



## Information ungdomar

Risingegården är ett behandlingshem som har fem olika enheter. Vi tar emot ungdomar, biologiskt kön flicka, som är mellan 12 och 20 år. Behandlingsenheterna heter Juno och Hera i Stora huset där det kan bo fem-sex ungdomar på varje sida. På gården har vi behandlingsenheten Lilla huset, med plats för en-två ungdomar. Inne i Finspång ligger behandlingsenheten Lägenheten där det kan bo en-två ungdomar. Inne i Finspång ligger även en stödboendelägenhet.

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.

Vi vill att du ska känna dig trygg när du bor på Risingegården. Vi vill också att du ska vara delaktig och vara med och bestämma saker om ditt boende och din behandling. Om du inte är trygg vill vi att du säger till. Det är vårt jobb att se till att du har det bra. Under tiden du bor hos oss kommer vi, din/dina vårdnadshavare och socialtjänsten att ha gemensamt ansvar för dig. Det betyder att vissa saker som vårdnadshavare vanligtvis bestämmer behöver vi och socialtjänsten vara del i att fatta beslut om.

## Vardagen på Risingegården

### Det egna rummet

På Risingegården har du ett eget rum med egen nyckel till, toalett och dusch finns i korridoren. Det är ditt rum som du bestämmer om någon annan ungdom får vara på, då alltid med dörren lite på glänt. Personal har nyckel och knackar alltid innan de kommer in. Du ansvarar för att det är städlat och fräscht på ditt rum, men personal hjälper gärna till. Det är städdag en gång i veckan.

### Gemensamma rum

På varje enhet finns gemensamma utrymmen som ni som bor delar på, såsom kök/matsal, tv-rum, ateljé och tvättstuga. De utrymmena hjälps vi åt med att hålla ordning på. När du är i de gemensamma utrymmena ska du vara påklädd. Vi gillar att hänga med varandra och ser gärna att vi äter måltider ihop, i den mån det är möjligt beroende på hur din dag ser ut.

### 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.



## Gemensamma möten

Varje vecka 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.

## 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 t ex gå ut från matsalen när du pratar i den, inte tala i högtalartelefon bland andra eller fota/filma andra boende eller personal.

Om du inte har/får ha mobil kan du ringa från vår telefon. 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 har inte 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 har vi wifi dag- och kvällstid.

## Veckopeng

På Risingegården kommer du att få veckopeng. Den ska räcka till saker du vill ha, men också till hygienartiklar 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. Du får även en 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. Det är inte tillåtet att röka vape på Risingegården.

## 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.

## I allmänhet

På Risingegården gäller de regler och lagar som finns i övrigt i samhället. Vi accepterar inte heller:

- mobbing
- rasistiska eller drogliberala budskap på kläder, väggar och dylikt
- det är inte tillåtet att ha ett sexuellt förhållande med varandra under tiden här

## 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.

## 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 en 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. Vi pratar även om vad som hänt sedan 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.

## Behandlingsmetoder

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

### MBT (Mentaliseringsbaserad miljöterapi)

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 och lära känna 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 och sätta ord på tankar och känslor. 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-samtal

Du träffar en terapeut i MBT-samtal en gång i veckan. Där pratar ni om det som upptar dig i stunden, det du tänker på, det du är glad över eller det du är arg eller ledsen för. Ni pratar känslor och tankar hos dig och hos andra och även där tränar du upp din mentaliseringsförmåga med målet att bättre få koll på digsjäl och även andra. Det gör att du får det lättare att förstå dig och andra och kan minska missförstånd eller annat krångel.

### MBT-grupp

Du går i mentaliseringsgrupp en gång i veckan tillsammans med de andra ungdomarna. I gruppen tränar ni på att mentalisera tillsammans. Vi pratar om tankar och känslor, relationer, mentaliseringsbrist och anknytning och gör olika mentaliseringsfrämjande övningar. Syftet är att få en större förståelse för egna och andras tankar och känslor. Att träna upp sin mentaliseringsförmåga bidrar till att bättre förstå sig själv och andra och därav även minska missförstånd både kring sin person och i samspel med andra.

### DBT (dialektisk beteendeterapi)

Du kan även erbjudas DBT. Det är 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. Du träffar din individualterapeut en gång i veckan och pratar om olika beteenden som har påverkan på ditt liv till exempel självskadebeteenden, relationssvårigheter m.m. Tillsammans med din individualterapeut sätter du upp kort- och långsiktiga mål du vill uppnå och arbetar tillsammans mot de målen.



### HUI och DUI (hästunderstödda insatser och djurunderstödda insatser)

När du bor hos oss är stalltid hos hästarna, fåren, kaninerna och marsvinen en aktivitet som ingår i behandlingen. I stallet får du möjlighet att vara med våra hästar, både från marken och från hästryggen. Vi lägger stor vikt på själva relationen till hästen och djuren och fokusområden i stallet som man tränar på är till exempel att öka självförtroendet och självkänslan, samarbete och att sätta gränser för sig själv.

### Boken om mig

Vi har ett material som heter "Boken om mig" som du och biträdande föreståndare använder i dina veckosamtal. Där kan du skriva om hur du har haft det och har det, hur ditt nätverk ser ut och om dina känslor och tankar om olika relationer. Du kan även skriva om vad du gillar att göra och vad du har för drömmar.

### 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. Varje vardag går vi lunchpromenad tillsammans, ungdomar och vuxna. Vi hjälper dig att hitta eller upprätthålla egna intressen.

För mer information om Risingegården, besök vår hemsida

[www.risingegarden.se](http://www.risingegarden.se)