

UGEPLAN

Mandag og torsdag:

09.00-09.30: Morgenmad og hygge

09.30 -10.15: Gruppe

10.15-10.30: Pause

10.30 -11.00: Gruppe

11.00-11.30: Frokost

11.30-12.00 Gåtur

12.00-12.45: Dagens tema

12.45-13.00: Pause

13.00-13.45: Nada og mindfulness

Fredag:

Morgenmad, yoga, saunagus eller gåtur,
frokost samt uge-evaluering.

KONTAKT OS

Helsingør Rusmiddelcenter

Kongevejen 4B

3000 Helsingør

Tlf. 49 28 35 80

Visitation til TJEK IND sker efter indskrivning
hos Helsingør Rusmiddelcenter eller
Helsingung og samtaler med en rusmiddel-
behandler.

CROS



 **HELSINGØR
KOMMUNE**

CROS



tilknyttet.

Der er to faste rusmiddelbehandlere

NÆRVÆR

- Tre dage om ugen
- Morgenmad og frokost
- Gruppe
- Individuelle samtaler
- Ture ud af huset
- Yoga og mindfulness
- Sauna-gus og natur

TJEK IND er Helsingør Kommunes udvidede, ambulante tilbud - og er til dig, der vil arbejde intensivt på at blive fri af rusmidler eller dig, der har brug for et støttende og tilbagefaldsforebyggende fællesskab. Du kan være fra 18-70 år.

Tjek ind i dine værdier,
håb og drømme.
Tjek ind i tanken om,
at du er værdifuld og kan
skabe det liv du ønsker.



RUMMELIGHED

Dine egne personlige mål er i fokus. Du modtager teori om afhængighed og nyeste viden inden for stresshåndtering og tilbagefaldsforebyggelse.

MENINGSFULDT

SÅDAN ARBEJDER VI:

- Vi arbejder anerkendende og motiverende.
- Vi arbejder med fortællinger om os selv.
- Vi arbejder med relationer og mønstre.
- Vi sætter fokus på håb og ressourcer.
- Vi arbejder med nærvær i forhold til krop, sind og livet generelt.
- Vi evaluerer både i grupper og individuelle samtaler om du føler dig set, hørt og forstået.

