

# UNGEHÅNDBOG



**EgeBech**

Vi tager udgangspunkt i dig

# FORORD

Velkommen til din håndbog på EgeBech

Denne håndbog er lavet til dig, der flytter ind på EgeBech – og den er tænkt som en hjælp, når du skal finde rundt i både hverdagen, huset og de aftaler, der gælder her.

Du kan blandt andet læse om:

- husets rammer og regler
- din udviklingsplan
- praktiske ting, der er gode at vide, når du bor her

Håndbogen er især skrevet til dig som ung beboer, men den kan også være nyttig for dine forældre eller pårørende.

Hvis du er i tvivl om noget – eller savner svar på noget, der ikke står her – så spørg endelig. Vi vil gerne hjælpe dig godt i gang og godt på vej.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Velkommen til EgeBech:
  - Egen Lejlighed
  - Fællesarealer
  - Husregler
2. Dagligdagen På EgeBech:
  - Morgen
  - Hverdagen
  - Når du kommer retur til EgeBech
  - Aftentid
  - Natten
  - Særaftaler
  - Husmøder
3. Kost
  - Mad og måltider
  - Madlavning – en del af hverdagen
  - Din maddag
  - Særkost
4. Økonomi
5. Højtider og mærkedage
6. Hjemrejse og Besøg
  - Rejsekort
  - Besøg
  - Overnattende gæster
  - Fællesspisning
7. Diverse
  - Internet
  - Fitness
  - Kæledyr
  - Fritidsaktiviteter
8. Din Sundhed:
  - Medicin
  - Prævention & Seksualitet
  - Sygdom
  - Vejning
  - Egen læge
9. Udviklingsarbejde

# VELKOMMEN TIL EGEBECH

Når du flytter ind på EgeBech, bliver du en del af et fællesskab med andre unge. I har hver jeres historie, men I har også noget til fælles: I bor her af individuelle årsager – og fordi vi tror på, at alle har potentiale til at udvikle sig.

Det er helt normalt, at der vil være dage – eller perioder – hvor du har det svært. Men du vil aldrig være alene. Vi er sammen med dig – og vi arbejder sammen om lige præcis dét, du er her for at udvikle.

Der vil også være dage, hvor du mærker glæde, får lyst til at grine eller opdager noget nyt i dig selv.

Giv det plads – det er vigtigt.

Vi er her hele vejen – både når livet er tungt, og når det føles lettere.

Du kan tænke på os som dit team.

Vores opgave er, at vi sammen udvikler dig – ikke til at blive perfekt, men til at blive mere selvstændig og tryk i, hvem du er.

Vi hjælper dig med:

- at finde ud af, hvem du er – og hvad der er vigtigt for dig
- at klare hverdagens opgaver
- at finde din egen rytme
- at blive bedre til at forstå og håndtere dine tanker og følelser

Hos os handler det ikke om, hvor hurtigt du udvikler dig – men at du gør det i dit eget tempo, med støtte, tydelighed og respekt.

Vores mål er, at du lærer at klare flere ting selv. Ikke alt på én gang – men lidt efter lidt.

*Vi er dit team. Vi er sammen om det.*

**Velkommen til EgeBech!**

# EGEN LEJLIGHED

## Din lejlighed – din base

Når du flytter ind på EgeBech får du din egen lejlighed – et trygt og personligt sted, hvor du kan trække dig tilbage og være dig selv.

Der er to forskellige slags lejligheder på EgeBech.



*Lejlighed type 1: Ved indgangen til lejligheden, er der køkken til den ene side og bad/toilet til den anden. Opholdsrum og køkken er ud i et.*



*Lejlighed type 2: Her er værelsesarealet mindre, da der i denne lejlighed er indrettet et særskilt alrum med køkken, mulighed for spiseplads, og adgang til bad/toilet til venstre.*

## Et par eksempler fra værelser på EgeBech



Når du flytter ind

Din lejlighed er indrettet med:

- En helt ny seng (du vælger selv om den skal være 90 cm eller 140 cm)
- Dyne, pude og sengetøj

- En startpakke med service til køkkenet, håndklæder og viskestykker.

Den ser sådan her ud:



Hvis du selv ønsker at indrette din lejlighed yderligere, får du et beløb til det:

- 3.500 kr., hvis du vælger en 90 cm seng
- 3.000 kr., hvis du vælger en 140 cm seng

*Det er dit sted 😊*

## TV i lejligheden

Vil du gerne have et fjernsyn på dit værelse?

Så har du mulighed for at låne et TV af EgeBech. Spørg personalet – så hjælper vi dig i gang.

Hvis du gerne vil have dit eget TV med, så må du gerne det.

## Gaming og streaming – din forbindelse

Der er wi-fi på EgeBech, som du selvfølgelig må bruge til både gaming, streaming og det, du ellers har brug for online.

Hvis du gerne vil have en hurtigere forbindelse, fx via netværkskabel, eller ønsker at købe ekstra udstyr, kan det som udgangspunkt godt lade sig gøre – men det skal ske i dialog med personalet. Det er dig selv, der står for udgifterne til det, men vi hjælper dig gerne med at finde en løsning, der passer til dine behov.

## Streamingtjenester – sådan vælger vi

På EgeBech har vi én fælles streamingtjeneste, som vi skifter eller forlænger hver 6. måned. Det bliver besluttet ved en demokratisk afstemning, hvor alle unge har mulighed for at være med til at vælge. Afstemningen foregår med stemmesedler, så du også kan være med, selvom du ikke deltager i husmødet.

Når afstemningen er afsluttet, vælger vi den streamingtjeneste, der har fået flest stemmer. Det kan f.eks. være Netflix, Disney+ eller Viaplay – afhængig af, hvad flest ønsker.

Vi ved, at gaming og streaming kan være en vigtig del af både ro, interesse og fællesskab – og vi vil gerne støtte dig i at finde den rette balance.

## Nøgle og privatliv

Dit værelse er din private base.

Du får din egen nøgle – den er din ejendom.

- Du skal betale et depositum på 100 kr., når du får nøglen
- Pengene får du tilbage, når du afleverer nøglen ved fraflytning
- Personalet har en ekstranøgle, som kun bruges, hvis det er nødvendigt

Personalet banker altid på din dør og venter på, at du lukker dem ind.

Vi går **aldrig ind i din lejlighed uden dit samtykke** – medmindre vi er alvorligt bekymrede for din sikkerhed eller trivsel. Det aftales med dig, når du flytter ind, hvordan personalet henvender sig,

Hvis det sker, vil du som udgangspunkt blive informeret forinden.

*Vi respekterer, at det er dit rum – og vi passer på det og dig sammen med dig.*

## FÆLLESAREALER:

Fællesstuen – et sted at være sammen (eller bare være)

Fællesstuen er et hyggeligt samlingssted, hvor du kan slappe af, være sammen med de andre – eller bare finde ro for dig selv.

Her er plads til:

- Brætspil og puslespil
- At følge med i sport og tv
- Gode samtaler – eller stille stunder med en bog i lænestolen

*Du er altid velkommen – også til at tage initiativ til fælles aktiviteter i fællesstuen.*

Fællesstuen er for alle, og vi passer på rummet sammen.





## Værkstedet – et sted for idéer og hænder

For enden ad gangen finder du værkstedet.

Her kan du arbejde med dine egne projekter – måske et genbrugsfund, noget kreativt eller noget helt tredje.

Du kan:

- Låne og bruge værktøj
- Få hjælp, hvis du har brug for det
- Skabe noget med dine hænder – alene eller sammen med andre



*Du behøver ikke være ekspert – det vigtigste er, at du har lyst til at prøve.*

### Den kreative niche – et sted til idéer og fordybelse

Midt i huset finder du den kreative niche – et roligt og hyggeligt hjørne, hvor du kan fordybe dig i det, du har lyst til at skabe.

Uanset om du er til tegning, maling, smykker, perler, Diamond Art, LEGO, 3D-modeller, clay eller noget med garn, så er der plads til dine idéer her.

Nichen er et sted, hvor der både er rum til at sidde for sig selv og til at være sammen med andre om noget kreativt.

Her handler det ikke om at være god til noget – men om at have lysten til at prøve, lege og skabe.

Måske har du en idé til det næste krea-projekt? Så sig endelig til – vi hjælper dig gerne med at føre den ud i livet.



## Glassalen – et rum med flere formål

I huset findes også et stort, aflukket fællesrum, som de unge selv har givet navnet *“Glassalen”*. Her foregår mange forskellige ting – afhængigt af tidspunkt og behov.

I løbet af dagen vil du måske opleve, at dine opfølgingsmøder med rådgiver bliver holdt her. Rummet er trygt og afskærmet, så der er plads til ro og fordybelse.

Om eftermiddagen og aftenen kan glassalen forvandle sig – fx til et stille sted med yoga og meditation, eller et samlingssted, hvor vi ser film, sport eller andet på storskærm.

Glassalen er med andre ord et rum, vi bruger på mange måder – og som du også kan få glæde af, alt efter hvad du har brug for.



## **HUSREGLER** – for at vi alle kan trives sammen

Når man bor mange mennesker under samme tag, er det vigtigt, at vi tager hensyn til hinanden. Husreglerne på EgeBech handler om at skabe tryghed, ro og et godt fællesskab.

### **God tone og respekt**

Vi taler ordentligt til hinanden og forsøger at holde en rolig stemning i fællesarealerne. Her skal være rart at være – for alle.

Det betyder også, at vi viser respekt for hinandens grænser og giver plads, når nogen har brug for det.

### **Påklædning**

Vi er mange, der bor her sammen, så det er vigtigt, at du har tøj på, når du færdes i huset.

### **Hygiejne**

Vi anbefaler, at du går i bad hver dag og tager rent tøj på. Det handler både om velvære, sundhed og at passe på sig selv, hinanden og EgeBech.

### **Måltider og hygiejne**

Inden vi spiser, vasker vi hænder – så vi passer på hinanden og undgår at blive syge.

### **Rengøring – vi hjælper ad**

På EgeBech klarer vi rengøring og madlavning sammen.

Vi ønsker, at alle unge deltager i fællesopgaver som fx at tømme opvaskemaskine, tage skrald ud eller støvsuge.

Vi rydder også op efter os selv og tørrer op, hvis vi spilder – det er med til at holde huset rart og rent for alle.

## **Rygning**

Hvis du ønsker at ryge, kræver det skriftlig tilladelse fra dine forældre. Rygning må kun ske udenfor i de områder, der er udpeget til det.

Hvis du er under 18 år, skal dine forældre hjælpe dig med at købe cigaretter, snus eller e-cigaretter.

## **Fester og alkohol**

Du må gerne deltage i fester, hvis det er aftalt med dine forældre.

Personalet kontakter dine forældre for at få samtykke og aftaler rammerne for alkohol, hvis det indgår.

Vi opfordrer til, at du ikke opbevarer alkohol i din lejlighed.

Du må selvfølgelig gerne komme hjem til EgeBech efter festen – også hvis du har drukket. Vi beder dig bare give personalet besked, når du er kommet godt hjem.

## **Lyd og nattero**

Af hensyn til de andre unge er det vigtigt, at der er ro om natten.

Derfor skal alle unge være i deres egen lejlighed kl. 22 på hverdage og kl. 23 i weekender og ferier. Dette gælder også fællesarealerne.

# DAGLIGDAGEN PÅ EGEBECH

Huset har en grundrytme, som vil danne baggrund for din dagligdag på EgeBech.

## Morgen – en blid begyndelse

Vi ved, at morgener kan være svære – og derfor gør vi, hvad vi kan for at hjælpe dig godt i gang. Hvis du har brug for støtte til at komme op, finder vi sammen med din ungekoordinator en måde, der passer til dig.

Det er nemlig forskelligt, hvad der føles trygt og rart, når man skal starte dagen.

Hvornår man står op, kan variere – men der er altid morgenmad klar, og der er personale i køkkenet.

Du kan få hjælp, hvis du har brug for det – eller du kan bare finde dig en plads i ro og nyde din morgen i stilhed.

Selvom du ikke skal i skole eller beskæftigelse, opfordrer vi dig til at stå op. En stabil døgnrytme gør en stor forskel, og vi vil gerne støtte dig i at få en god start på dagen – på din måde.

*En god morgen behøver ikke være perfekt. Den skal bare give dig plads til at lande i dagen i dit eget tempo.*

## Hverdagen – skole, beskæftigelse og meningsfulde aktiviteter

Som udgangspunkt er alle unge på EgeBech i skole eller i et beskæftigelsestilbud i løbet af dagtimerne.

Men hvis du endnu ikke har et fast tilbud, kan aftalen med din kommune være, at du i stedet er på EgeBech i dagtimerne.

Sammen med din ungekoordinator laver du en plan for, hvordan din dag skal se ud. Vi hjælper dig med at finde aktiviteter, der giver mening for dig – og som støtter din udvikling og trivsel.

Der vil være personale til stede i huset, som følger planen sammen med dig og støtter dig i at få en god og struktureret hverdag.

*Vi tager udgangspunkt i, hvad der giver mening for dig – og bygger din dag op sammen med dig.*

## Når du kommer retur til EgeBech

Når du kommer retur fra skole eller beskæftigelse, er der altid personale til stede, som tager imod dig og sikrer, at du lander godt.

Vi opfordrer alle unge til at tage lidt tid for sig selv i lejligheden, når de kommer retur – det kan være rart at få ro på, inden eftermiddagens aktiviteter går i gang.

Personalet kan hjælpe dig med at få struktur på dine lektier – og hvis du har brug for hjælp fra din skole eller uddannelse, kan vi støtte dig i at tage kontakt til de rigtige personer.

Har du praktiske ting, du skal ordne – som fx tøjvask eller rengøring – så er der personale, der står klar til at hjælpe dig og støtte dig i det, du har brug for, ligesom der er mulighed for fællesskab og hygge – alt sammen med afsæt i din individuelle dagsrytme.

*Vi hjælper dig med at få struktur i hverdagen – og ro til at være dig.*

## Aftentid – ro, rytme og fællesskab

Hver aften kl. 18 er der aftensmad – et måltid, vi ofte spiser sammen, men du er også velkommen til at tage maden med ind i din lejlighed, hvis det passer dig bedre.

Når du er færdig med at spise, hjælper du med at sætte dit service i opvaskemaskinen – uanset hvor du har spist.

Omkring kl. 19 til 19.30 trækker personalet sig tilbage for en kort stund. Her bruger vi tid på at planlægge resten af aftenen og sikre, at vi kan være der bedst muligt for jer. Du er altid velkommen til at være i fællesrummene – bare vær opmærksom på, at vi i det tidsrum ikke er synlige, men vi er selvfølgelig tilgængelige hvis der er akutte ting, der ikke kan vente.

Fra kl. 19.30 og frem er der igen mulighed for fællesskab og hygge – måske et brætspil, en god film, en gåtur, lidt gaming eller bare stille samvær, med afsæt i din individuelle dagsrytme.



Når klokken bliver 22, er det tid til ro i huset. Vi beder derfor alle unge om at være i deres egen lejlighed på det tidspunkt – så vi alle kan få en god og tryk afslutning på dagen. Hvis du har brug for støtte til at lande aftenen godt – fx hjælp til struktur, medicin, eller bare lidt ro i kroppen – så sig gerne til i god tid. Vi vil rigtig gerne hjælpe.

*Vi tror på, at en god aften giver en god nat – og en god nat gør det lettere at møde en ny dag.*

## **Natten – tryk hele døgnet**

Når klokken bliver 23, lukker vi huset ned for dagen, og personalet går til ro.

Men du er aldrig alene.

Personalet overnatter på EgeBech og sover i personalestuen – så hvis du har brug for hjælp eller bare har brug for at få fat på nogen i løbet af natten, kan du kontakte os på vagt tlf. 28579748.

Det kan være, du vågner og føler dig urolig, har brug for støtte – eller bare lige skal høre en stemme. Vi er her, og vi passer på huset og jer hele natten.

*Natten skal være et sted med ro og tryk – og vi er altid tæt på, hvis du har brug for os.*

## **Weekender**

Weekenderne på EgeBech ser ikke altid ens ud – og det er helt okay.

Nogle unge er hjemme hos deres familie, andre er her i huset. Hvordan din weekend ser ud, afhænger af dine behov og aftaler med din ungekoordinator.

Der kan være planlagte aktiviteter – men også god tid til ro og opladning. På husmøderne er du meget velkommen til at komme med idéer til, hvad du kunne tænke dig, der skal ske i weekenden.

## **Særaftaler – fordi vi tager udgangspunkt i dig**

På EgeBech ser vi dig som den, du er – med dine behov, styrker og udfordringer. Derfor laver vi nogle gange særlige aftaler, som passer til netop dig og din hverdag.

Det kan være, du har brug for lidt ekstra støtte til noget bestemt – eller at noget skal være lidt anderledes for, at det fungerer godt for dig.

Hvis du er i tvivl om, hvad du kan få hjælp til, eller har brug for noget særligt, så tal med din ungekoordinator.

Vi lytter – og finder løsninger sammen.

*Hos os er det ikke "one size fits all" – vi tror på, at det virker bedst, når det giver mening for dig.*

## **Husmøde – din stemme har betydning**

Én gang om ugen holder vi husmøde – et fælles rum for dig og de andre unge, hvor I kan være med til at forme hverdagen på EgeBech.

Her kan du komme med ønsker til madplanen, idéer til aktiviteter og høre nyt fra huset – fx hvis der starter nye unge eller ansatte, eller hvis der sker ændringer, du skal vide noget om.

Du har også mulighed for selv at dele noget med gruppen – hvis du har noget, du gerne vil sige eller spørge om.

Og nogle gange tager vi emner op, som giver mulighed for, at I unge kan tale sammen om det, der fylder – i trygge rammer.

*Husmødet er et sted, hvor din stemme bliver hørt – og hvor vi sammen skaber det sted, vi alle skal trives i.*

# KOST

## Mad og måltider – plads til både fællesskab og fleksibilitet

Hver uge til husmødet præsenteres madplanen for de kommende aftensmåltider. Her kan du sætte kryds ud for de dage, du gerne vil spise med – også selvom du måske kun ønsker nogle dele af retten. Det hjælper os med at mindske madspild og planlægge indkøb og madlavning ud fra, hvor mange der spiser med.

Har du en livret eller en god opskrift, du gerne vil have på madplanen, opfordrer vi dig til at sende den til administrationen – vi elsker, når I bidrager med idéer.

Du er altid velkommen i fællesskabet omkring måltiderne – også selvom du helst laver din egen mad, spiser på et andet tidspunkt, eller foretrækker at spise alene.

*På EgeBech tror vi på, at måltider skal give næring – både til kroppen og til fællesskabet.*

## Madlavning – en del af hverdagen

Mellem kl. 17 og 18 bliver aftensmaden forberedt i fælleskøkkenet.



Hvis det er din maddag, eller du har en fællesopgave som fx at dække bord, hjælper du til som aftalt.

Hvis du ikke har mad- eller køkkenopgaver den dag, bestemmer du selv, om du vil være i stuen – eller måske trække dig tilbage i din lejlighed for at lade op og finde ro, inden vi spiser.

Vi spiser sammen i fællesrummet fra kl. 18 – og du er altid velkommen i fællesrummet, uanset om du hjælper med madlavningen eller ej.



*Maden handler ikke kun om det, vi spiser – men også om den ro og rytme, vi skaber sammen omkring måltidet.*

### **Din maddag – når du er med til at lave maden**

Når madplanen hænger klar, har du mulighed for at skrive dig på til en maddag.

På din maddag møder du op i køkkenet kl. 17, hvor du sammen med personalet, der er på arbejde, aftaler, hvad du kan være med til – det kan være alt fra at snitte grønt til at stege, røre eller anrette.

Maddagen slutter, når vi sammen har ryddet op i køkkenet efter aftensmaden. Det er ikke vigtigt, hvor meget du kan – bare at du deltager og gør dit bedste. Vi hjælper dig hele vejen.

*At lave mad sammen er ikke kun en praktisk opgave – det er også en mulighed for fællesskab, læring og gode grin.*

### **Kostplan fra læge**

Vi ved, at der kan være hensyn i forhold til mad – fx på grund af kostplan fra læge. Hvis du har brug for en særlig aftale på grund af dette, aftales det individuelt mellem dig og din ungekoordinator, så vi sammen finder en løsning, der passer til dig.

# ØKONOMI

Hvad	Information	Beløb pr uge
Lommepenge	Lommepenge vil automatisk være tilgængelige på din egen konto og dem må du bruge til hvad du har lyst til.	14-15 år: 162 kr. 16-18 år: 325 kr.
Tøjpenge	Tøjpengene skal udelukkende gå til tøj. De penge står på EgeBechs konto og du kan få hjælp til at købe tøj, hvis du har brug for det. Der er også mulighed for, at du efter aftale selv eller sammen med dine forældre kan købe tøj og herefter få overført pengene.	14-15 år: 188 kr. 16-18 år: 207 kr.
<b>Udgifter som EgeBech dækker:</b>		
Medicin	Når du bor på EgeBech og er under 18 år, skal du ikke selv betale for din medicin.	
Personlig pleje og husholdningsartikler	På EgeBech er der mulighed for at få udleveret tandpasta, shampoo, sæbe, toiletpapir, deodorant, hygiejnebind, vaskepulver, opvaskemiddel ect. Ud fra et fast sortiment. Ønsker du andre produkter/varianter, er du velkommen til at købe dem for dine lommepenge.	
Forsikringer	Du vil fortsat være dækket af dine forældres forsikringer. Hvis ikke dine forældre er forsikret, er du dækket under EgeBechs.	
Frisør	EgeBech betaler for en standart klipning hver 3. mdr.	
<b>Udgifter som EgeBech giver tilskud til:</b>		
Briller og kontaktlinser	Ved behov for briller, betaler EgeBech et fast beløb. Koster brillerne mere, betaler man selv det resterende beløb. Du skal selv betale, hvis du ønsker kontaktlinser.	

# HØJTIDER OG MÆRKEDAGE

## Jul på EgeBech

I december skruer vi op for hyggen – og det gør vi sammen. Der bliver pyntet op, bagt julesmåkager og lavet kreative ting. Vi ser julefilm og laver julehygge. Alt foregår i fællesskab og med respekt for, hvad du har lyst til og energi til.



**Ingen skal deltage i alt – og deltagelse er aldrig en forventning eller en forudsætning.**

På EgeBech markerer vi fælles traditioner på forskellige måder. Nogle deltager aktivt, andre er til stede på afstand, og for nogle er det slet ikke en del af deres hverdag. Alle måder er helt okay og bliver mødt med respekt. Det vigtigste er, at der er plads til forskellighed.

## Nytår på EgeBech

Nytårsaften markerer vi på en tryk og rolig måde. Sammen planlægger vi middagen, pynter op og skaber en god stemning. Du kan være med til at bestemme, hvad vi skal spise, og hvordan aftenen skal være.

Det er vigtigt for os, at du oplever, at du kan være med på dine egne præmisser – uanset om du vil være midt i festlighederne eller har brug for ro.

## Fødselsdag

Din fødselsdag er noget særligt – og den vil vi gerne fejre med dig, hvis du ønsker det. Det kan være med flag, fødselsdagsmiddag efter eget ønske og en hyggestund med dem, du har lyst til at være sammen med.

Vi finder en måde at gøre det på, der passer til dig.



Ingen skal deltage i alt – og deltagelse er aldrig en forventning eller en forudsætning.

På EgeBech markerer vi fælles traditioner på forskellige måder. Nogle deltager aktivt, andre er til stede på afstand, og for nogle er det slet ikke en del af deres hverdag. Alle måder er helt okay og bliver mødt med respekt. Det vigtigste er, at der er plads til forskellighed.

# HJEMREJSE OG BESØG

## Når du rejser ud eller inviterer nogen ind

Når du skal hjem og besøge dine forældre koordineres det med personalet og administrationen.

## Rejsekort og offentlig transport

Vi hjælper dig med at blive tryk ved at rejse selv.

Du får et rejsekort, og hvis det er nyt for dig at tage bus eller tog, tager vi gerne med de første gange, så du stille og roligt bliver fortrolig med det.

Hvis du skal være væk i længere tid, har meget bagage eller har det ekstra svært i en periode, finder vi sammen en løsning.

## Besøg i din lejlighed

Din lejlighed er dit private rum. Det er her, du kan få besøg af familie og venner.

Vi støtter dig gerne i at få besøg til at fungere godt og trygt – både for dig og for huset.

Af hensyn til sikkerhed og overblik skal du give personalet besked, når du får gæster. Det handler bl.a. om brandsikkerhed – og om, at vi gerne vil vide, hvem der er i huset, så vi bedst kan passe på jer alle.

Dine gæster skal selvfølgelig følge husets regler og tage hensyn til de andre unge. Hvis du har brug for hjælp til at forklare det – eller til at planlægge og koordinere besøget – så hjælper vi dig gerne.

## Overnatning af gæster

Der kan være mulighed for, at en ven eller et familiemedlem overnatter i din lejlighed. Det aftales altid på forhånd med personalet, og vi anbefaler, at du taler om det med din ungekoordinator eller ved en udviklingssamtale.

## Fællesspisning med gæster

Hvis du har besøg og gerne vil invitere dem til at spise med, er det som udgangspunkt muligt. Du skal bare aftale det med personalet 2 dage før, så vi kan tage højde for det i køkkenet – og tage godt imod dem. Som udgangspunkt spiser du og dine gæster i din lejlighed. Snak med personalet der er på EgeBech den dag dine gæster kommer.

*Vi tror på, at hjemlighed handler om at kunne dele sit sted med dem, man holder af – og vi hjælper dig gerne med at skabe plads til det.*

# DIVERSE

## Internet

Du har adgang til internet og TV.

Internettet er tændt i tidsrummet kl. 07.00 – 23.00 i hverdage og i tidsrummet kl. 07.00- 01.00 i weekender og ferier.

## FITNESS

Du har gratis adgang til Fitness udenfor EgeBech. Du kan aftale med personalet i forhold til de nærmere detaljer omkring åbningstider, adresse.

## Kæledyr

Det er ikke tilladt at have kæledyr på EgeBech. Dog må de gerne komme på besøg, i følgeskab med dine forældre. Orienter venligst personalet forinden, så der kan foretages de rette hensyn – hvis der eks. er unge, som er bange for hunde, har allergier eller andet. Husk at tage hensyn til hinanden og begræns kæledyrenes færden på fællesarealerne.

## Fritidsaktiviteter

Hvis du har lyst til at gå til en fritidsaktivitet, kan du sammen med din ungekoordinator finde noget, der passer til dig. Det kan fx være sport, kreativt værksted eller noget helt tredje. EgeBech dækker udgifterne i henhold til KL's satser, og det hele aftales i samarbejde med din ungekoordinator.

# DIN SUNDHED

Din sundhed – vi passer på dig, sammen med dig

## Medicin

Når du bor på EgeBech, er det altid vores sundhedsfaglige personale, der har ansvar for medicin. Alt medicin skal være ordineret af en læge, og det er personalet, der sørger for at købe, opbevare og udlevere medicinen til dig.

Hvis din læge vurderer, at du kan håndtere det, kan du også få mulighed for selv at administrere din medicin – helt eller delvist.

Uanset hvad, vil det altid være vores sundhedsfaglige personale, der doserer din medicin i en dosisæske – og så aftaler vi sammen, om du får den udleveret dagligt, ugentligt eller ved hvert medicintidspunkt.

*Bemærk: EgeBech dækker også udgiften til din medicin – uanset om du er selvadministrerende eller ej. Dette er gældende indtil du er 18 år. Efter dit 18. år, gælder individuelle aftaler.*

## Prævention og seksualitet

Hos os skal du kunne tale trygt og åbent om det, der er vigtigt for dig – også når det handler om seksualitet, krop og grænser.

Derfor har vi personale med særlig uddannelse i seksualvejledning, som du trygt kan tale med.

Har du brug for prævention eller skal have receptpligtig medicin, sørger vores sundhedsfaglige personale for at kontakte lægen.

## Sygdom

Hvis du bliver syg, opfordrer vi dig til at opholde dig i egen lejlighed, så vi passer bedst muligt på dig og hinanden og undgår smitte.

Men du er selvfølgelig ikke alene. Vi kommer ind til dig, tilbyder omsorg, samvær, mad og drikke – og sikrer, at du får det, du har brug for.

## Vejning

Hvis der er en sundhedsfaglig grund til det, kan det være nødvendigt, at vi vejer dig regelmæssigt. Det er kun ganske få udvalgte personale, der står for det – og det foregår altid respektfuldt og trygt.

## Læge

Hvis du flytter til EgeBech fra en anden kommune, vil du blive tilknyttet en læge i Viborg, så du nemt kan komme til undersøgelse og få den hjælp, du har brug for.

*Din sundhed er vigtig – og vi hjælper dig med at tage ansvar for den, i det tempo og med den støtte, der passer til dig.*

# UDVIKLINGSARBEJDE

På EgeBech tager vi udgangspunkt i dig. Du bliver en aktiv del af din egen udvikling. Gennem samtaler og samarbejde hjælper vi dig med at sætte mål for, hvad du gerne vil opnå – både på kort og lang sigt.

Din udvikling tager vi seriøst.

Vi tror på, at du kan udvikle dig, hvis du vil. Vi støtter og hjælper dig til at lære dig selv bedre at kende, Du bliver bedre til at forstå og mestre dine tanker og følelser, så de ikke bliver forhindringer i din udvikling.

Vi tror på, at udvikling sker sammen!

# KONTAKTOPLYSNINGER

## ADRESSE:

Stadion Allé 5, 8800 Viborg.

Se beskrivelse af beliggenheden på [www.egebech.dk](http://www.egebech.dk)

## KONTAKTINFORMATIONER:

Direktør Simon Eg Severinsen: 20 45 81 01

Faglig Direktør Anne Bech Sørensen: 23 99 71 79

Personale telefon: 28 57 97 48

