

# HUSRUTINER

---

## Ansvar morgenrutiner:

Frokost:	To beboere
Foring av hester og åpne for høner:	To beboere
Lam:	Én beboer
Hundene:	Hovedansvar én beboer
	Tur-/aktivitetsansvar: To beboere

## Frokostansvarlig:

- Rense kaffemaskin hver mandag
- Ta opp middag og brød

## Lunsjansvarlig:

- Vasker gulvene
- Vaske benker og spisebord. Bli kvitt alle smuler.
- Vaskerom: vaske kluter, håndklær (90grader), tømme papirdunk
- Tømme søppel

## Middagsansvarlig:

- Tømme søppel
- Oppvaskmaskin
- Vaskerom: vaske kluter, håndklær (90grader), tømme papirdunk
- Vaske ovn
- Vaske benker og spisebord. Bli kvitt alle smuler.

## Mat / måltider:

- Hvis noe mangler skriver man det på listen.
- Fisk skal stå på menyen to ganger i uken.
- Husk tilbehør: grønnsaker er digg og sunt 😊

Etter måltider rydder alle.

Oppvaskmaskin settes på etter hvert måltid.

Felles husvask lørdag kl.11.00.

Kjøkkenansvarlig vasker da vaskerom og toalett. Odd følger opp ved behov 😊

Sengetøy vaskes annenhver lørdag.

## **Møter:**

- Lite morgenmøte etter frokost: arbeidsoppgaver fordeles og vi gjennomgår dagen.
- Vi tar tempen hver tirsdag etter lunsj: *Hvordan har vi det? Hva skjer på huset?*
- Beboermøte hver onsdag etter middag
- Husmøte hver fredag kl.14.00

*Vi husker håndvask før forberedelse av måltider og før vi spiser..*

*Vi møter på tiden til måltider eller gir beskjed om vi ikke rekker det.*

*Den som har tilberedt maten sier «vær så god» før vi begynner å spise.*

*Vi forholder oss til fellesaktiviteter etter avtalte ukeplan – trening, NA etc.*

*Når ingen ser på TV – skal den være slått av.*

*Vi har et felles ansvar for å holde det ryddig og greit i stuen.*

*Vi sier i fra om vi tar en hvil utenom arbeidstid.*

*Vi snakker hyggelig og ordentlig til hverandre; sier god morgen, takk for maten og smiler til hverandre.*

*For å holde fokus på egen rehabilitering og ta hensyn til andres rehabilitering inngår vi ikke kjæresteforhold.*

(Fornytt av beboere 25.06.14)

## Husregler

### 1. Før man har blitt mentor selv går man ikke ut av gården alene.

- Det er ½ år minimumstid før man kan vurdere sammen med mentor om planlagte besøk hos familie og nære venner er aktuelt.
- Når man oppnår mentorstatus kan man besøke familie og venner og delta i aktiviteter utenfor gården etter avtale med mentor. Dette må planlegges også ifht fellesskapet (aktiviteter, måltider, etc.)
- Ved helt spesielle situasjoner som bryllup, begravelser, etc. kan man drøfte dette med mentor.
- Samvær med egne barn etter avtale med mentor og ansvarsgruppe.

### 2. Man inngår ikke forhold før man har oppnådd mentor-status.

- Det er fordi man den første tida i rehabiliteringa skal ha fokus på seg selv, sitt eget rehabiliteringsløp og bryte med gamle mønster. Når man har oppnådd mentorstatus har man kommet langt i egen rehabilitering og har evne til å reflektere klarere rundt gode og mindre gode valg.
- Personer som begge bor på Jegersberg gård inngår ikke kjæresteforhold mens de bor her, fordi det er ødeleggende for fellesskapet.

### 3. Det forventes at alle ved Jegersberg gård bidrar positivt til fellesskapet.

- Vi snakker ordentlig til hverandre.
- Møter på tida til måltider, aktiviteter og arbeid.
- Gir beskjed om vi blir forsinket eller forhindret til måltider, aktiviteter og arbeid.
- Telefonkultur; ingen bruk av mobiltelefoner ved måltider, møter og privat bruk i arbeid.

### 4. Man tar ikke i mot besøk på rommet

- Den enkeltes rom er soverom. Vi tar ikke i mot besøk på rommet.
- Vi tar i mot besøk i fellesarealer; stuer, hagen og lokaler ved hundedagis og stall.
- Unntak fra regelen er besøk av egne barn.

Fellesskapet som helhet har ansvar for å praktisere og håndheve de ovennevnte reglene. Mentorene er forbilder.

*Utarbeidet av husregel-gruppa. Vedtatt av husmøtet januar 2015.*