, der findes rundt omkring i Danmark. Vi fisker, laver mad på bål og giver os tid til at finde roen i naturen.

Der vil være tilbud om ridning, rideterapi, ekspeditioner i egen speedbåd. At være på en båd kræver samarbejde og fokus på teamfølelsen. Sammen besøger vi de nærliggende øer og strande.



# Formål

---

På Frejas Have tilbyder vi støtteophold/ aflastning i hverdage, weekender og ferier.

Formålet med aflastningstilbuddet er at tilbyde barnet/ den unge et afbræk og pusterum fra hverdagen, hvor der er højt til loftet og plads til at udfolde sig i forskellige læringsmiljøer med bl.a. naturen som kulisse.

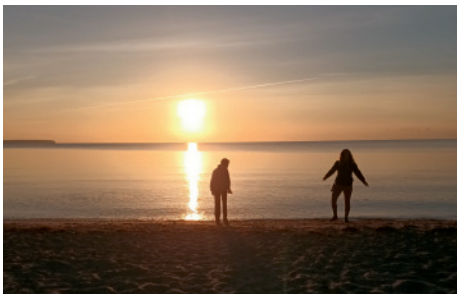
Der vil blive tilbudt Dialektisk Adfærdsterapi (DAT) i miljøet. Der vil være læringsmiljøer i naturen og i huset med kreativitet og med tilbud om skrive/læse-værksted. Der vil som en del af den dialektiske adfærdsterapi blive arbejdet med opmærksomhedstræning, følelsesregulering, relationsfærdigheder og krisefærdigheder i et validerende miljø. Herunder vil der være fokus på at skabe tryghed og tillid i miljøet. Der vil være fokus på sund kost, bevægelse, tilstrækkelig søvn/restitution, gode oplevelser samt bibringe færdigheder til selvmestring.

Målet er at styrke den unges samlede kompetencer og muligheder for at indgå

i sunde relationer med andre mennesker, alt sammen for at forbedre deres funktionsniveau og øge deres oplevelse af livskvalitet. Vi stræber efter, at de unge bliver velfungerende, opnår et selvstændigt liv og trives både fysisk og psykisk. Dette opnås ved at integrere en række færdigheder, der vil gøre den unge bedre i stand til at regulere deres følelser og opnå tillidsfulde relationer.

Ved at integrere Dialektisk Adfærdsterapi (DAT) i vores miljøterapeutiske tilgang oplever vi, at de unge hurtigere opnår tryghed og tillid til metoden og dens anvendelighed.

Det at have konkrete færdigheder, der skal læres, giver os en fælles referenceramme, hvor vi kan aflæse og forhandle i samarbejdet med de unge. Det giver os mulighed for at spørge: Tør de unge tage imod hjælp? Har de gavn af hjælpen? Kan de aktivt bruge den til at blive mere selvsikre, sætte grænser og opnå deres egne ønsker?



## Generelt om Dialektisk adfærdsterapi

---

Den primære metode, vi anvender på Frejas Have, er Dialektisk adfærdsterapi (DAT), som er specifikt tilpasset målgruppens udfordringer. Dialektisk adfærdsterapi er en evidensbaseret metode, der forebygger og bibringer barnet/ den unge færdigheder, der kan skabe bedre trivsel herunder mindske angst som ofte er årsag til skolevægring.

Personalet støtter de unge i at anvende færdighederne, både gennem undervisning og ved at integrere DAT i forskellige læringsmiljøer som primært foregår i naturen.

## Sideløbende forældre / plejeforældre indsats

---

Indlagt i tilbuddet er muligheden for deltagelse i Forældre-DAT, der giver forældre/ pårørende indblik i og en forståelse for den unges udfordringer samt opnå færdigheder til at støtte den unge, samt afhjælpe egne belastninger.

Forældre DAT foregår én gang om måneden, der kan læses mere om dette i en særskilt brochure.

### Det får forældrene med sig gennem forældre- DAT

Forståelse for adfærdsmønstre hos unge med EUP

- Evnen til at validere og være i kontakten til jeres unge på en ikke-dømmende måde
- Styrket evnen til at følelsesregulere, skabe og bevare gode relationer
- Lejlighed til at møde andre forældre
- Egen træning i brug af færdigheder individuelt og som par ( forældre / pleje )

Læs mere om Frejas Have på:  
[www.frejas-have.dk](http://www.frejas-have.dk)



**Frejas Have**  
Socialpædagogisk opholdssted for piger

Lundevej 1, 5540 Ullerslev • [www.frejas-have.dk](http://www.frejas-have.dk)