

## Sundhed i Helsingung

I Helsingung arbejder vi med Sundhed på flere planer.

I dagteamet:

- Vi serverer morgenmad
- Frokost
- Tager i fitnesscenter med de unge en til 2 gange om ugen
- Bruger cros-cykler og tager ud i naturen.

For de unge er det jo en proces, typisk når de starter hos os, så er de ikke spisende, og hvis de spiser er det ofte usunde ting eller slet ingen ting, og de er meget kræsne.

Vi bruger energi på at motivere dem, både ved at være det gode eksempel. Spiser sammen med dem, viser at det kan være sjovt at spise sammen – det er måske ikke den erfaring de kommer med.

Så de bevæger sig fra måske ikke at spise, til at spise chokopops til at spise franskbrød – til at spise varieret morgenmad.

Det samme med frokosten.

De andre unge der kommer i individuel behandling, får tilbud om at gå i fitnesscenter, som en del af behandlingen.

Vi tilbyder også NADA – øreakupunktur – som måske kan karakteriseres som en form for psykisk/fysisk sundhed, både til dagteamet og unge i individuelbehandling.

Vi tilbyder gratis kondomer til alle der kommer i Helsingung ung – hvilket også er en form for sundhed.

I vores Stoffrigruppe tilbyder vi lejlighedsvis de unge på mad, hvor det at købe ind, tilberede maden og spise maden i et fællesskab, er en del af det at "lære" at leve uden stoffer og etablere en "sund" hverdag.