



Information till ungdomar

Risingegården är ett akut/utrednings- och behandlingshem som har flera olika boenden. Behandlingsenheten i Stora huset där det kan bo upp till sex ungdomar. Det finns även en Akut och utredningsenheten i Stora huset och där bor det som mest sju ungdomar. På gården har vi behandlingsenheten Lilla huset, med plats för två ungdomar. Inne i Finspång ligger behandlingsenheten Lägenheten där det kan bo en ungdom. Inne i Finspång finns också flera stödboendelägenheter.





Risingegården är ett HVB hem (hem för vård eller boende) och kallas också ibland för öppen institution vilket innebär att vi inte får låsa in ungdomar eller fysiskt hålla kvar dem mot deras vilja. Samma lagar gäller på Risingegården som i samhället i övrigt.

Risingegårdens behandlingsenheter tar emot ungdomar, biologiskt kön flickor mellan 12 och 20 år. Vår tanke med att ha ett behandlingshem är att vi vet att ungdomar ibland behöver stöd under en period av andra vuxna än föräldrar/vårdnadshavare, vi vill vara det stödet för dig. Vår önskan är att vi ska ha ett bra samarbete och respektera varandra för vi vet att det i mycket hög utsträckning gör att behandlingstiden blir så kort som möjligt. Ni som bor hos oss har olika personligheter och behöver olika mycket stöd och hjälp, därför är det svårt att sätta upp generella regler som gäller alla. Det är så att ju längre tid man bott hos oss och ju mer ansvar man tar, desto större frihet kan man få. De generella regler och rutiner vi har finns ändå nedskrivna här nedanför.



Skola

När du kommer till oss och ska gå i grundskolan skrivs du in på en kommunal grundskola Finspång. En skola som tar emot elever i årskurs 6-9 och har cirka 400 elever. När du är inskriven kommer en specialpedagog från Finspångs Centrala barn- och elevhälsa att träffa dig för att göra en kartläggning i grundämnena. Du ska inom fyra veckor från inskrivningen på skolan kallas till

ett inskrivningsmöte. Där kommer du få en rundvandring på skolan och bli tilldelad en klasstillhörighet. Har du behov av särskilt stöd ska även det presenteras då i form av ett åtgärdsprogram.

Går du på gymnasiet så hjälper vi dig att ansöka till en gymnasieskola i Finspång eller Norrköping.

Risingegården hjälper dig sedan att på ett tryggt sätt komma in i skolan. Vi skjutsar och hämtar vid skolan, och kan till en början erbjuda att personal finns med i klassrummet, eller i närheten, för att det ska kännas så tryggt som möjligt. Skolan ligger cirka tio minuters bilfärd från Risingegården, och om något skulle hända kan vi vara på plats inom kort.





Behandlingsmetoder

Vi kommer tillsammans med dig, ditt nätverk och socialtjänsten att bestämma vad du ska delta i.

MBT (Mentaliseringsbaserad miljöterapi på Risingegården)

MBT är miljöterapi som sker i vardagen i det lilla och det stora. Mentalisering brukar beskrivas som att "se andra människor inifrån och sig själv utifrån". Det handlar om att tolka sina egna och andras tankar och känslor. God mentaliseringsförmåga bidrar till god psykisk hälsa, en stabil upplevelse av sig själv, förmåga till att reglera känslor samt att världen upplevs trygg och begriplig.

På Risingegården tänker vi att alla stunder i vardagen är viktiga och arbetar för att utveckla din mentaliseringsförmåga och för att själva vara mentaliserande med varandra och oss själva. Vi ser dygnets alla timmar som behandlande och arbetar mentaliseringsfrämjande genom att träna dig att mentalisera genom att själva mentalisera, tänka högt om situationer i vardagen. Inte bara i terapeutiska samtal utan i alla

vardagliga situationer, matlagning, skolarbete, en biltur eller ett samtal i soffan. Vi fokuserar på och letar efter uttryck för känslor, reflektion och händelser som beskrivs mellan människor.

MBT i grupp

Du erbjuds efter bedömning mentaliseringsgrupp en gång i veckan tillsammans med de andra ungdomarna. I gruppen tränar ungdomarna på att mentalisera tillsammans. Vi pratar också om mentaliseringsbrist, tankar och känslor och gör olika mentaliseringsfrämjande övningar. Syftet är att få en större förståelse för andras tankar och känslor men även för sina egna.

Individuella samtal med mentaliseringsfokus

Om du har behov av att träffa någon för individuella samtal kan vi erbjuda dig det. Det är viktigt att det känns rätt att träffa den som du ska dela dina erfarenheter med. En del som flyttar in på Risingegården har sedan tidigare tråkiga erfarenheter av att gå i samtal. Vi kan då komma överens om att du prövar några gånger hos någon för att sedan

själv välja att gå kvar, avsluta eller byta terapeut. Du är förstås alltid välkommen att prata med personal och berätta det du själv känner och har lust med.

Samtalen kan vara individuellt anpassade efter dina behov, jag stödjande eller motiverande samtal. Räcker inte vi till, beroende på vilken sorts samtalsterapi du behöver kan du få gå hos en psykolog eller terapeut utanför Risingegården.

DBT (dialektisk beteendeterapi)

DBT en form av terapi som kan hjälpa personer med bland annat självskadebeteende, ätstörningar, depression och posttraumatisk stress. Tanken med terapiformen är att hitta en inre känslomässig balans, hantera sin vardag på ett bättre sätt och få en meningsfull tillvaro.

På Risingegården erbjuds du DBT. Du träffar din individualterapeut en gång i veckan och pratar om olika beteenden som har påverkan på ditt eget liv till exempel självskadebeteenden, relationssvårigheter m.m. Tillsammans med din individualterapeut sätter du upp kort- och långsiktiga mål du vill uppnå genom att delta i DBT, och arbetar tillsammans mot de målen.

DUI och HUI (djurunderstödda insatser och hästunderstödda insatser)

När du bor hos oss är hästarna, vårt terapihundsteam och våra andra djur en aktivitet som ingår i behandlingen. Det sker utifrån ditt önskemål, både som egen behandlingsinsats och ibland tillsammans med de andra ungdomarna. I stallet får du möjlighet att vara med våra hästar, både från marken, från hästryggen eller åkandes på vagnen. Vi lägger stor vikt på själva relationen till hästen och fokusområden i stallet som man tränar på är till exempel att öka självförtroendet och självkänslan, samarbete och att sätta gränser för sig själv.





Djurfokus

En gång i veckan har vi Djurfokus på schemat och det innebär att vi tillsammans gör olika gruppövningar med fokus på samarbete och mindfulness. Du lär dig bland annat att läsa av kroppsspråk och observera mötet mellan djur och människa, och att vara öppen och flexibel inför nya möten, vi reflekterar sedan tillsammans om vad som händer och hur det kan kännas. På Djurfokus alternerar vi våra djurslag och några exempel på saker vi gör kan vara; sela och spänna för hästen för att åka en tur med vagn, bygga en bana i paddocken där man tillsammans ska leda hästen genom den, visa hästen och trygga den i att lära känna nya föremål, att gemensamt mota fåren in i en fålla, kaninhoppning och banbygge mm.

Boken om mig

Vi har ett material som heter "boken om mig". Där kan du tillsammans med kontaktperson skriva om hur du har haft det och har det, hur ditt nätverk ser ut och om dina känslor och tankar om olika relationer och aktiviteter.

ADL (Allmän daglig livsföring)

Hos oss hjälper vi dig att träna på det du behöver vad gäller tvätt, hygien,

sömnhygien, städning och matlagning. Vi pratar också om och tränar på hur en kan lösa konflikter, hur man uppträder i olika sociala situationer som att handla, åka buss och tåg osv.

Aktiviteter/fysisk träning

Vi vill gärna att du ska träna eller på annat sätt göra någon form av fysisk aktivitet. För att ha ett gott psykiskt mående vet vi att även den fysiska träningen är till stor hjälp. Vi hjälper dig att hitta eller upprätthålla egna intressen.

Musik

På Risingegården finns möjligheten att skapa musik utifrån dina förutsättningar.

Vardagen på Risingegården

Gemensamma möten

På måndagskvällarna är det husmöte, där går personal och ungdomar tillsammans igenom veckan som kommer. Ni tar upp veckoschema, tvättschema och ansvarsområden. Du kommer också att planera in aktiviteter t.ex. träning eller något annat du är intresserad av.

Aktiviteter utanför Risingegården

Du kan efter en tid åka på egen hand

till Norrköping eller Finspång för att träna, handla, gå på bio etc. Det kallar vi för egentid. Tillsammans med ditt nätverk kommer vi att diskutera när det är lämpligt att du får egentid. För att få egentid krävs det av dig att du ska klara dina dagar, alltså gå upp i tid, göra dina planerade dagaktiviteter och gå och lägga dig i tid. I vanliga fall åker du buss dit du ska men det kan också bli möjligt att du tar cykel eller i undantagsfall att personal kör.

Helgerna

Under helg väcks alla vid 10.00 och behöver gå upp klockan 12.00. Helgerna är öppna för förslag när det gäller aktiviteter. Du ska vara inne i huset kl. 23.00 och redo för att gå till sängs senast kl. 24.00.

Telefon

Du får om inget annat är överenskommet ha din mobiltelefon, du ska visa respekt mot andra och tex gå ut från matsalen när du pratar i den, inte tala i högtalartelefon bland andra eller fota/filma personal och andra boende.

Om du inte har/får ha mobil kan du ringa från vår telefon. Har du mobiltelefon får du använda den och ringa till kompisar. Om du har kontantkort fyller





vi på det med 200 kr den sista helgen i månaden. Om skola, behandling och så vidare inte fungerar på grund av mobiltelefonen kan vi i samråd med vårdnadshavare och socialtjänst besluta att du får vara utan mobilen en period.

Wifi

På Risingegården finns det tillgång till wifi vissa tider på dygnet. Vi brukar inte ha Wifi på dagen då vi vill att du som bor hos oss ska fokusera på skola och behandling och inte heller på natten när du ska sova. På helgerna brukar vi ha Wifi dag- och kvällstid.

Huset – allmänna utrymmen

- Du ska vara påklädd när du vistas i de allmänna utrymmena och i andras rum.
- Frukost, lunch och kvällsmat äts gemensamt i den mån det är möjligt.
- Städschema finns. Ungdomar och personal har ansvar för olika områden. Ansvarsområdet ska hållas efter varje dag.
- Tvättstugan är allas ansvar. Den som tvättat gör rent efter sig.

Det egna rummet

- Ungdomar och personal knackar alltid men personal kan gå in om dörren är låst.
- Om du är med en eller flera andra ungdomar i ett boenderum ska dörren vara öppen.
- Smutstvätt läggs i tvättkorgen.
- Våta handdukar hängs upp efter dusch.
- Städning en gång per vecka betyder: plocka ordning, damma, dammsuga och våttorka golv.

Veckopeng

På Risingegården kommer du att få veckopeng, 240 kr/vecka. Den ska räcka till saker du vill ha, men också till hy-

gienartiklar så som schampo, tvål, balsam etc. Beroende på din ålder och din förmåga att handskas med pengar kan personal ansvara för halva veckopengen och du för andra halvan. Risingegården står för kläder, aktiviteter osv. Om du har ett kontantkort får du också 200 kr i mobilpeng sista helgen i månaden.

Tobak

På Risingegården har vi fått acceptera att vissa ungdomar röker och/eller snusar om vårdnadshavaren godkänt det. När du kommer hit så får din vårdnadshavare säga om det är okej eller inte. Du införskaffar din tobak själv, det ska vara färdigrullade cigaretter, inte löstobak. Du får endast röka utomhus på angivna platser. De ungdomar som röker har som ansvarsområde att hålla rent vid rökplatsen.

Urinprov

När du flyttar hit kan det hända att vi vill att du lämnar ett urinprov. Vi vill också ha ditt samtycke att lämna urinprov om vi misstänker att du är påverkad av något eller om du har varit avviken. Det kan även finnas individuella planeringar kring att lämna urinprov till exempel efter ledighet eller varje vecka under en period.

Ditt nätverk

Hemresor

När du har flyttat till Risingegården kommer du till en början vara kvar hos oss utan ledigheter några veckor. Är det sedan möjligt för dig att åka hem planerar vi det tillsammans med dig, din socialsekreterare och din/dina vårdnadshavare. Planeringen sker ofta i samband med inskrivnings- eller uppföljningsmöte.

Dina föräldrar eller andra viktiga vuxna

Under tiden du bor hos oss kommer dina föräldrar (vi skriver föräldrar men det kan vara ett familjehem, en faster eller någon annan vuxen som är viktig för dig) att bli erbjudna att få vägledning enligt Programmet vägledande Samspel ICDP. Det är ett program för att lära ut grunderna i god relation och hur man kan göra/tänka/vara för att skapa en bra och utvecklande relation till andra. Vi tror det är viktigt att det inte bara är du som ska förändra dig och träna dig i olika saker. Vuxna behöver också vara beredda att ändra sig för att kunna vara tillsammans med dig på ett bättre sätt.

Uppföljningsmöten

Under hela tiden du bor hos oss kommer vi ha uppföljningsmöten. Det betyder att ungefär var sjätte-åttonde vecka vill vi träffa dig, dina föräldrar eller annan vårdnadshavare och socialsekreterare. Vi kommer då att prata om hur du har det hos oss, hur du mår, om det är något du/vi eller någon annan ska göra annorlunda. Vad som hänt sen förra mötet, hur dina ledigheter fungerat och göra en planering fram till att vi har möte igen. Vi går då också igenom din genomförandeplan. Uppföljningsmötena syftar till att alla ska vara delaktiga och förstå det som händer i ditt liv.

I allmänhet

På Risingegården måste du följa de regler och lagar som finns i samhället. Vi accepterar inte:

- mobbing
- bruk av hot, våld eller droger
- rasistiska eller drogliberala budskap på kläder, väggar och dylikt
- det är inte tillåtet att ha ett kärleksförhållande med varandra under tiden här