



Ugeprogram

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00 Godmorgen i køkkenet 9.15 Pasning/Undervisning start	9.00 Godmorgen i køkkenet 9.15 Pasning/Undervisning start	9.00 Godmorgen i køkkenet	9.00 Godmorgen i køkkenet 9.15 Pasning/Undervisning start	9.00 Godmorgen i køkkenet 9.15 Pasning/Undervisning start
9.20 – 9.45 Rengøring 10.00 – 10.30 Morgenmøde med beboerne Praktisk planlægning og ugens proces	10.00 – 10.30 Morgenmøde med beboerne	9.00 – 10.00 Rengøring på familiedage	9.20 – 10.00 Morgenmøde med beboerne	9.20 – 10.00 Rengøring
10.30 - 13.00 Gruppeterapi	Supervision personale 10.45 – 12.00 Krop, sind og bevægelse	Familieterapi formiddag/ eftermiddag eller familiedag med kontaktperson	10.15 - 11.30 Individuel Terapi 11.45 – 13.00 Individuel Terapi	10.15 – 12.15 Undervisning
13.00 - 14.00 Frokost	12.00 - 13.00 Frokost	12.00 – 13.00 Frokost	12.00 – 13.00 Frokost	12.15 - 13.00 Frokost
14.00 UV/pasning slut	13.00 - 15.30 Personalemøde – beboerne fri 12.00 UV/pasning slut	Familieterapi formiddag/ eftermiddag	13.15 – 15.30 Forældre/barn 13.00 UV/pasning slut	13.00 – 14.00 Weekendmøde med beboerne 14.00 UV/pasning slut

Ugeprogram

Om **mandagen** har forældrene morgenmøde og gruppeterapi. Morgenmøderne har til formål at gøre forældrene nærværende, ved at hjælpe dem i kontakt med dem selv og dét, de måtte være fyldt af/optagede af. Ved at give det plads i gruppesammenhæng og at få talt om, hvad forælderen kan/skal gøre med det, som han/hun er kommet i kontakt med, bliver der plads til at være nærværende i forhold til, hvad der skal ske resten af dagen. I gruppeterapi tager forældrene forskellige emner, hændelser, episoder, traumer, livstemaer og relationer op og påbegynder bearbejdningsprocesser sammen med terapeuterne. Gruppen støtter og giver feedback. Det, at dele i en gruppe, har mange fordele – der skabes fællesskab og dyb forståelse og respekt for hinanden. Dét ikke at være alene og at kunne dele tilstande og følelser, er forløsende og angstdæmpende. Som en mor udtrykte det: "Det er så utroligt meget lettere at bære svære ting i flok".

Tirsdage har beboerne morgenmøde, rengøring (sammen med medarbejderne) og krop, sind og bevægelse. Den sidstnævnte aktivitet har til formål at beboerne får forbindelse til deres krop og sansninger – ud fra devisen, at "kroppen husker" og at sanser og følelser er kropslige.

På **onsdage** er børnene hjemme, og familiebehandlingen er i fokus. Hver anden onsdag er der familierapi, hvor børn og forældre arbejder med deres relation, kontakt, tilknytning evt. brud, svigt, misafstemninger, traumer osv. Forældrene forventes at kunne sætte deres egne processer følelser og tilstande til side, og de hjælpes til at være nærværende og imødekommende over for deres børn. Forældrene skal øve sig i at gøre det med deres børn, som vi har gjort med dem de 4 af ugens andre dage. De modsatte onsdage er der familiedage, hvor forældrene skal lave relevante aktiviteter sammen med deres børn og kontaktperson. Når der bliver udfordringer i relationen eller reguleringen af tilstande/følelser, så hjælper, støtter og udfordrer kontaktpersonen. Dette i en kærlig og nærværende atmosfære, hvor der også er plads til liv og leg.

Torsdag starter forældrene med morgenmøde og har derefter individuel terapi. Her har forældrene mulighed for at bearbejde deres barn- og ungdom, traumer, tidlige tilknytningserfaringer/mønster, relationer til betydningsfulde andre samt at få en dybere forbindelse til dem selv og opøve deres reguleringskompetencer. De forældre der kommer på familiecentret, har ofte grove svigt, overgreb, mangeltilstande eller andre traumatiske oplevelser med i bagagen, som de bringer frem i terapien. Efter de individuelle terapier er der støttet forældrekontakt, hvor alle forældre og børn samles om relevante aktiviteter for børn. Børn og forældre øver sig i at være sammen om et fælles tredje i kontakt. Medarbejderne støtter og stimulerer og

hjælper til, hvis den øgede kontakt og insisteren medfører stærke følelser, udbrud eller autonome reaktioner.

Fredage starter med fælles rengøring. Derefter er der undervisning, som er undervisning i forskellige emner omkring "det gode forældreskab". Der er undervisning om tilknytning, kontakt, børns udvikling, børns seksualitet, angst, vrede, sorg og krise, traumer, relationer-parterapi, vold og overgreb, mad og følelser, "den tredelte hjerne" osv.

Ugen slutter af med, at beboerne på weekendmødet runder deres uge af og får sagt højt, hvis de mærker usagte ting eller tilstande, og får evalueret det de har arbejdet med i ugens løb – med dem selv eller deres barn/børn – samt får gjort tiltag, så deres weekend kan blive sikker og god.

I weekenden er familierne som udgangspunkt alene – enten på familiecentret eller i deres bopæl i deres hjemkommune. Der slapper de af, ser deres familie og øver sig i det, som de har lært eller fået indsigt på familiecentret i løbet af ugen.