

ELF

- et liv til forskel



Pjece til deltagerne

Velkommen i ELF/IRIS

På Sønderparken i Team 1 yder vi behandling til voksne (18+) med svære spiseforstyrrelser.

Vi yder behandling i gruppe (ELF) hvor vi har 8 pladser. Derudover har vi 2 individuelle pladser (IRIS), hvor du får én til én støtte.

- ELF: Et Liv til Forskel.
- IRIS: Individuelt Rehabiliterende Indsats.

Måltiderne

Morgenmad	kl. 08.05 - 08.30, herefter 1 times samvær
Frokost	kl. 12.05 - 12.30, herefter 1 times samvær
Eftermiddagsmellemmåltid	kl. 15.00 - 15.15, herefter 30 minutters samvær
Aftensmad	kl. 17.35 - 18.00, herefter 1 times samvær
Senaftensmellemmåltid	kl. 20.00 - 20.15, herefter 30 minutters samvær

Rammer for hovedmåltiderne

5 minutter til at vælge og tage mad fra buffet.

25 minutter til at spise.

Individuelle behov kan vurderes og aftales med dit team. Der er individuelle ophældningstider.

Alle har en kostplan, som skal følges, efter aftale med Sønderparkens diætist.

Alle måltider foregår i fælleslejligheden Indsigten på nær senaftensmåltidet, som foregår i fællesstuen på 1. sal.

Øvrig information

Der er ikke mulighed for toiletbesøg under måltiderne, i samværstiden og mens der er værksteder.

Vejning foregår ugentligt hos egen læge. Vejning foregår for kvinder i sport-BH og trusser, for mænd i underbukser. Der må ikke bæres smykker og hårspændere.

Personale fra Sønderparken ledsager til og fra vejning. Personalet er også til stede under vejningen.

Værksteder

Vi har valgt i høj grad at vægte motivation. Motivation som udgangspunkt for læring. I værkstederne udbydes en bred vifte af tilbud, hvor du har mulighed for at lære dig selv bedre at kende og udvikle nye færdigheder.

Værkstederne er frivillige, men det forventes, at du deltager i minimum 1 værksted pr. periode. Individuelle hensyn og behov aftales med teamet ud fra dine forudsætninger.

Værkstederne er inddelt i 4 perioder. Du melder dig til én periode ad gangen:

1. Midt januar indtil påske ferie.
2. Fra påskeferie til ultimo juni.
3. Slutningen af august til efterårsferie.
4. Efterårsferie til jul.

Værkstederne er lukkede i ferier og på helligdage.

Kost værksted v/diætist

Mandag kl.12.45-14.00.

Her arbejdes med at genfinde/opbygge tryghed i madvarer/mad ved at du selv er deltagende i madlavning/bagning m. m.

Stilletid i Træningscentret v/fysioterapeut

Tirsdage kl. 12.45-13.30.

Her skabes et roligt rum, hvor du vil blive guidet igennem øvelser inden for mindfulness, afspænding og fantasirejser. Formålet er at være nærværende og genfinde indre ro i krop og sind.

Kreativt værksted i Aktivitet og samvær v/aktivitetsmedarbejder

Torsdage kl. 12.45-14.00.

Det kreative værksted er stedet, hvor du har mulighed for at afprøve egne idéer og ønsker inden for det kreative område, fx arbejde med glas, lave kort, hækle, strikke eller fremstille smykker. Ved at bruge egne idéer som udgangspunkt kan man via det fælles tredje udvikle nye evner og få nye erfaringer.

Kropsværksted i Træningscentret v/fysioterapeut

Fredage kl.12.45-14.00.

Her arbejder du med at lære kroppen og dens behov at kende, og få en realistisk fornemmelse af dens størrelse og afgrænsning.

Formålet er:

- At få et mere realistisk og positivt kropsbillede.
- At øge forståelsen for kroppens og psykens sammenspil i forskellige situationer.
- At forstå kroppens signaler og reagere hensigtsmæssigt.

Andre faste behandlingsaftaler og miljøterapeutiske aktiviteter

Samtaler v/Recoveryorienteret coach

Én gang i ugen, tirsdag eller torsdag. Varighed 60 min.

Der arbejdes med at udvikle mestringsstrategier i forhold til et liv med en spiseforstyrrelse, at italesætte forstyrrede tanker, adfærd og mønstre samt øge bevidsthed omkring egne ønsker og drømme.

Formålet er:

- At støtte beboeren i den indre recovery-proces.
- At støtte beboeren i at få et meningsfuldt liv.
- At øge selvindsigt i egen livssituation.

Eksempler på konkret indhold:

- Mestringsstrategier til forebyggelse af overspisninger og kompenserende adfærd
- Fordele/ulemper ved behandling
- Motivation og håb
- Vaner (trigger-handling-belønning)
- Livsfortællinger
- Kerneværdier

Diætist

Kostvejledning med fokus på udfordringer, hver anden uge (ca. 30 min.)

Tilbud om menu-gennemgang hver mandag (ca. 10 min.)

Psykoedukation, planlægges individuelt efter behov.

Beboermøde v/teamfacilitator og coach

Torsdag 15.15-16.00 i ELF-lejligheden.

Her drøftes store og små ting af betydning for dig. Det kan være ting, der er relevante for den daglige behandlingsramme, planlægning af aktiviteter, følelser, oplevelser, man vil dele med/drøfte med de andre beboere og ting, man undrer sig over.

Trivselssamtale

Opfølgning på hvordan ugen er gået, evaluering af arbejdet med handleplansmålene og andre relevante forhold i forbindelse med din trivsel.

Én gang i ugen med din tovholder. Planlægges individuelt.

Cafétur

Den første mandag hver måned fra kl.14.15-17.00.

Et "øverum", hvor de beboere, der er klar til at indtage eftermiddagsmaden uden for Sønderparken, tager på café.

Andre individuelle tilbud

- Musikterapi: Her arbejdes med at udtrykke følelser og tanker, der har betydning for deltagerne. Der arbejdes med musikkens evne til at skabe kontakt, kommunikation, relation og oplevelser. Det kræver ingen musikalske forudsætninger.
- Det kreative værksted: Ofte i et introforløb på 3 måneder i indflytningsperioden, hvor man får mulighed for at mere indgående kendskab til de mulighederne i Aktivitet og Samvær.
- Fysioterapi: Der kan arbejdes videre med elemeter fra de to værksteder, ud fra det, der giver mening for den enkeltes proces.

Hvilke individuelle tilbud der er relevante for dig, vurderes i samarbejde med teamet.