

Velkommen til RRN-programmet hvor du i en fastsat periode skal arbejde med dig selv.

For at gøre din oplevelse i programmet så behagelig som muligt, så læs denne manual og overhold de regler, som programmet har.

Indholdsfortegnelse:

Hvorfor er jeg her og hvor længe skal jeg være her?	2
Mine pligter	2
Din journal.....	3
Hvordan ser en typisk dag ud?.....	4
Hverdage.....	4
Check-in	4
Gåtur nr. 1	4
Morgenmad.....	4
Skole.....	4
Lektier og personligt arbejde.....	5
Gåtur nr. 2	5
Dagens tema / Samfundstjeneste	5
Gruppeterapi.....	5
Lørdage.....	6
Ankomst og registrering	6
Samfundstjeneste / Familierapi	6
Ceremoni	6
Spørgsmål og svar (Q&A)	7

Hvorfor er jeg her og hvor længe skal jeg være her?

Du har allerede været igennem en intervention, hvor at du har fået en forklaring på hvorfor at du er her. Accepter hvad man er kommet frem til for din egen skyld og brug dine kræfter på få det meste ud af programmet i stedet.

Du ved at du skal være i programmet i et antal uger indtil at det antal uger i programmet, som du er blevet dømt til er opnået og når du har udfyldt din journal. Det står fast. Du kan selv bestemme om du vil være i programmet længere.

Den nemmeste måde at sikre dig et længere ophold er at arbejde imod programmet.

Hver dag får du to positive smiley'er, hvis du har lavet dine ting og ærligt kan sige overfor dig selv, at du har deltaget i de aktiviteter, som du er blevet bedt om at deltage i.

Hvis du i stedet for negative smiley'er, så skal du være en ekstra dag i programmet, hver gang at du får tre negative smiley'er.

Mine pligter

Generelt skal du overholde få ting hele dagen. Du skal:

- 1) Være ærlig overfor dig selv
- 2) Komme til tiden
- 3) Lave dine lektier
- 4) Tale pænt og høfligt til alle deltagere og voksne i programmet, samt dine kammerater i skolen.

Imens at du deltager i programmet skal du gå med den orange kedeldragt. I skoletiden skal du gå med enten vores T-shirt eller med vores Sweat-shirt hele tiden bortset fra når du har idræt. Hvis tøjet er beskidt, så aflever det om morgenen og få en renvasket tilbage. Alt tøjet skal afleveres, når du har fået udleveret dit diplom.

Din journal

Du har fået udleveret en journal ved interventionen. Den rummer en lang række opgaver, som har dig som person som emne. Nogle skal du løse selv. Andre skal du løse sammen med dine forældre. Her er de spørgsmål, som du skal arbejde med.

1. Hvad der er årsagen til din placering i programmet
2. Hvilke medlemmer er der i din husstand. Beskriv hver enkel.
3. Beskriv hvordan at de enkelte medlemmer i husstand omgås med de andre incl. dig selv.
4. Hvordan at denne omgangstone påvirker dig
5. Lav en kort beskrivelse af din families baggrund
6. Beskrivelse af hvor at du tror at du er om 5 år.
7. Beskrivelse af hvor at du tror at du er om 10 år.
8. List 5 ting, som du kan lide med dig selv
9. List 5 ting, som du ikke kan lide med dig selv.
10. Lav en kort tale omkring hvad du vil lave om på hos dig selv, så du ikke kommer igen.
11. Lav en huskontrakt med dine forældre om hvad der skal være tilladt / ikke tilladt i opfølgingsperioden. Aftal konsekvenser, hvis kontrakten ikke overholdes.

Journalen skal du bruge i forbindelse med familie- og gruppeterapi. Vær ærlig overfor dig selv.

Punkt 1 kan du afskrive fra det dokument, du fik i forbindelse med interventionen. Du skal også skrive hvordan at du har det med at være dømt til afsoning i dette program.

Punkt 10 skal du læse op i forbindelse med afslutningsceremonien.

Punkt 11 skal du løse sammen med dine forældre, når I taler sammen om lørdagen. Du vil få udleveret en skabelon med typiske punkter, som en kontrakt kan indeholde, men det er at regne som dit oplæg. Det endelige resultat fremkommer under samtalen.

Hvordan ser en typisk dag ud?

Hverdage

Check-in

Sammen med dine forældre skal du møde på den skole, hvor at programmet afvikles mellem kl. 5 og 5.30. Hvis du vil have god tid til at få set dine lektier igennem, så eventuelle misforståelser, der kan udløse en negativ smiley kan undgås, så undgå at møde i sidste øjeblik. Hvis du har lavet dine lektier og din skoletaske indeholder relevante bøger til dagens fag, samt et penalhus med spidsede blyanter og viskelæder, så får du allerede dagens første positive smiley her.

Gåtur nr. 1

Efter at check-in er overstået er det tid til at gå en tur med dine forældre. Gåturen vil tage en time. Husk derfor at fylde din vandflaske op inden at turen starter. Kun snestorm eller orkan vil medføre aflysning. Hvis det bliver regnvejr, råder vi over tøj til dette. Benyt tiden under denne gåtur til at snakke med dine forældre om stort og småt, så føles tiden ikke så lang. En typisk gåtur vil – afhængig af hvem at du er på hold med – have en længde på 5 km. Bemærk at såfremt at du sætter dig ned, vil der blive tilkaldt en læge, som vil undersøge om du er syg. Hvis du ikke er dette, vil du modtage en negativ smiley ved afslutningen på dagen.

Morgenmad

Når I kommer tilbage til skolen, er det tid til morgenmad. Mandag, onsdag og fredag er det dig, der sammen med deltagerne, som laver al morgenmaden til både forældre og deltagere. Ved interventionen udfyldte dine forældre skemaer, så din favoritmorgenmad er blevet indkøbt. Du får det at spise, som du plejer.

Skole

Efter morgenmaden skal der ryddes op. Du skal klæde om til skoletøj og så kører dine forældre eller en skolebus dig i skole. Skolen passer du som du plejer. I løbet af dagen vil en medarbejder kigge ind i klassen. Hvis du passer dine ting, så vil der ikke ske mere.

Lektier og personligt arbejde

Efter skole vil en skolebus hente dig tilbage til programmet, hvor at du - efter at have klædt om til kedeldragten - kan bruge tiden på at lave lektier indtil kl. 15. Der vil være en lærer tilstede, som du kan stille spørgsmål til. Ellers arbejder du for dig selv. For at sikre dig og de andre deltagere i programmet de bedste arbejdsbetingelser, så er der nogle regler i lektierummet.

- 1) Stil dig i døråbningen og vent til at læreren ser dig.
- 2) Når du får tegn, så bed om lov til at gå ind og sætte dig.
- 3) Hvis du bliver tørstig eller skal på toilettet, så ræk en hånd i vejret. For at undgå unødigt snak, så betyder en finger i vejret at du er tørstig, to fingre i vejret at du skal på toilettet. Du vil blive fulgt til toilettet af en medarbejder. Da der kun er et begrænset antal medarbejdere på arbejde, kan der være ventetid på et toiletbesøg.
- 4) Vent med at rejse dig, til at du har fået tegn til det.

Hvis du når at lave alle dine lektier, så brug tiden på din journal.

Gåtur nr. 2

Du møder dine forældre igen ca. kl. 16.00, hvorefter at I skal ud og gå en tur. Der gælder de samme regler for gåtur nr. 2, som ved gåtur nr. 1. Snak med dine forældre om din dag, så tiden ikke føles så lang.

Dagens tema / Samfundstjeneste

Efter dagens anden gåtur er der kl. 16.30 enten samfundstjeneste eller et foredrag. Samfundstjenesten vil typisk være at samle affald på et afstukket område. Dine forældre er til stede for at forhindre at du kommer til skade på glasskår eller kanyler, men ellers er det dig om arbejder.

Gruppeterapi

Dagens sidste punkt er gruppeterapi, som er en samtale i en gruppe. Det er ikke en råbekonkurrence eller et forum for personlige angreb, men en samtale. Emnerne i disse samtaler er enten baseret på dagens tema eller et af spørgsmålene i din journal. Nogen gange er du kun sammen med andre deltagere i programmet og nogle gange er du sammen med dine forældre og 2-3 andre familier. Inden at gruppe terapien slutter, skal du, når du bliver spurgt, rejse dig og fortælle gruppen hvorfor at du fortjener dagens anden positive smiley. Gruppen vil kort tilkende give om de er enige med dig.

Lørdage

Ankomst og registrering

Lørdag får du lov til at sove længe. Du skal møde sammen med dine forældre mellem 9 og 9.30.

Samfundstjeneste / Familieterapi

På ulige uger skal du overvåget af dine forældre rydde et afstemt område for affald i to timer.

På lige uger skal du have en samtale med en terapeut og dine forældre af ca. samme varighed, hvor at I skal snakke om de ting, som har ført til dit ophold her og hvordan at vil indrette jer fremover.

Det er på dette møde at du laver en huskontrakt – en aftale – med dine forældre om hvordan at du vil leve hos dem.

Emner i kontrakten kunne være: Pligter, alkohol, overnatning hos kammerater, fester hvor mange og hvor længe må du være ude, kærester osv. Den skal også rumme info om hvad der sker hvis kontrakten ikke overholdes. Hvad vil straffen blive?

Der findes ingen facitliste og det som du kan forhandle dig til med dine forældre, er godt nok for din familie.

Ceremoni

Hvis du er færdig med programmet, så skal du deltage i en lille ceremoni, hvor at du oplæser et stykke fra din journal og får overrakt et diplom.

Spørgsmål og svar (Q&A)

Q: Jeg har svært ved at vågne om morgenen

A: Hvis dine forældre ikke selv kan få dig op, er de forpligtet til at aftale at der kommer personale forbi, som er uddannet til at vække dig.

Personalet bruger koldt vand, så hvis du ved at det bliver nødvendigt, så bed dine forældre om at ligge plastik under dit lagen, så din madras ikke er våd om aftenen. Personalet skal sammen med dine forældre nok hjælpe dig med at hænge dit sengetøj til tørre, så du har noget tørt at sove i om aftenen. Dine forældre vil have pakket skoletøj, så du kommer af sted i undertøj og kedeldragt. Du vil blive tilbudt bademuligheder på skolen.

Q: Jeg vil stikke af, så jeg ikke behøver at møde op.

A: Når du blive fundet igen, så bliver du meldt ud af programmet. Da du dermed har vist at du ikke vil acceptere de regler, som der gælder hjemme, vil kommunen finde et nyt sted, hvor at du kan bo. Det vil ofte være en institution, hvor at der ikke kan garanteres samme adgang til fjernsyn og Internet. Maden vil ofte heller ikke være på højde med den mad, som dine forældre serverer.

Q: Jeg har svært ved at læse

A: Sig det. Der er mange, som lider af ordblindhed. Det er der ikke noget forkert i. Men for at hjælpe dig, skal du bede om hjælp.

Q: Mine tanker er i kaos og jeg har svært ved at sidde stille.

A: Sig det. Mange børn lider af en form for Damp, hvilket der ikke er noget i vejen med. Man kan arbejde med sig selv via motion, afspændingsøvelser og den mad, som man spiser, men nogen gange er det ikke nok. Vi kan sende dig til en læge, som ved noget om sygdommen.

Q: Nogen gange bliver jeg så rasende at jeg let kommer til at slå andre

A: Sig det. Vi kan tilbyde undervisning i, hvordan at du kan slappe af. Generelt bør du række hånden op og sige "Time-out", hvorefter at du får lov til at gå over i et hjørne, så du kan få styr på dig selv.