



# S Ø N D E R S K O V H J E M M E T

i samarbejde med Kirkens Korshær

---

**Denne lille folder**  
**fortæller om stedet og hverdagen her**

---

[fj@sonderskovhjemmet.dk](mailto:fj@sonderskovhjemmet.dk)

[www.sonderskovhjemmet.dk](http://www.sonderskovhjemmet.dk)

Skovstræde 7, Toreby L., Tlf. 5486 9054

---

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

Med denne pjece vil vi gerne byde dig velkommen til Sønderskovhjemmet, der nu er dit nye hjem for en kortere eller længere periode.

Sønderskovhjemmet blev oprettet d. 14. maj 1918 af godsejerinde Bodil de Neergaard, Fuglsang.

Den kristne tro er grundlaget for de værdier og menneskesyn, som vi arbejder ud fra.

Sønderskovhjemmet er en selvejende institution, der har driftsoverenskomst med Guldborgsund Kommune. Hjemmet drives på et kristent folkekirkeligt grundlag, hvilket i dagligdagen kommer til udtryk ved, at der holdes morgenandagt, og alle måltider begynder med bordsbøn.

Formålet med Sønderskovhjemmet er at modtage mænd, der er kommet i en vanskelig situation, og give dem et hjem for en kortere eller længere periode.

Sønderskovhjemmet er ikke et behandlingssted, men et hjem, hvor du under trygge forhold får mulighed for at genfinde dig selv og samle kræfter til igen at klare tilværelsen.

Dette kræver en positiv medvirken fra din side.

## **Vi kan ikke leve dit liv - dit liv er dit ansvar**

men vi kan give dig hjælp og støtte til atter at klare tilværelsens udfordringer.

Har du et misbrugsproblem (stofmisbrug), henvises du til steder, der kan yde dig den rette professionelle hjælp/behandling.

## **Ved ankomsten**

Ved ankomsten vil du blive indskrevet, samt få en kort orientering om Sønderskovhjemmet, du vil få anvist et værelse, samt få udleveret en nøgle til værelset. Derudover skal vi have oplysninger om evt. pårørende / kontakter (adresse / telefonnummer).

Du vil efter eget ønske få en rundvisning, og blive præsenteret for de øvrige beboere ved første måltid.

Medbragt medicin og/eller recepter skal afleveres på kontoret. Under dit ophold administrerer Sønderskovhjemmet indkøb, opbevaring og udlevering af al medicin. Hvis du er henvist fra et sygehus eller lignende, skal en evt. henvisning/sygeplejerapport også afleveres på kontoret ved ankomsten.

Meddelelse om dit ophold på Sønderskovhjemmet sendes automatisk til din hjemkommune. Herefter vil din bistandshjælp/pension efter aftale enten blive overført til Sønderskovhjemmets bankkonto, eller til en bank efter dit valg. Ved afrejse modtager din hjemkommune ligeledes meddelelse om dette.

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

Er du på kontanthjælp skal du straks henvende dig til Guldborgsund kommune, da du ikke får ydelsen, før du tilmelder/henvender dig til kommunen.

Snarest efter din ankomst, vil der blive afholdt en samtale med dig, hvor din situation gennemdrøftes med henblik på at afdække hvilket behov for hjælp du har, og hvad vi kan yde i den forbindelse. Alle skal indenfor de første 3 måneder have tilbudt udarbejdet en handleplan.

Det skal ske i samarbejde med din sagsbehandler.

Under dit ophold på Sønderskovhjemmet tilbyder vi forskellige jobmuligheder som: landbrug, værksted, køkken, rengøring og pasning af udearealer. Andre eksterne tilbud kan også komme på tale alt efter dit behov / ønsker. Vi har en forventning om, at du selv aktivt medvirker til beskæftigelse i et eller andet omfang.

Aflønning sker i form af arbejdsdusør på pt. 14,57 kr. i timen for kontanthjælmodtagere og 18,50 kr. i timen for pensionister (01.01.2011).

## Folkeregister/postadresse

Under dit ophold på Sønderskovhjemmet, kan du almindeligvis beholde din nuværende folkeregistrering i din hjemkommune, men du kan også straks tilmelde dig Guldborgsund Kommune.

Meddelelse om omadressering af post skal tilsendes dit lokale posthus på en speciel blanket: "Meddelelse om midlertidig adresseændring". Blanketten kan fås på kontoret. Adressen der skal påføres er:

(Dit navn)  
c/o Sønderskovhjemmet  
Skovstræde 9  
værelse nr.  
4891 Toreby L.

## Sådan bor vi

Sønderskovhjemmet er normeret 37 pladser, fordelt i en fløj (pensionistgangen) med 20 værelser med eget bad/toilet og et thekøkken på gangen, og en fløj med 16 enkeltværelser med fælles bad/toilet på gangen. Desuden er der på 1. sal 7 værelser med fælles bad, toilet og køkken på gangen.

Alle boliger er møbleret, men du er velkommen til at sætte dit personlige præg på boligen med egne møbler.

Af fællesrum er der spisestue, en avis/hyggestue, aktivitetsrum med bl.a. billard, en mindre fjernsynsstue, et motionsrum i kælderens og en masse dejlig udenomsplads. Sønderskovhjemmet ligger 4 km. fra Toreby, hvor der er en dagligvarebutik og 12 km. fra Nykøbing F.

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

I Toreby ligger kirken, som der tilbydes kørsel til om søndagen til gudstjeneste.

I dagtimerne i hverdagen kan du bestille tele-bus på telefon 54 85 15 98. Du skal bestille i god tid, så kommer bussen og henter dig på Sønderskovhjemmet og kører dig tilbage hertil efter aftale.

## Eftersyn/tjek

Hver dag tjekker vi, at du er her. Har vi ikke set dig til morgenmaden, vil der blive banket på din dør. Det er for at sikre, du er OK, eller at du ved evt. sygdom eller andet får hjælp. Vi forventer, at du står op og åbner døren. Sker det ikke, vil vi låse os ind.

Hvis du forlader stedet for mere end ét døgn, skal du huske at give besked og afmelde til køkkenet.

Har vi ikke hørt fra dig i 5 døgn, vil dit værelse blive ryddet, og du vil blive registreret som rejst.

## Fællesarealer

Toiletter, baderum, opholdsstuer o.s.v. benyttes af alle. Vær derfor med til at holde disse områder indbydende og ordentlige. Husk at rydde op efter dig selv.

## Værelse på pensionistgangen

For at komme i betragtning til et værelse på pensionistgangen, skal man have boet her i 3 måneder og have planer om at blive boende her i en længere periode, samt have et afklaret forhold til evt. misbrug.

## Husorden

**Der er 2 regler som skal overholdes her på Sønderskovhjemmet.**

- 1. Du skal udvise en respektfuld og hensynsfuld opførsel overfor alle.**
- 2. Det er forbudt at medbringe, indkøbe, opbevare og nyde spiritus eller andre former for rusmidler på stedet.**

Sønderskovhjemmet er et hjem, hvor mange mennesker lever under samme tag. Derfor er det nødvendigt, at du viser hensyn og overholder disse regler, det får tingene til at fungere lettere i hverdagen.

Al form for vold eller trusler om vold, det være sig mod andre beboere eller personale, medfører normalt øjeblikkelig udskrivning.

## Alkohol og euforiserende stoffer

Når du vælger et ophold på Sønderskovhjemmet, vælger du samtidig en periode uden alkohol og andre rusmidler. Derfor er det, som beskrevet, forbudt at medbringe, indkøbe, opbevare og indtage enhver form for alkohol og euforiserende stoffer samt medicin, der ikke er udleveret af Sønderskovhjemmet. Overtrædelse af denne regel kan medføre bortvisning.

Sønderskovhjemmet råder over apparatur til påvisning af indtagelse af alkohol og hash. Du må derfor være indstillet på, at der på begrundet mistanke vil blive foretaget kontrol.

### Alkohol-/misbrugspolitik på Sønderskovhjemmet

Vi ved godt at det kan være svært, men vi accepterer ikke hverken **synligt eller skjult drikkeri eller anden form for misbrug**. Det være sig "lige en tur i byen og et par øl", "lige en tår på værelset", "lige en joint", "lige forbi købmanden", "det bliver ikke opdaget", "det ka' jeg sagtens styre", o.s.v.

Forsøger du at skjule det, vil det før eller siden blive opdaget, og du vil blive konfronteret med det, bl. a. ved at blive bedt om at "puste", eller afgive en urinprøve.

Et positivt resultat af prøven, kan medføre udskrivning.

Hvis du afviser at "puste" eller at afgive urinprøve, betragtes det som et bevis på at du har et skjult misbrug.

Fortsat ophold betinger, at du erkender dit problem og accepterer at modtage hjælp/vejledning.

Derfor tilbyder vi også individuel hjælp til dem, som ønsker hjælp, og forventer et åbent og ærligt samarbejde om problemet.

Er det ikke tilfældet, må man påregne udskrivning.

## I byen

Under dit ophold repræsenterer du ikke alene dig selv, men også Sønderskovhjemmet overfor omverdenen. Vær med til at værne om vores gode omdømme gennem din opførsel, når du er udenfor Sønderskovhjemmet. Hvis du føler trang til at drikke, så tal med personalet. Hvis det ikke hjælper, så find dig et andet sted for en periode.

## Personlige problemer

Alle kan komme i en situation, hvor livet og dagligdagen synes meget svær og problematisk, og det kan påvirke dit humør. Her kan en god snak med andre være en stor hjælp til at få styr på tingene. Benyt dig af det, og lad ikke dine vanskeligheder præge din dagligdag og dermed også dine omgivelser. Vi er altid parate til at lytte og hjælpe dig videre, evt. med formidling til andre professionelle hjælpere. (Din læge, psykiater, psykolog, sagsbehandler el. lign.)

## Rygepolitik på Sønderskovhjemmet.

I lighed med alle andre institutioner m.m. i Danmark, er der indført en rygepolitik på Sønderskovhjemmet.

### På Sønderskovhjemmet gælder:



**Rygning er ikke tilladt**



**UNDTAGEN  
på eget værelse**

## Musik

Mange kan godt lide at lytte til musik, men vil gerne selv bestemme hvornår. Dæmp derfor radio og TV på værelset til et acceptabelt niveau, så dine naboer og medboere også kan være tjent med det.

## Nattero

Efter kl. 22.00 skal der være ro på boliggangene af hensyn til de beboere der skal tidligt op på arbejde, samt de beboere, der gerne vil tidligt i seng.  
(Luk dørene til billard- og fjernsynsstue, hvis du opholder/er i aktivitet der efter 22.00)

## Vækning

Som udgangspunkt må du selv sørge for at komme op.  
Men der er morgenvækning ½ time før morgenmaden.  
(En klokke der ringer)

## Internet

Trådløst internet på alle værelser, du skal bare koble dig på nettet SSH, der er ingen login.



## Måltider

Måltiderne serveres og skal indtages i spisestuen på følgende tidspunkter:

### Mandag - fredag

Morgenmad.....	kl. 7.30
Formiddagskaffe.....	kl. 9.30
Middag.....	kl. 12.00
Eftermiddagskaffe.....	kl. 14.30 (ved festlige lejligheder)
Aftensmad.....	kl. 17.30
Aftenkaffe.....	kl. 19.30

### Lørdag - søndag

Morgenmad..... kl. 8.00

Øvrige måltider mv., som på hverdage

Om søndagen er der tilbud om kirkekørsel til en af egnens kirker.

## Fravalg af måltider

Hvis du af en eller anden grund ikke deltager i middags- eller aftenmåltiderne, skal du af hensyn til køkkenet, melde fra på tavlen i gangen ved køkkenet. Det skal ske senest dagen før. Hvis du er væk i 5 hele døgn eller mere, refunderes der 35,- kr. pr. døgn.

## Madpakke

Hvis særlige omstændigheder gør at du ikke kan spise hjemme til middag/aften, kan du bestille madpakke i køkkenet. Bestillingen skal ske dagen i forvejen. Da vi spiser varm mad til middag, vil der, efter aftale med køkkenet, være mulighed for at få serveret dette til aften.

## Fritid/aktiviteter

Sønderskovhjemmet er beliggende i skønne omgivelser, som det kan være en fornøjelig og afslappende oplevelse at gå en tur i.

Desuden er der mulighed for en gang billard, bob, dart og andre spil i billardstuen. Det er ikke tilladt at spille om penge.

Der er træningsmaskiner og bordtennis i kælderen.

I havestuen forefindes forskellige blade og aviser med dagens nyheder. Desuden er der et varieret udbud af programmer på TV.

Endelig har vi et IT-rum, som man kan blive medlem af og derved erhverve sig ret til at benytte det efter nærmere retningslinier.

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

Af andre aktiviteter kan nævnes udflugter, biografture, en tur i det blå, svømmehal, bowling, teater o.s.v..

Der er et beboerråd, som tager initiativer til forskellige aktiviteter, og har du selv ideer/ønsker eller forslag, er du velkommen til at komme frem med dem. Det kunne jo være til inspiration og interesse for andre.

Sønderskovhjemmet har en bus, som kan benyttes/stilles til rådighed.

Synes du at der sker for lidt på disse områder, så er der plads til at udfolde sig med initiativer.

## **Økonomi og praktiske ting**

Under dit ophold modtager du din normale bistands-/kontanthjælp eller pension. Beløbet kan efter aftale overføres til Sønderskovhjemmets konto, og således udbetales fra kontoret.

Ind- og udbetaling finder normalt sted på hverdage mellem 12.30 og 13.00.

## **Arbejdsdusør**

For dit arbejde på Sønderskovhjemmet udbetales der arbejdsdusør, der er skattepligtig indkomst (B-indkomst).

Du skal selv udfylde arbejdssedler hver dag med angivelse af antal timer, samt sørge for at din arbejdsleder underskriver arbejdssedlen. Arbejdslederen sørger for at den afleveres til kontoret.

Lønnen udbetales én gang om måneden, og indsættes på din konto her.

## **Opholdsbetaling**

Under dit ophold skal du betale for kost og logi efter gældende takster. Betalingen skal ske månedsvis forud.

**Prisen er pr. 01.01.2011 :**

**Kost 73,- kr./døgn**

**Logi 79,- kr./døgn**

**+ 3 kr. for vask og TV**

**DR-Licens er fælles betalt via Sønderskovhjemmet.**

**Gæstepriser:**

Har du en gæst eller et familiemedlem på besøg en dag eller to, skal der betales:

**kr. 35,00 pr. dag med overnatning.**

**kr. 25,00 pr. måltid mad**

**Dette skal altid aftales med personalet inden besøget**



## Medicin

Du skal selv betale for lægeordineret medicin efter de til enhver tid gældende regler. Afregning foretages én gang om måneden med kontoret.

Under dit ophold administreres al medicin af Sønderskovhjemmet eller efter aftale med sygeplejersken. Receptpligtig medicin gives kun efter lægeordinerings.

Håndkøbsmedicin (hovedpinepiller, mavemikstur, hostesaft o. lign.) kan udleveres efter behov.

Der udleveres medicin morgen, middag og aften umiddelbart efter måltiderne.

## Tøjdepot

På tøjdepotet kan du få udleveret arbejdstøj, sengelinned og håndklæder.

Tøjdepotet er åbent hver fredag fra 12.30 - 13.00, eller efter behov.

## Opbevaring

Vi kan kun i meget begrænset omfang opbevare dine personlige ting ved afrejse. Bliver der opbevaret ting her, kan det højst være for 1 måned. Herefter må tingene afhentes, ellers bliver de afhændet til loppemarked eller bortskaffet på anden vis.

## Rengøring

Rengøring af dit værelse står du selv for. Der er de nødvendige remedier til rådighed, og vi forventer at du holder dit værelse i almindelig pæn stand.

Til beboer på pensionistgangen, som ikke selv kan/vil klare rengøringen på tilfredsstillende vis, tilbydes rengøring af personalet efter nærmere aftale.

Prisen er 250 kr. om måneden for værelse, gang, toilet og bad.

Prisen er 100 kr. om måneden for toilet og bad.

## Bad

Der findes fælles badefaciliteter på mellemgangen, og eget bad på pensionistgangen.

## Tøjvask

Der forefindes vaskemaskine og tørretumbler, som kan benyttes. Det koster 2,- kr. pr. dag, som automatisk trækkes på kontoret. Vaskepulver kan købes i kiosken. Arbejdstøj, sengelinned og håndklæder vaskes i hjemmets vaskeri.

## Vasketøj

Som udgangspunkt sørger du selv for vask af tøj. Håndklæder og sengetøj udleveres fra depotet når du kommer med de snavsede. Sengetøj udleveres hver 3. uge.

## Sygeplejerske/lægebesøg

Sønderskovhjemmets sygeplejerske forestår alt vedr. din medicin, lægebesøg mv.. Ved indflytning vælges lægerne på Havnen, og der er lægebesøg hver tirsdag efter aftale med kontoret.

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

Tilmelding senest om mandagen inden kl. 12.00

Sygeplejersken er behjælpelig med plaster, forbindinger, skift af disse og andre småreparationer. I alvorlige tilfælde bruges egen læge/skadestue.

## Sygemelding

Hvis du er syg skal du meddele det til det personale der er på arbejde, samt sørge for at dit arbejdssted/din arbejdsleder får besked.

Såfremt du er sengeliggende på grund af sygdom, vil du blive tilset og få bragt mad, mv..

## Tandlæge/optiker

Tid hos tandlæge bestilles af dig selv direkte eller via kontoret/Kirsten. Husk at få aftale med din hjemkommune, hvis der er tale om hel eller delvis betaling.

Det samme gælder ved besøg hos optiker/øjnlæge.

## Besøg

Du er velkommen til at modtage gæster under dit ophold. Bliver der tale om overnattingsbehov eller spisning skal det i forvejen aftales med kontoret/køkkenet.

## Indkøb

Vi har en kiosk, hvor der kan købes tobak, cigaretter, slik, frugt, kaffe, småkager, sodavand og andre dagligdags fornødenheder.

**Kiosken er åben på alle dage kl. 12.30 og kl. 18.00 ,  
der kan ikke handles på kredit!**

Andre indkøbsmuligheder er dagligvarebutikker i Toreby eller Nykøbing F.

Hjemmets bus kører bytur til Nykøbing hver tirsdag formiddag (samtidig lægetur) og fredag eftermiddag.

## PC-klub

du kan være medlem af PC-klubben, dette er gratis. Her får du bl.a. adgang til internettet.

## Beboerråd

Beboerrådets arbejde tager udgangspunkt i servicelovens bestemmelser.

Beboerrådet varetager alle beboeres interesse, drøfter tingene med ledelsen/personalet og tager initiativer til forskellige aktiviteter.

Har man forslag eller ønsker som beboerrådet skal tage sig af, kan dets medlemmer kontaktes direkte, eller der kan lægges en seddel i postkassen på mellemgangen.

# VELKOMMEN TIL SØNDERSKOVHJEMMET

Det er ønskeligt at der vælges et beboerråd, men hvis ikke der er interesse/basis for det, afholdes der hyppige fællesmøder, så vi sikrer dialogen og den demokratiske proces.

## Kontaktperson

Hver enkelt beboer har/får tilknyttet en kontaktperson, og som således er den medarbejder du primært samarbejder med under opholdet

## Fraflytning

Når du flytter, skal du rydde op og gøre rent på værelset, så det er i samme stand som du modtog det.

Hvis ikke du får det gjort, eller forlader stedet uden at rydde værelset, vil personalet gøre det, og du vil blive opkrævet 250,- kr. i timen for rengøring

---

**Center For Afhængighed  
Nørregade 21 A  
4800 Nykøbing F.  
Tlf. 54 73 24 50  
Telefonen er åben:  
man - tors 09.00 - 12.00 og 13.00 - 15.00  
Fre 09.00 - 12.00**

**AA- møder i Nykøbing F.  
Lindeskovkirken  
Prinsholmvej 32  
Kl. 20.00, tirsdag  
Første tirsdag i mdr. ÅBENT**

**Nordre Kirke  
Stubbekøbingvej 105  
Kl. 19.00, fredag  
Første fredag i mdr. ÅBENT**

## Praktiske telefonnumre

<b>Sønderskovhjemmet</b>	<b>54 86 90 54</b>
<b>Flextrafik</b>	<b>70 26 27 27</b>
<b>Guldborgsund kommune</b>	<b>54 73 10 00</b>
<b>Nykøbing F. Sygehus</b>	<b>56 51 60 00</b>
<b>Tandlæge</b>	<b>54 86 00 86</b>
<b>Lægehuset</b>	<b>54 85 17 00</b>
<b>Taxa</b>	<b>70 21 31 31</b>
<b>Falck</b>	<b>70 10 20 31</b>
<b>DSB</b>	<b>70 13 14 15</b>
<b>Svømmecenter Falster</b>	<b>54 82 70 00</b>
<b>Biografen, Scala Nykøbing F</b>	<b>54 85 10 00</b>
<b>Bowlingcenter, Nykøbing F.</b>	<b>54 86 19 19</b>
<b>Ma'-Tanken, Toreby</b>	<b>54 82 62 49</b>