

# Nord-Bo Nyt

**Hvad er Brains at Work?**  
Hvordan kan de hjælpe på arbejdspladser?

Spændende nyt  
**Seksualvejledernes Brevkasse**  
- ingen spørgsmål er for pinlige

**Det nye vikingehus  
er færdigt**  
Læs alt om byggeriet  
og indvielsen

Besøg hos skoletjenesten i  
zoologisk have



**Har du hørt om truckspotting?**

**Læs om rejsen til det Kongelige Bibliotek**  
- om at sætte sig et mål og nå det med god støtte



# Redaktionen

Har du materiale til redaktionen, kan du kontakte din vejleder eller afdelingsleder

Kære læsere,

I dette nummer vil jeg gerne byde velkommen til en ny fast klumme i bladet, vi har nemlig fået en brevkasse, således man kan skrive et spørgsmål og i næste nummer, vil man kunne læse svaret. Det er Mette Bang fra Viden & Udvikling og Camilla Olesen fra Stu-afdelingen, der står bag dette fantastiske tiltag. De er begge to uddannet seksualvejledere, og brevkassen hedder derfor Seksualvejledernes Brevkasse. Allerede i dette nummer er der interessante spørgsmål og svar at finde.

Derudover så er der også nyt på det organisatoriske plan, da Autismecenter Nord-Bo har fået et nyt "ben" at stå på. Det er et meget spændende og samfundaktuelt "ben"/afdeling. Du har måske hørt eller set lidt til det via vores sociale medier? Det er nemlig Brains at Work, og du kan i bladet finde en beskrivelse af projektet, som har fokus på neurodiversitet på arbejdspladsen.

Som altid bugner bladet af en masse gode artikler fra de forskellige afdelinger, så slå dig endelig løs og nyd også de flotte billeder, der er indsendt.

Mange af de ting, der sker i hverdagen på Nord-Bo og i organisationen generelt, synes jeg stråler lidt ud af dette ordsprog fra Walt Disney: "Hvis du kan drømme det, så kan du gøre det."

Det er historien bag artiklen "Rejsen til det Kongelige Bibliotek, et meget flot eksempel på. Det er et stort og flot benarbejde, som Anders' vejledere har gjort, og det understøtter ligeledes en af vore pædagogiske målsætninger, som lyder "at den enkelte opnår en så høj grad af selvstændighed som muligt, på så mange områder som muligt."

God sommer til alle læsere, og tak for alle de mange artikler, som er blevet indsendt til dette nummer. Tror næsten det er rekord!

Med venlig hilsen  
Sila Thiel, redaktionsansvarlig



REDAKTION  
Redigering og layout: Sila Thiel  
Tak til "journalisterne" for de fine bidrag





# Nyt fra forstanderen

Jesper Schmith



Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Juni måned og sommeren har været lidt på visit, og forhåbentlig kommer der mere af den, når vi lige om lidt kan holde sommerferie. Året på Autismecenter Nord-Bo rundes af, og jeg vil lave en opsamling af, hvad der har rørt sig, og hvad der vil komme til at ske i det næste halve år.

Siden nytår er der blevet etableret et nyt fagligt område på Autismecenter Nord-Bo, som er døbt Brains At Work. Brains At Work er etableret i afdelingen Viden & Udvikling og har til formål at samarbejde med ledelse, HR samt ansatte i virksomheder om at blive bedre til at håndtere neurodiversitet på arbejdspladsen. Vi har en velbegrundet tese om, at mange af de stressbelastninger, der opstår på danske arbejdspladser, i sidste ende handler om, at mange af de overbelastede ansatte har en neurodivergent profil. Det vil vi med Brains At Work gerne assistere virksomhedens ledelse og øvrige organisation med at blive bedre til at håndtere – bl.a. ved at sikre, at der er et sprog for at tale om neurodiversitet og dermed kunne iværksætte konkrete handlinger, der afhjælper de belastninger, som kan opstå på den baggrund.

Der er ved at komme godt gang i samarbejdet med forskellige virksomheder og ligeledes også et pensionsselskab, så udviklingsprojektet er kommet for at blive. Der kan læses meget mere om indsatserne på [www.brainsatwork.dk](http://www.brainsatwork.dk), og ved behov for personlig uddybning står jeg, Annette Møller og Søren Dige fra Viden & Udvikling til rådighed for dialog om indhold og muligheder.

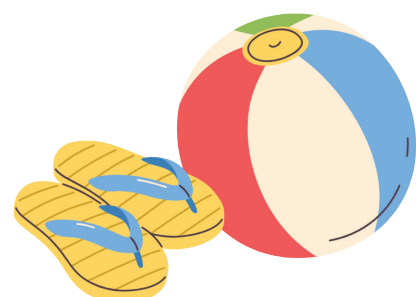
I det kommende halve år sker der også store nye udviklingstiltag, idet vi starter en helt ny indsats op i fantastiske, dejlige rammer i Aabybro centrum. Indsatsen bliver under Servicelovens §43 (et Børne- og Ungehus), som kommer til at huse op til ti børn og unge fra 14-årsalderen og op.

Tilbuddet får navnet Ung i Centrum og bliver et hjem for de børn og unge, som af forskellige årsager ikke trives ved at bo hjemme hos forældrene og derfor har brug for et rigtig godt alternativ. Ung i Centrum hører under Boafdeling A (Aabybro), og det er afdelingsleder Søren Østergaard og viceforstander Lasse Irming Andreasen, som kan kontaktes for uddybning. I skrivende stund ligger der en ansøgning hos Socialtilsynet om godkendelse af indsatsen, og indtil den foreligger, meldes der ikke yderligere ud i offentligheden om det nye tiltag.

Resultatet for 2024 blev ikke tilfredsstillende, idet Fonden kom ud af året med et underskud, som ikke modsvarede det budgetterede overskud. Forklaringerne på underskuddet er bestyrelsen og ledelsen bevidst om og 2025 er i en helt anden balance efter første halve år, og jeg forventer, med de forskellige tiltag som er iværksat, at året ender med et overskud og dermed, at 2024-underskuddet kan rettes op med forventet overskud for 2025. Samlet set har Fonden fortsat en god egenkapital, som gør, at ét år med underskud kan håndteres uden, at det går ud over løsningen af kerneopgaverne – og også, at der fortsat er mulighed for at arbejde med udvikling som ovenfor beskrevet.

Med disse ord vil jeg ønske alle læsere en rigtig dejlig sommer og ferie, når den kommer. Jeg håber, alle får deres bedste ferieønsker opfyldt, så energidepoterne bliver tanket op til det nye arbejdsår.

De bedste hilsner  
Jesper Schmith



# Virksomhedsbesøg

- med Stu-afdelingen

Hver måned har eleverne fra Stu-afdelingen mulighed for at tilmelde sig en rundvisning på en virksomhed. Det gøres for at eleverne får mulighed for at opleve de forskellige brancher og funktioner, som arbejdsmarkedet indeholder.

Det er også en god måde at finde ud af, om det er et område man godt kunne tænke sig at prøve en praktik indenfor. Praktik er en del af stu'en, og det er en god måde at blive afklaret med, hvad man skal arbejde med i fremtiden. Det er også en rigtig god måde at lære, hvordan det er at være en del af arbejdsmarkedet og hvordan det fungerer på en arbejdsplads både med opgaver og med kollegaer eller chefer. Det er en rigtig god måde at opbygge kompetencer på, både personligt, men også fagligt. Når man har været i praktik, har man nemlig lært at udføre opgaver, som man kan skrive på sit CV når man skal til at søge arbejde.

Mens man går på stu er det muligt, at en medarbejder fra praktikteamet er med i opstarten. Det kan være rart, fordi det er en person man har kendskab til både autisme og en selv, da praktikteamet er en del af hverdagen i stu-afdelingen. Når vi arrangerer virksomhedsbesøg, forsøger vi at besøge så forskellige brancher som overhovedet muligt, så der er noget for enhver smag. Derudover kan eleverne også selv ønske, hvilken branche de gerne vil ud at besøge.

I år har vi været på virksomhedsbesøg på et par lagere med forskellige varegrupper, et plejehjem, en virksomhed der laver komponenter til havvindmølleindustrien samt et køkken, hvor man som frivillig kan komme og hjælpe med at lave mad til sygdomsramte familier.



I år har vi været på virksomhedsbesøg på et par lagere med forskellige varegrupper, et plejehjem, en virksomhed der laver komponenter til havvindmølleindustrien samt et køkken, hvor man som frivillig kan komme og hjælpe med at lave mad til sygdomsramte familier. Jeg bliver som personale altid dybt imponeret over eleverne, når vi er på rundvisning. Der er altid gode og interesserede spørgsmål til dem der viser rundt, og vi kommer altid klogere fra et besøg. Feedbacken fra eleverne er også, at de er glade for at komme ud at opleve, hvad der foregår ude på virksomhederne.

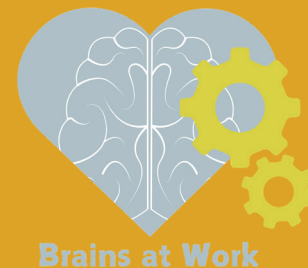
Har du som læser en virksomhed du gerne vil vise frem? Så kan jeg, praktikkoordinator Asta Nielsen, kontaktes på [an@nordbo.dk](mailto:an@nordbo.dk). Hvor mange elever der er plads til på rundvisningen og hvad vi skal se/opleve/eventuelt prøve af, aftales altid forud for hver rundvisning.

Asta Nielsen, vejleder  
Stu-afdelingen



# Brains at Work

Neurodiversitet på arbejdspladsen



**H**os Autismecenter Nord-Bo er vi stolte af at præsentere Brains at Work - et nyt initiativ, der bringer vores mangeårige viden og erfaring ud til virksomheder og arbejdspladser primært i Nordjylland.

Det nye faglige ben "Brains at Work" er et meget vigtigt nyt udviklingsområde, som matcher formålet med Fondens virke - nemlig at skabe en bedre mulighed for trivsel for personer, der er i verden på en lidt anderledes måde end de fleste. Brains at Work fortsætter arbejdet ude på arbejdspladserne, hvor Fondens indsatser indtil nu ikke har været så intensive, men hvor behovet for en faglig bistand til ledelse, HR og medarbejdere er meget relevant.

Bag Brains at Work står et stærkt team bestående af afdelingsleder Annette Møller, projektleder og specialkonsulent Søren Dige, specialkonsulent og socialrådgiver Mette Andersen, specialpædagogisk konsulent Charlotte Klitholm og Forstander Jesper Schmith.

Sammen arbejder vi for at skabe arbejdspladser, hvor der er plads til forskellighed, og hvor hjerneforskellige medarbejdere kan trives og bidrage på deres egne måder. Det er primært Annette og Søren, der står i spidsen for Brains at Work.

Vi hjælper ledere, HR og medarbejdere med:

- At forstå og arbejde med hjerneforskellighed
- At finde styrkerne i det anderledes
- At skabe strukturer og kommunikation, der virker
- At navigere i udfordringer, før de bliver til problemer
- At udvikle arbejdspladser, hvor alle kan være sig selv

Du kan finde Brains at Work på:

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

*Del, like og kommentér gerne vores opslag – det er en vigtig hjælp i at brede budskabet og nå ud til endnu flere, der kunne have brug for det.*

Dorthea Thirup Krarup, kommunikationsmedarbejder  
Brains at Work



# Forårsmarked i butikscaféen

Både udedørs og indendørs

Torsdag den 10. april blev der afholdt forårsmarked i ButiksCafé Nord-Bo. I ugerne op til havde de forskellige værksteder lavet forberedelser til dagen.

Der var blevet delt mange indbydelser ud i byen, bagt kager i køkkenet, produceret forårs- og påskevarer til butikken og selvfølgelig blev butikken indrettet og pyntet. Den lokale forening Regnbuen havde en lille udstilling med malerier og keramik, som også kunne købes.

Solen skinnede på dagen, så det gode vejr blev udnyttet med bog- og cykelsalg udenfor. Derudover hyggelig stemning på terrassen og senere på eftermiddagen bål og pandekager. Forårsmarked var velbesøgt dagen igennem af glade kunder.





# NADA

## Tilbydes nu i De Gule Værksteder

**Hvor:** Butikscafe Nord-Bo, Østergade 107 9440 Aabybro  
**Hvornår:** Torsdage mellem kl. 14.00-15.00  
**Hvem kan få NADA:** Værkstedbrugere og personale på Nord-Bo

**Hvad er NADA:** NADA er recovery samt empowerment og ikke en lægelig eller medicinsk behandling. I dag kan man sige, at NADA er en vigtig indsats for at bedre trivsel og mental sundhed. Som bruges til at understøtte andre indsatser og ofte med rigtig god effekt. NADA er et supplement til andre metoder og bør foregå inden disse da f.eks. samtaler, medicinsk behandling, coaching, mindfulness m.m. vil profetere af NADA.

**Hvordan:** Under NADA-behandlingen sættes fem sterile engangsnåle i hvert øre. Brugeren vil mærke nogle små stik, når nålene sættes i, men det forsvinder hurtigt igen. Nålene skal sidde i ørene i 45 minutter, og for at få den fulde effekt af behandlingen, bør brugeren sidde stille og slappe af imens.

**Hvorfor:** Kernen i NADA er at finde ro og blive bedre til lytte til sig selv. NADA virker ved at stimulere belønningssystemet. Akupunkturen udløser endorfiner i kroppen og påvirker en række transmitterstoffer, hvilket giver den afslappende og stabiliserende effekt. NADA er bivirkningsfrit og tilfører ikke noget til kroppen, men hjælper derimod kroppen til at reetablere sig selv og skabe balance.

**Hvor lang tid:** Behandlingen tager 45 minutter og kan tilbydes en gang om ugen. Der er ingen restriktioner på hvor ofte man bør tage behandlingen.

**Hvem udfører NADA:** Vejleder Pia Berg





# Rejsen til Det Kongelige Bibliotek

Også en rejse til selvstændighed



Mit navn er Anders, og jeg er rigtig glad for gammeltdags dansk tv. Derfor elsker jeg at tage til Det Kongelige Bibliotek i Aarhus, hvor man kan se gamle DR og TV 2-udsendelser. I flere år har jeg været der sammen med De Gule Værksteder eller min far. Men jeg har virkelig lyst til ikke altid at være afhængig af andre. Jeg spurgte derfor min vejleder, Ulla, om hun kunne hjælpe mig. Hun talte med sin kollega Morten og sammen fandt de ud af hvordan de kunne hjælpe mig.

Morten skulle træne med mig, så jeg til sidst kunne tage til Det Kongelige Bibliotek alene. Morten lavede en plan for, hvordan jeg skulle træne og planen bestod af fem rejser til Det Kongelige Bibliotek. Inden første rejse talte vi blandt andet om, hvordan man bruger Rejseplanen og DSB-appen til at planlægge rejsen.

På første rejse blev jeg klogere på, hvilken peron toget går fra, hvordan jeg finder min plads, og hvordan jeg kan spørge venligt, hvis nogen sidder på min plads, og så videre. På rejse nr. 2 og 3 var Morten "usynlig", det vil sige, han gik lidt bag mig ned til bussen og satte sig et andet sted i bussen og toget. Hvis der opstod problemer, eller hvis jeg havde spørgsmål, blev han kortvarigt "synlig" igen. Efter at have været på rejse til Det Kongelige Bibliotek tre gange, havde vi egentlig aftalt, at jeg skulle tage en rejse mere sammen med Ulla, hvor jeg var hendes guide. Men jeg følte mig klar, og Morten var også overbevist om, at jeg var klar.

Den 22. februar tog jeg af sted, og Morten var på arbejde hele dagen og kunne derfor støtte mig over telefonen, hvis det blev nødvendigt. Undervejs sendte jeg sms'er til både Morten og mine forældre, så de vidste, hvor jeg var. Selvom jeg var lidt nervøs, følte jeg mig samtidig modig. Jeg nød togrejsen, hvor jeg læste en bog, kiggede på min mobil og spiste nogle snacks. Da jeg ankom til Aarhus, gik jeg ind på McDonald's for at spise frokost. Derefter tog jeg letbanen til Det Kongelige Bibliotek, hvor jeg brugte eftermiddagen på at se gamle DR og TV 2-udsendelser.

På hjemrejsen missede jeg det første letbanetog, fordi jeg ikke vidste, at man skulle trykke på knappen for at få dørene til at åbne. Heldigvis kunne jeg ringe til Morten, og han sagde, at jeg skulle følge den plan B, vi havde aftalt hjemmefra. Jeg fulgte plan B og tog det næste letbanetog og nåede mit tog på Aarhus Hovedbanegård.

Resten af hjemrejsen forløb fint, og da jeg kom hjem, fik jeg både highfives og krammere af Morten. Alle – inklusiv Morten, mine forældre, Ulla og jeg selv – var meget stolte. Senere har jeg været på rejse til Det Kongelige Bibliotek sammen med Ulla, hvor jeg var guide, og rejsen gik rigtig godt. Jeg synes, jeg har været modig, selvom jeg også var nervøs, og det er fantastisk, at jeg nu kan tage til Det Kongelige Bibliotek, når jeg vil.

Anders, beboer  
Peter Løthsvej

# Hjælp os med at hjælpe flere

Del vores fælles passion på de sociale medier

Har du set opslag fra Brains at Work eller Autismecenter Nord-Bo på LinkedIn, Facebook eller Instagram? Måske har du liket eller delt – og hvis ikke, så er det aldrig for sent at starte! 😊

Vi ved, at sociale medier er en effektiv måde at dele viden og inspiration. Når du interagerer med vores opslag, er du med til at sprede vigtig viden om trivsel, hjerneforskellighed og arbejdsliv ud til dit netværk. Det er en måde at vise, hvad vi som organisation står for, og hvordan vi hver dag arbejder for at gøre en forskel.

Du behøver ikke skrive lange kommentarer. Det er nok at:

- Like et opslag
- Kommentere med fx: "Spændende vinkel", "Tak for input" eller "Det her er vigtigt"
- Dele opslaget og evt. skrive: "Et emne jeg selv brænder for"
- Følg Brains at Work profilen på LinkedIn, Instagram eller Facebook (eller dem alle). Det gør du ved at klikke på Følg på selve profilen.

👉 Jo mere vi deler, des mere når vi ud til de mennesker, der har brug for det. Og du er en vigtig del af det.

Vil du have en guide til hvordan man liker, deler og kommenterer?

Så skriv en mail til Dorthea Krarup på [dtk@nordbo.dk](mailto:dtk@nordbo.dk)

Tak fordi du er med til at gøre en forskel! 💡🧠





# En uge med fokus på seksualitet

## På Autismecenter Nord-Bo

I Stu-afdelingen tog vi mandag igen i år en tur på Buens Bogcafe. Som er en boghandel og kaffebar i Aalborg specialiseret i nyt og brugt LGBT+ litteratur. Det var en hyggelig tur, hvor vi spiste kage og drak sodavand. Nogle købte bøger, badgets osv.

Onsdag var der i afdelingen lavet en hel temadag omkring seksualitet. Alle modulerne blev lukket ned i to timer, så alle der havde lyst kunne deltage i dagen. Der var fire stationer, som eleverne kunne "besøge" sammen med personalet.

Ved station 1 blev der spillet "kropsbanko" med forskellige præmier. Ved station 2 var der quiz og spil med samtalekort omkring forskellige emner indenfor seksualitet. Ved station 3 blev der vist forskellige læringsfilm på stor skærm omhandlende f.eks. grænse og grænsesætning, flirt osv.- her blev der serveret sodavand og cookies. Station 4 var en udstilling af forskellige ting, der kan hører under intimitet og seksualitet - f.eks. nydelsesprodukter, præventionsformer og hygiejneprodukter.

Der var mulighed for at lave "Tip en 13'er" med præmie til vinderen. Eleverne og personalet var meget deltagende. Dagen var god, lærerig og sjov.

Der var mulighed for at lave "Tip en 13'er" med præmie til vinderen. Eleverne og personalet var meget deltagende. Dagen var god, lærerig og sjov.

Seksualvejleder fra Viden og Udvikling, Mette Bang, var onsdag aften på Kummerowsvej og tale om seksualitet, ud fra dilemmekort. Både beboere fra K5 og New Yorkeren var samlet i fællesområde, til en hyggelig aften. Det var et flot arrangement personalet havde støttet op omkring, med mange fremmødte og stort engagement.

Mette Bang var torsdag en tur på De Gule Værksteder, hvor hun holdte oplæg om "skærmkroppe".

Mette Bang, specialpædagogisk konsulent og seksualvejleder  
Viden & Udvikling



# Brætspilscafé blev til klub

## Ny brætspilsklub i Momentumregi



**F**orestil dig dette: Du sætter dig rundt om et bord, åbner et brætspil, folder spillebrættet ud og fordeler de farverige figurer og brikker. Lydet af klassisk skrabelyd og duften af pap kan straks få stemningen til at stige! Brætspillet har fået sin renæssance, og blomstrer som aldrig før., med genudgivelser af klassikere – samt nye genrer der er dukket op. Men hvorfor mon det? Måske er det fordi, vi har en trang til det konkrete, vi kan mærke i hænderne - og at det minder os om glæden ved også at dyrke det fysiske sociale fællesskab i en tid, hvor computerspil og sociale medier ikke længere kræver det?

Fem spillelystne borgere fra Momentum, har taget – og fulgt initiativet til at danne en brætspilsklub! Efter den første brætspilscafé, arrangeret af Momentum, fandt de hinanden i deres fælles interesse for brætspillet. Det handler ikke bare om at spille – men også om at være en del af et fællesskab, hvor rammen og indholdet er defineret på forhånd. Den gensidige forståelse for, at der er dage/perioder, hvor energiniveauet måske ikke lige er på toppen, giver en base af tryghed - og netop overskuddet til at deltage.

Klubben arrangerer spilaftener cirka hver 2. til 3. måned, hvor de mødes privat. Det er især co-op brætspillene der er i fokus – og denne genre har virkelig taget fart de seneste år - og måske en af de mest populære for tiden. Disse spil er ikke kun sjove; men forener deltagerne, og styrker deres samarbejdsevner. Hvem kan modstå spændingen ved at stå skulder ved skulder, når de klassiske gysermonstre som Frankenstein og Dracula forfølger gruppen på spillebrættet i "Horrorfied"?



Eller - forestil dig at skulle opspore Jack the Ripper! Spillet "Letters from Whitechapel" - bliver endnu mere intenst, når en af deltagerne indtager rollen som den berygtede seriemorder, mens de andre deltagere, danner politistyrken, og sammen indgår i et kapløb for at opklare mysteriet i Londons dunkle gader i 1800-tallet. Det kræver samarbejde, god kommunikation og planlægning, samt en vis portion logisk tænkning – hvis ikke den berygtede seriemorder igen skal smutte mellem fingrene på politiet, og begive sig ud i et nyt bestialsk mord.

Vi kender alle dét at skulle lære et nyt brætspil, som den eneste - mens resten sidder trippende og venter på at komme i gang med spillet. Lige præcis her, er det anderledes med co-op – for gruppen hjælper dig, når det er din tur, og alle inddrages i hvad der er bedst for holdet, for at nå den fælles mission - netop sejr eller overlevelse!

I fremtiden håber brætspilsklubben at kunne bidrage med anmeldelser af forskellige brætspil i Nord-Bo Nyt. Det er en fantastisk mulighed for at inspirere flere til at kaste sig ud i det spændende univers af brætspil og opleve glæden og fællesskabet, der følger med.

Søren Damholdt, vejleder  
Momentum



# Truckspotting

## Et interview med to unge mænd, der elsker fede trucks

Det kommende interview handler om Alex og William. Alex er 21 år og William er 19 år. De går begge i Stu på Autismecenter Nord-Bo. Én af deres helt store interesser er truckspotting.

**At truckspotte betyder, at man har interesse i at observere forskellige lastbiler, herunder typer og mærker, filme dem og tage billeder og ofte dele dem med andre med samme interesse på forskellige sociale medier.** Her får vi et indblik i, hvorfor de to unge mænd er så fascinerede af lige netop lastbiler.



### 1. Hvordan begyndte din interesse for truck-spotting?

William: Under Corona-tiden, fordi jeg var hjemme fra skolen.

Alex: Jeg så Marcus og William gøre det, og så blev jeg også interesseret i det. Marcus og William går også i stu på Autismecenter Nord-Bo.

### 2. Hvad er det ved lastbiler, der fascinerer dig allermost?

William: Det er mærket og de lys, som de har på.

Alex: At de er flotte og nogle af dem er også pyntede. Jeg kan også godt lide, når de dytter til mig eller blinker. Det giver mig en god følelse indeni kroppen.

### 3. Kan du huske den første lastbil, du tog et billede af eller lagde mærke til?

William: Ja, en hvid Volvo.



### 4. Hvad gør du typisk, når du tager ud for at spotte trucks?

William: Hvis jeg skal stå der i lang tid, så køber jeg typisk nogle snacks med.

Alex: Jeg finder et godt sted, hvor jeg kan stå på en bro og kigge ned over lastbilerne på motorvejen. Så finder jeg min telefon frem for at filme. Enten bruger jeg snapchat og gemmer videoerne her eller også bruger jeg bare mit kamera og filmer. Når der så kommer en lastbil kørende, hilser jeg på dem og laver forskellige tegn med mine hænder. De forskellige tegn kan betyde, at de skal dytte eller blinke. Det er ikke altid, at lastbilerne reagerer på mine tegn. Men nogle gange er jeg heldig, at nogle af dem laver nogle fede blink eller dytter en fed melodi.

### 5. Har du nogle yndlingssteder, hvor du bedst kan se lastbiler?

William: Ja ved Øster Uttrup.

Alex: Bare et sted, hvor jeg har godt udsyn til lastbilerne. Jeg står tit på broen som ligger ved Techcolle i Nørresundby. Der kan man se godt til begge sider.

# Truckspotting

Et interview med to unge mænd, der elsker fede trucks



**5. Har du nogle yndlingssteder, hvor du bedst kan se lastbiler?**

William: Ja ved Øster Uttrup.

Alex: Bare et sted, hvor jeg har godt udsyn til lastbilerne. Jeg står tit på broen som ligger ved Techcollege i Nørresundby. Der kan man se godt til begge sider.

**6. Hvordan planlægger du dine ture – bruger du bestemte apps, tidspunkter eller ruter?**

William: Jeg planlægger ikke mine ture. Jeg tager bare afsted og ser, hvad jeg kommer forbi.

Alex: Jeg planlægger ikke rigtigt mine ture. Jeg går ofte bare en tur, og så finder jeg et sted på min rute, hvis jeg har lyst til at spotte. Om torsdagen har jeg fast et modul på mit skema i min stu, hvor jeg tager ud for at truck-spotte sammen med en personale fra Autismecenter Nord-Bo.

**7. Hvor meget ved du om de forskellige lastbilmødeller og mærker?**

William: Rigtig meget (alt for meget...)

**8. Har du en form for system eller samling, hvor du gemmer billeder eller information om de trucks, du har spottet?**

William: Både på min computer og på telefonen/kamera.



**9. Kan du nævne en type lastbil, du synes er særligt spændende – og hvorfor?**

William: Volvo, fordi min far er Volvo-mand, og deres sikkerhed har 5 stjerner!

Alex: Jeg har en yndlingsmodel – Scania V8. Den er bare rigtig flot.

**10. Deler du dine oplevelser eller billeder med andre – fx på sociale medier eller i en klub?**

William: Ja på TikTok, Facebook, Instagram og YouTube.

Alex: Jeg har en TikTok kanel, hvor jeg deler de videoer, som jeg har optaget.



# Truckspotting

Et interview med to unge mænd, der elsker at fede trucks



**11. Kender du andre, der har samme interesse – og hvordan er det fællesskab for dig?**

William: Ja, det er et super fantastisk fællesskab!

Alex: Min ven William har også en stor interesse for lastbiler og han spotter også forskellige steder. Det er fedt at have samme interesse.

**12. Hvad betyder truck-spotting for dig i din hverdag?**

William: Det betyder super meget!

Alex: Det giver mig smil og glæde, hvis lastbilchaufførerne giver mig nogle gode blink og dyt. Jeg kan også blive lidt træt af det og sur, hvis jeg ikke får så mange gode reaktioner.

**13. Hjælper det dig med noget – fx at slappe af, finde ro eller struktur i hverdagen?**

William: Det giver mig ro.



**14. Hvad siger din familie eller venner til din interesse?**

William: Til at starte med synes de ikke, at det var en særlig god idé, men så tænkte de, at hvis jeg er glad, så er det fint.

Alex: Min familie siger, at det er dejligt, at jeg har en interesse, som jeg går op i. De forstår det ikke helt, men de respekterer min interesse.

**15. Hvis du kunne designe din egen lastbil – hvordan skulle den så se ud?**

William: Volvo, med fede lys, lav kofanger, lange sideskørter med masser af lys. Med dobbeltakse og skorstensrør + horn der kan spille en fed melodi.

Alex: Hvis man kunne, så ville jeg male et stort billede af mit yndlingsband "Ude Af Kontrol" på den ene side, og bagved ville jeg have malet et stort AaB logo. Det kunne også være fedt med nogle autografer derpå. Mærket på lastbilen skulle være Scania.

**16. Hvis du kunne køre med i en hvilken som helst lastbil – hvilken skulle det så være, og hvorfor?**

William: Botteau Transport – den er super fed!

Alex: Det skulle være en Scania V8 fordi den bare er fed og er flot indrettet indeni. Farven ville være ligemeget.

# Min rejse med stress og udvikling

- en personling historie



Administrativ medarbejder Ketty Hyldgaard står bag denne personlige historie.



## Bonusinfo

Du kan læse mere om Brains at Work i artiklen her i bladet, men ganske kort så har afdelingen fokus på neurodiversitet på arbejdspladsen og giver konkret vejledning til at skabe trivsel og effektivitet.

**A**utismecenter Nord-Bo har lanceret en ny afdeling, "Brains at Work", som støtter virksomheder i at hjælpe neurodivergente medborgere til arbejdsmarkedet. Jeg vil dele, hvordan mit liv tog en uventet drejning. Jeg er 59 år og har været på Nord-Bo i 17 år. Under min sygemelding i 2020 måtte jeg lære at leve et andet liv end det, jeg havde drømt om. Jeg fik bevilget Fastholdelsesflexjob med hjælp fra jobcenteret og min leder Jesper Schmith.

I september 2020 blev jeg fuldtidssygemeldt med smerter, trykken for venstre øre og hovedpine. Senere blev der konstateret øresten, sudden deafness, tinnitus og to mindre blodpropper i hjernen – kombineret med stress. Jeg oplevede tankemylder og angstelse.

Privat var min mor syg, og coronarestriktioner skabte udfordringer mellem os søskende. På arbejdet var der sygdom i administrationen, hvilket øgede arbejdspresset. I 2-3 år arbejdede jeg med at forstå, hvorfor jeg blev ramt af stress igen. Jeg har altid præsteret for at føle værdi, men det tærede på mine ressourcer. Jeg måtte lære at passe på mig selv.

Efter fem år er jeg taknemmelig for krisen, da jeg fik mulighed for at tage mit liv op til revision. Jeg har opbygget og styrket mit selvværd og erkendt, at min krop er mit vigtigste redskab. Jeg har arbejdet med følelser og tanker og lært af mine udfordringer. Jeg er taknemmelig for at være tilknyttet arbejdsmarkedet på en bæredygtig arbejdsplads.

Jeg har arbejdet på Autismecenter Nord-Bo siden 2008 i forskellige afdelinger. Da jeg blev syg i 2020, blev jeg støttet af min leder og kolleger. Jeg har arbejdet med at ændre vaner, sætte grænser og være i nuet. Jeg har fokus på mit energiregnskab og accepterer mine vilkår.

Søren Kierkegaard skrev: "Livet skal leves forlæns og forstås baglæns." Jeg har her beskrevet min proces og er åben for spørgsmål – intet er for stort eller småt.



# SEKSUALVEJLEDERNES BREVKASSE

Ingen spørgsmål er for pinlige

## TANKEN BAG BREVKASSEN

Vi, Mette og Camilla, er begge uddannede seksualvejledere. Vores håb med denne brevkasse er at hjælpe dig, der måtte have svært ved at stille spørgsmål, der handler om krop, intimitet og seksualitet. Mette har sin daglige gang i Viden og Udvikling og Camilla er vejleder og underviser i Stu'en. Mange tror, at seksualitet kun handler om at onanere og om at have sex. Men seksualitet handler om meget mere end det. Det handler f.eks. også om:

**Kroppen**, hvordan ser den ud og hvorfor? Og hvad sker der egentlig med kroppen, når man bliver ældre.

**Grænser**, hvordan passer jeg på mig selv og mine egne grænser – men også, hvordan passer jeg på ikke at overskride andres grænser.

**Relationer**, hvordan får man venner, en kæreste og hvad kan man lave sammen.

**Følelser**, hvordan jeg har det, hvorfor reagerer jeg, som jeg gør. Hvad er følelser og hvordan mærkes de forskellige følelser i kroppen.

## EN RIGTIG POSTKASSE

Vi vil sætte en lille postkasse op på hver af Nord-Bos afdelinger, hvor der er mulighed for at skrive anonyme spørgsmål til os. Postkassen bliver tømt to gange om året – i efteråret den første uge i november og i foråret den første uge i maj. I de kommende numre af Nord-Bo Nyt, vil vi besvare nogle af spørgsmålene. Det er ikke sikkert, at vi kan svare alle, men vi vil gøre et forsøg.

Husk, du kan altid gå til din vejleder, hvis der er noget, som du har brug for svar på her og nu.



**Lyster, nydelser**, f.eks. onani og porno – hvor finder man porno, som passer til mig. Hvad kan man bruge til at onanere med og hvordan mærker jeg og finder jeg ud af, hvad jeg har lyst til.

**Regler og lovgivning**, f.eks. ift. samtykke, stalking og kommunikation online.

**Prævention og kønssygdomme.**

**Graviditet og forældreskab.**



Vi tror på, at mange vil kunne få noget viden og måske lære noget af alle de spørgsmål, der bliver stillet – så vi glæder os til at læse de spørgsmål, der stilles. Din vejleder vil vise, hvor postkassen hænger.

Og husk! Ingen spørgsmål er dumme, man må spørge om alt og der er fuld anonymitet.

Kærlige hilsner,  
Camilla og Mette.

Hej Camilla og Mette,

**Jeg føler mig tit ensom, men har svært ved at få venner. Hvordan kan jeg få flere relationer?**

Først og fremmest, hvor er det godt, at du skriver til os. Det kræver mod at sige højt, at man føler sig ensom. Det er et vigtigt første skridt.

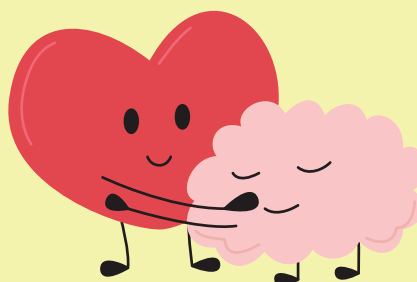
Mange oplever på et eller andet tidspunkt i sit liv, at det kan være svært at få venner – og rigtig mange mennesker har prøvet at være ensomme i perioder. Selv dem, der ser ud til at have nogle omkring sig hele tiden – eller virker til at have mange venner, kan også føle sig ensomme. Ensomhed er en svær følelse. Der er intet galt med dig, fordi du er ensom.

Nogle ting man kan prøve, hvis man gerne vil skabe flere relationer: Deltag i aktiviteter, hvor du kan møde mennesker med samme interesser som dig. Det kan være sport, musik, gaming, dyr eller noget helt andet. Når man mødes om noget, man har til fælles, bliver det ofte lettere at snakke sammen om netop det, man har tilfælles.

Prøv også at være nysgerrig over for dem, du møder. Spørg ind til deres interesser og vis, at du lytter. Det behøver ikke være lange samtaler – smil og korte snakke kan også åbne op for noget. Måske du har en vejleder eller en bostøtte, hvor I sammen kan øve små sætninger, som man kan bruge for at starte en samtale op. Det hjælper nogle gange at øve sig med nogle, som man er tryk ved.

Og husk, at det ikke handler om at have mange venner, men om at have nogen, du føler dig tryk ved. Venskaber tager tid at opbygge, og det er helt okay.

Kærlig hilsen  
Mette og Camilla





**Hej. Jeg håber, at I kan give mig et godt råd. Jeg tror måske, at jeg er forelsket i en af mit eget køn. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal fortælle min familie og mine venner det?**

Mange mennesker som er forelsket i andre af eget køn, kan tænke meget på, hvordan omgivelserne reagerer på det. Vi har talt med mange, som har det akkurat, som du har det. Mange kan være bange for, at deres forældre reagerer med vrede, skam, frustration eller at de aldrig vil tale med en igen.

For nogle kan det være en god ide at fortælle om det til en god ven først – at øve sig på at tale om det med en eller nogle som de er trygge ved og stoler på. Det kan måske være en ide at tænke på, om du tidligere har fortalt dine forældre om nogle ting, der har været svære – hvordan gik den samtale? Kan du evt. tale med dem om det på samme måde? Nogle gange kan det være lettere at tale med den ene af sine forældre og bede vedkommende om at sige det videre.

Vi kender nogle, som har skrevet et brev til deres forældre og fortalt det, samtidig med at de i brevet har fortalt om deres frygt for forældres reaktion, og deres håb for opbakning – måske kunne det være en ide for dig?

På [LGBT.dk](http://LGBT.dk) hjemmeside kan du under "ofte stillede spørgsmål" måske finde inspiration til samtalen.

Kærlige hilsen Mette og Camilla

**Jeg har en kæreste. Vi har sammen i 1 år. Jeg ved ikke om jeg er klar til at have sex med ham. Hvordan ved jeg det?**

Tak for dit spørgsmål. Vi ved, at der er mange der, akkurat som du, kan være i tvivl om, hvornår de er klar til at have sex – og måske også om de har lyst. Den bedste måde at finde ud af det på er at tale med din kæreste om det. Hvis det er svært at tale om, kan du evt. skrive til ham. Husk, det er helt ok ikke at have lyst til sex, også selvom man er kærester og måske har været det længe. Det er helt okay at vente. Sex skal komme fra lyst og hvis du ikke er klar, så er det det svar, du skal lytte til.

Hvis I begge gerne vil have sex, er det vigtigt, at I passer på jer selv og hinanden. At I husker at spørge ind til hinandens grænser – både før og under sex, at I stopper op flere gange undervejs og spørger ind til hinanden og sikrer jer, alt er ok. Husk! Man kan altid sige nej, eller stop. Det kan også være godt at tale om det bagefter og spørge ind til om det har været en god oplevelse for jer begge, eller om der er der skal ændres noget til næste gang.

Husk også at bruge prævention, som både beskytter mod kønssygdomme og graviditet. Kondomer kan købes på apoteket, i mange butikker eller bestilles online.

Kærlig hilsen Mette og Camilla

# Fyraftensmøder

Kender du én, der kender én?

Kender du én, der kender én – der kunne have brug for sparring om neurodiversitet på deres arbejdsplads?



Hos Brains at Work tilbyder vi et gratis oplæg, der gør det lettere at tale om neurodiversitet på arbejdspladsen. Fyraftensmødet vil vare ca. 2 timer og vil bl.a. give mulighed for dialog og netværk med de andre deltagere. Der findes meget mere information på [www.brainsatwork.dk](http://www.brainsatwork.dk).

Vi formidler viden på en let og nærværende måde med fokus på de 15-20% af os, der har en krøllet hjerne (som Søren Dige, selv kalder det) - og helt lavpraktisk sætte hjerneforskellighed på dagsordenen.

Det er f.eks. fyraftens-, leder-, netværks- eller tillidsrepræsentantsmøde ... og vi kommer også gerne til et uformelt kaffemøde.

*Hilsen Søren Dige og Annette Møller*





# Klub Nord-Bo

## Billedereportage

Autismecenter Nord Bos afdeling i Aabybro - De Gule Værksteder - tilbyder klubaktiviteter for unge og voksne med en autismespektrumforstyrrelse. Klubben tilbyder aktiviteter og socialt samvær, der tager udgangspunkt i klubmedlemmernes interesser og inddrager de mange muligheder for aktiviteter, som De Gule Værksteder råder over i de forskellige værksteder.





# Klub Nord-Bo

## Billedereportage





# Café Sam-VÆRD

## Forskellige emner til møderne

Café sam-VÆRD, en café for mennesker med autisme, der er tilknyttet Autismecenter Nord-Bo, med mulighed for fællesskab og samvær med andre i trygge rammer.

Ved hvert møde er der mulighed for at spille spil, tale med andre med autisme eller bare være til stede. Der er hver gang et oplæg ud fra et bestemt emne - enten af en ude fra, eller af Camilla og Mette, som begge ansat på Autismecenter Nord-Bo og uddannet seksualvejledere.

Der har været afholdt seks café gange:

Oktober: oplæg om "venskaber, kæresteforhold, relationer og dating" af Camilla og Mette.

November: oplæg om "autisme og kønsidentitet, en personlig fortælling" af Fang

December: oplæg om at være kærester.  
Af Tran og Dan

Februar: "Transkønnet - min historie".  
Af Annie

Marts: Dilemmakort og anonyme spørgsmål.  
Af Camilla og Mette

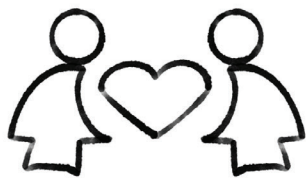
April: "Anime Kita" formanden Søren fortæller om foreningen.

Café Sam-VÆRD er den første onsdag i måneden i tidsrummet kl. 15.30 -17.30 i Stu-afdelingen på Lindholm Brygge.

Der har været god opbakning og fremmøde. Programmet, som du kan se på næste side, kan du også finde på Nord-Bos facebookside. Det er sendt ud til alle vejledere i organisationen.

Mette Bang og Camilla Olesen,  
Viden & Udvikling og Stu-afdelingen





# Café Sam-VÆRD

- med plads til alle.  
Her kan vi tale om alt

For borgere med tilknytning eller tidligere tilknytning til Autismecenter Nord-Bo.

Den første onsdag i måneden 15:30 - 17:30

Kortere oplæg indenfor forskellige emner - derefter spil og hygge

13. august - Om at realisere sin forfatterdrøm trods flere diagnoser, bl.a. autisme og ordblindhed, af forfatter Christina Ramskov

3. september - Seksualitet og sanser, Mette og Camilla

1. oktober - At arbejde som frivillig med en diagnose og om frivillighed generelt, af Jimmy og Anne fra De Frivilliges Hus

5. november - Kærlighedssprog, Mette og Camilla

Tilmelding på sms til Camilla 22 72 29 85 eller Mette 20700859

Får du dig ikke tilmeldt, er du meget velkommen alligevel



Pris: 25 kr. som betales ved ankomst - kontant eller MobilePay

Der serveres kaffe, sodavand og chips

Vi glæder os til at se jer



I kantinen  
Lindholm Brygge 2-4  
9400 Nørresundby





# Vikingehuset

## Byggeri og indvielse



På gavlene af huset ses de konstruerede tagdekorationer, formet som to ravnehoveder, der kigger mod hinanden.

**D**e Gule Værksteder har søgt Nordlys' Vækstpulje Nyfors ad to omgange til opførelsen af vikingehuset. De resulterede i et samlet beløb på knap 250.000 kr.

Byggeriet startede før coronaen med, at Nordboerne lavede tegninger, støbte punktfundamentene, påbegyndte byggeriet af palisaderne foran selve vikingehuset.

Nordboerne arbejdede på rejsningen af huset med både Frank og Rolf som personale. Huset er bygget af lærketræ, som vi købte af Holger, tidligere medarbejder.

Borgerne deltog aktivt at rejse husvæggene, der er tappet sammen. Der blev lavet taphuller og tapper for at samle væggene. Herudover er der sat skråbånd på for at stabilisere huset. I september 2022 rejste vi spærene og påbegyndte den udvendige beklædning. Den 3. oktober 2022 var der et helt traditionelt rejsegilde med pølser og mjød. Her var alle fra De Gule Værksteder inviteret til arrangementet.

I december 2022 var tagbeklædningen godt i gang, taget er lavet egespån, som skulle have en levetid på 60-90 år. Det var et stort arbejde, for spånen ligger i 3 lag og en spån dækker kun 10\*10 cm.





# Vikingehuset

## Byggeriet og indvielse



I starten af 2024 var huset helt færdigt udvendigt og den indvendige indretning kunne gå i gang.

Der blev lagt gulv af udendørs fliser, der blev lavet ildsted med skorsten, to langborde med bænke og en kongestol. Væggene er dekoreret med borgernes egne håndmalede vikingeskjold og hjemmelavede fakler.

Onsdag den 21. maj var der indvielse, hvor Lis Guldhammer fra bestyrelsen for Nordlys Vækstpulje Nyfors fik lov til at indvie vikingehuset og låse op med den helt specielle dertil lavede nøgle. Her blev serveret vildtgryde og mjød til alle indbudte.

Jette Gjørdsman, vejleder  
De Gule Værksteder



# Kors for en specialopgave

Udført af De Gule Værksteder



Det nyrenoverede krusifiks versus det gamle, fra lokalhistoriks arkiv fra Thisted Kommune.

**M**andag den 26. maj blev en helt særlig dag for fire værkstedsmedarbejdere fra De Gule Værksteder. Denne dag markerede afslutningen på en meget veludført specialopgave, som jeg havde indleveret til træværkstedet.

Opgaven har stået på i over et år, da den ikke har haft en stram deadline. Samtidig har den krævet den rette tid og flid undervejs. Kort fortalt handlede opgaven om, at et ældre trækors (et krusifiks) skulle have en gennemgribende reparation, da det var væltet og gået i stykker.

Krucifiksets historie er kort fortalt den, at apoteker Knud Wøldike Schmith i 1941/1942 rejste krusifikset til området og satte det op på et jordstykke, som var erhvervet til formålet. Bevægegrunden for dette og cirka ti andre lignende krusifikser rundt i Danmark stammede fra Første Verdenskrig, hvor der i en udbombet belgisk by stod et krusifiks i et vejkryds. En ung sønderjysk soldat, indkaldt i tysk tjeneste, passede på sin vej mod fronten. Det inspirerede den unge soldat, der i øvrigt var stud.theol., til også at arbejde for opsætning af lignende krusifikser i Danmark. Det blev muligt, da han senere, i 1930'erne, blev biskop i Københavns stift.

Krucifikset væltede, som skrevet indledningsvist, og det opdagede præsten i Frøstrup, Julius Sebastian Bang Holst. Han kontaktede os i familien for at høre, om vi ville være med til at få det genopsat, således at det kunne komme tilbage til den plads, det har stået på siden 1941/1942. Det ville vi naturligvis, og derfor fik De Gule Værksteder opgaven. Som billederne viser, er krusifikset blevet renoveret på flotteste vis.

Opsætningen blev markeret med en seance, hvor en del af de lokale beboere i Frøstrup deltog – naturligvis med præsten som central deltager. Værkstedsbilen med Hans, Martin, Mike, Christian og Lasse Olesen fra træværkstedet blev pakket i De Gule Værksteder med krusifikset. Jeg pakkede bilen på Skansevej med kaffe og kage samt klapborde og satte kursen mod Frøstrup.

Vel ankommet til krydset af Glædevej og Gl. Aalborgvej begyndte den lille hyggelige ceremoni med fællessang organiseret af præsten, tale ved undertegnede, tale af præsten og endnu en salmesang.



# Kors for en specialopgave

Udført af De Gule Værksteder



Værkstedsborgerne, i tæt samarbejde med øvrige deltagere, rejste krucifikset og fæstnede det på soklen, mens solen skinnede ned og kastede flot lys på det hele.

Dette skete 42 år efter, at det sidste gang havde gennemgået en renovering (1983), som faktisk var cirka 42 år efter den første opsætning.

Min hovedregning fortæller mig, at det nok ikke er mig selv, som er med næste gang krucifikset skal renoveres, da årstallet vil være +42 år fra i dag og dermed 2067. På det tidspunkt viser dåbsattesten for mit vedkommende 95 år, og derfor satser jeg på, at mine børn og andre i familien Schmith vil sikre, at det sker.

Jeg vil benytte denne lejlighed til at takke de dygtige værkstedsmedarbejdere og ikke mindst Lasse Olesen for arbejdet og jeres deltagelse i seancen mandag den 26. maj. Naturligvis også en stor tak til præst Julius Sebastian Bang Holst for samarbejdet undervejs, den meget flotte tale og de gode salmer, der var valgt til lejligheden.

Jesper Schmith, forstander og i denne artikels sammenhæng tipoldegeneration til apoteker Knud Wøldike Schmith!!



# Skoletjenesten

## På tur til Zoo



En smuk forårsdag tog en gruppe fra boafelingerne K5 og New Yorkeren på besøg i Aalborg Zoo, hvor en frivillig fra skoletjenesten skulle gøre os klogere på dyrene derude og udfordre vores sanser for dem der havde mod på dette.

Vi blev mødt ved Skoletjenestens lokaler i Aalborg Zoo af Mette, som er frivillig i Aalborg Zoo, hvor vi blev ført ind i et lokale fyldt med udstoppede dyr, en masse dyreskind og marsvin i bur, samt en slange og kornsnoget i et terrarie. Mette fortalte om dyrene og snakken faldt på elefanterne, som jo desværre ikke er i Aalborg Zoo mere. Elefanter kan blive helt op til 60 år og skifter deres tænder 6 gange i deres levetid, og herefter dør af sult, da de til sidst mangler deres tænder til at tygge deres mad med. Derudover har de en fænomenal lugtesans, men at de dog er blevet fravalgt til at være narkoelefanter grundet deres størrelse, og derfor har måttet opgive dette job til narkohundene 😊

Mette fortæller, at de hver tirsdag tilbyder, at man kan aflevere sin gamle hest til deres slagtehus, hvor man har mulighed for at være sammen med den inden den aflives og senere bruges til mad til de forskellige rovdyr i parken. Dog må hestene ikke være syge, hvis man ønsker at donere ens hest til dyrene i Zoo. Herefter havde Mette en lugteøvelse til dem, der havde lyst til at afprøve det, hvor hun havde medbragt nogle grøntsager som alle mand skulle lugte til og herefter gætte på hvad det var.

Mange af de deltagende kunne genkende lugtene, men ikke altid fortælle dem korrekte grøntsager. Alle de præsenterede grøntsager (eksempelvis selleri og citron) havde hun medbragt fra isbjørnenes køkken, og er grøntsager som de dagligt spiser i Zoo. Isbjørnene spiser nemlig mange grøntsager, men også kød og en masse fedt i form af spæk. Isbjørne har en god portion fedt på kroppen, hvilket især er vigtigt for hunnerne, da en isbjørnemor går i en digehule for at føde og forbliver der i seks måneder, hvor isbjørneungen ammes.

Når en isbjørneunge fødes vejer den kun 500 g, mens den efter de seks måneder i digehulen vejer 15 kg. Isbjørnemoderen spiser intet i de måneder og forlader dermed digehulen meget mager, og klar til igen at spise en masse fedt for at kunne klare kulden. Aalborg Zoo har for nyligt fået en ny stor hanisbjørn, som Mette gerne vil vise frem for os ved isbjørneburet. Mette kaster i fællesskab med en beboer grøntsagerne ind til dem for at vække den sovende isbjørnehan, og han rejser sig efter kort tid og kommer hen til glasset for at hilse på os.

Mette fremviser også en kornsnoget, som man kunne røre ved. Slangene bruger deres tunger til at registrere duften for at kunne finde rundt i verden. Alle deltagere med gode spørgsmål og går fra Skoletjenesten med en helt ny viden om dyrene.

Laura Bundgaard Eduardsen, vejleder  
Boafdeling Kummerowsvej



# Skoletjenesten

På tur til Zoo





# Elevfest

## med udklædning

**D**en 28. maj var der igen elevfest i stu-afdelingen. I år var det en udklædningsfest, efter elevernes eget ønske. Havde man ikke lyst til at klæde sig ud, var man stadig meget velkommen.

Der var mange flotte kostumer og det var tydeligt, at eleverne havde gjort sig umage. Der var også flere af eleverne, som havde lavet deres kostumer helt selv. Det var både elever og personaler dybt imponeret over.

Festen startede med aftensmad i form af pizza. Herefter blev eleverne inddelt i hold, som skulle dyste mod hinanden i løbet af aftenen. Det hele blev skudt i gang med en Kahoot, hvor man skulle gætte om det var ben eller pølser der var på billedet. Det var superskørt, men også meget sjovt og lidt svært (du kan selv prøve på billedet nedenunder).

Derefter skulle eleverne deltage i fire konkurrencer:  
**Konkurrence A:** Følekasser – her skulle eleverne gætte hvad kassen indeholdt. Der skulle man gætte både en våd svamp og grankogler.

**Konkurrence B:** Kuglepen i flasker – her gjaldt det om at få kuglepenne hurtigst i 3 flasker.

**Konkurrence C:** Æggeløb – her skulle eleverne være de hurtigste til at få et æg på en ske gennem en lille forhindringsbane.

**Konkurrence D:** Musikquiz – én person skulle nynne en sang, som resten af holdet skulle gætte. Der var 5 sange i alt.

Alle hold var supergode til konkurrencerne, men der kan jo kun være ét vinderhold, som vandt med kun 2 point over nr. 2.

I løbet af aftenen stemte eleverne også på bedste udklædning og bedste hjemmelavede udklædning. Der var præmie til alle vinderne som selvfølgelig bestod af noget spiseligt i form af slik og chokolade. Både eleverne og personalet havde en rigtig god og sjov aften, hvor der også blev spillet kortspil og hørt musik.

Asta Nielsen, vejleder  
Stu-afdelingen



# Hvordan skaber vi hverdage...

hvor unge med autisme oplever glæde, nærvær og mening?

**M**it navn er Lotte, og jeg er vejleder for en ung pige med en bemærkelsesværdig evne til at sætte ord på sine følelser, som ellers ofte kan være svære at afkode - både for hende selv og for hendes omgivelser. Hun ønsker at forblive anonym.

Sammen har vi været på jagt efter de små mirakler - de stjernestunder, der frigiver dopamin og oxytocin og skaber mulighed for trivsel og livsglæde.

## Udgangspunkt i interesser og styrker

Den unge pige har en stor kærlighed til dyr. Denne interesse blev et naturligt omdrejningspunkt i vores pædagogiske arbejde.

Vi har samtidig haft fokus på at identificere de aktiviteter og situationer, som kunne understøtte udskillelsen af de "gode hormoner" - dopamin og oxytocin - og dermed fremme følelsen af velvære, samhørighed og mening.

## Samarbejde med lokalsamfundet

Vi kontaktede Dyreinternatet i Hjallerup, som med stor åbenhed inviterede os ind i deres hverdag. Hver onsdag fik vi mulighed for at besøge internatet og tilbringe tid sammen med både katte og hunde.

## Hundeinternatet

Som barn klynket i gråd, ufortjent af min menneskelighed.

Rystende på vådt asfalt, krøb jeg sammen som en ejerløs syg hund.

Alle mine tårer, alle mine kald, blev til intet end meningsløs klynk, slugt af verdenen.

Siden da har jeg tilbragt tid som frivillig på hundeinternatet.

Og med hundene har jeg leget, og vi kan glemme.

Men nogle gange kigger de i mine øjne, og jeg kigger i deres.

Og noget i mig ses, når vi mest af alt brænder af den samme hjemve efter en sødme, vi aldrig har kendt.

## Poesien som kommunikationsform

Noget helt særligt ved den her unge pige er hendes evne til at udtrykke sig gennem poesi. Hvor verbal kommunikation i samtaleform nogle gange kunne være for overvældende, er digtet et trygt rum for hendes stemme. Hun bruger poesien som et redskab til følelsesmæssig regulering, men også som en måde at dele sin oplevelse med andre på - uden at skulle stå direkte i centrum.

## Afsluttende refleksion

Vores forløb illustrerer, hvordan didaktik i arbejdet med autisme ikke blot handler om undervisningssindhold og metoder, men i høj grad om relation, sanselighed og autenticitet.

Som vejledere er jeg både stolte og rørte over at kunne dele en lille stjernestund med jer her, et digt skrevet af X - født af pels, nærvær og poesi.





# Kreativ Produktion

## I Stu-afdelingen

I Kreativ Produktion bliver der lavet mange flotte ting. Der er fordybelse og masser af kreativitet i værkstedet. Elever fortæller, at de nyder der er ro og hygge i værkstedet. En elev fortæller, at hun bruger modulet til at lade op til andre fag.



Sofie og Amalie er i gang med at male på gamle malerier. Det er en spændende proces og resultatet bliver superflot. Sidsel har ligeledes recycled/redesignet et stort maleri.



Sofie er dygtig til at hækle. Hun har hæklet en hel kurv af små puppies som snart venter på en adoption.

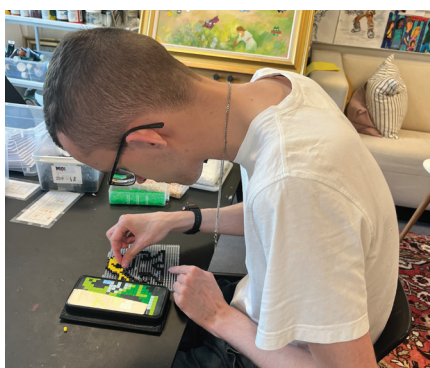


Benedicte lærte at hækle i december måned, hun har øvet sig meget og har allerede lavet en flot cardigan til sig selv – Er den ikke flot?



Rebecca laver armbånd til salg.

Der bliver anvendt perler i god kvalitet som f.eks. guldbelagte perler, ferskvandsperler og halvædelsten.



David finder fordybelse i at lave perleplader med superhelte.



# Kreativ Produktion

## I Stu-afdelingen



William har hjulpet med at pakke kort til salg – det er en vigtig opgave at få klargjort varer til salg.



Benedicte er i gang med at lære Jacob at hækle.



Sara har igennem lang tid hæklet på en opgave til værkstedet. Hun har hæklet et flot betræk i garn som en "farvecirkl". Hun har udfordret sig selv og hæklet muslingekant.



Amalie har lavet et flot søpindsvins-ophæng, som hun skulle bruge til en gave til sine støttekontaktpersoner.



# Årlig tur til klatreparken

Billedereportage fra Stu-afdelingen





# Årlig tur til klatreparken

Billedreportage fra Stu-afdelingen





# Årlig tur til klatreparken

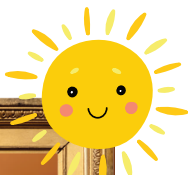
Billedereportage fra Stu-afdelingen





# Lidt blandet

Gæt og grin



## QUIZ

EN FRÅ STU-AFDELINGEN  
SPØRGER OM DETTE ER BEN  
ELLER PØLSER?

Find 5 fejl



Hvorfor var  
blondinen glad  
for at samle et  
puzzlespil på 6  
måneder?  
– fordi der stod  
2-4 år.



Svar til quiz: det er pølses



# Små skridt mod fællesskabet

på Sankt Peders Gade



Hver onsdag aften samles vi til hyggelige aktiviteter i fællesskøkkenet. Det er et tidspunkt, hvor både beboere og personale er til stede – ikke kun fysisk, men også socialt og nærværende. Der er plads til at lave lige det, man har lyst til: puslespil, kortspil, strik, tegning eller bare nyde en snack og lidt ro i godt selskab.

En beboer har de sidste gange taget samtalspil med – og det har vist sig at være et rigtig godt initiativ. Spillene har indeholdt både sjove og alvorlige spørgsmål, som hurtigt har sat gang i gode grin og refleksioner. Selvom det oftest er nogle få, der starter med at spille, tiltrækker spillene hurtigt flere. Det er ikke usædvanligt, at en beboer med sit strikkesæt eller puslespil på afstand alligevel kommer med en kommentar eller et grin – og pludselig er flere en del af samtalen.

En aften havde en af beboerne sin egen tegning med, og en anden sad koncentreret med en detaljeret dot-tegning. Det var to helt forskellige kreative udtryk – men det fælles er, at de vælger at tage deres interesser med til onsdagsfællesskabet. Det fortæller noget om engagementet og lysten til at dele, og det skaber nye muligheder for at opdage, at man måske har noget tilfælles.

Vi har også haft ture udenfor, hvor vi lavede S'mores over bål. Nogle beboere valgte at blive inde og hyggede i køkkenet, mens andre nød bålhyggen og duften af smeltet skumfidus under åben himmel.



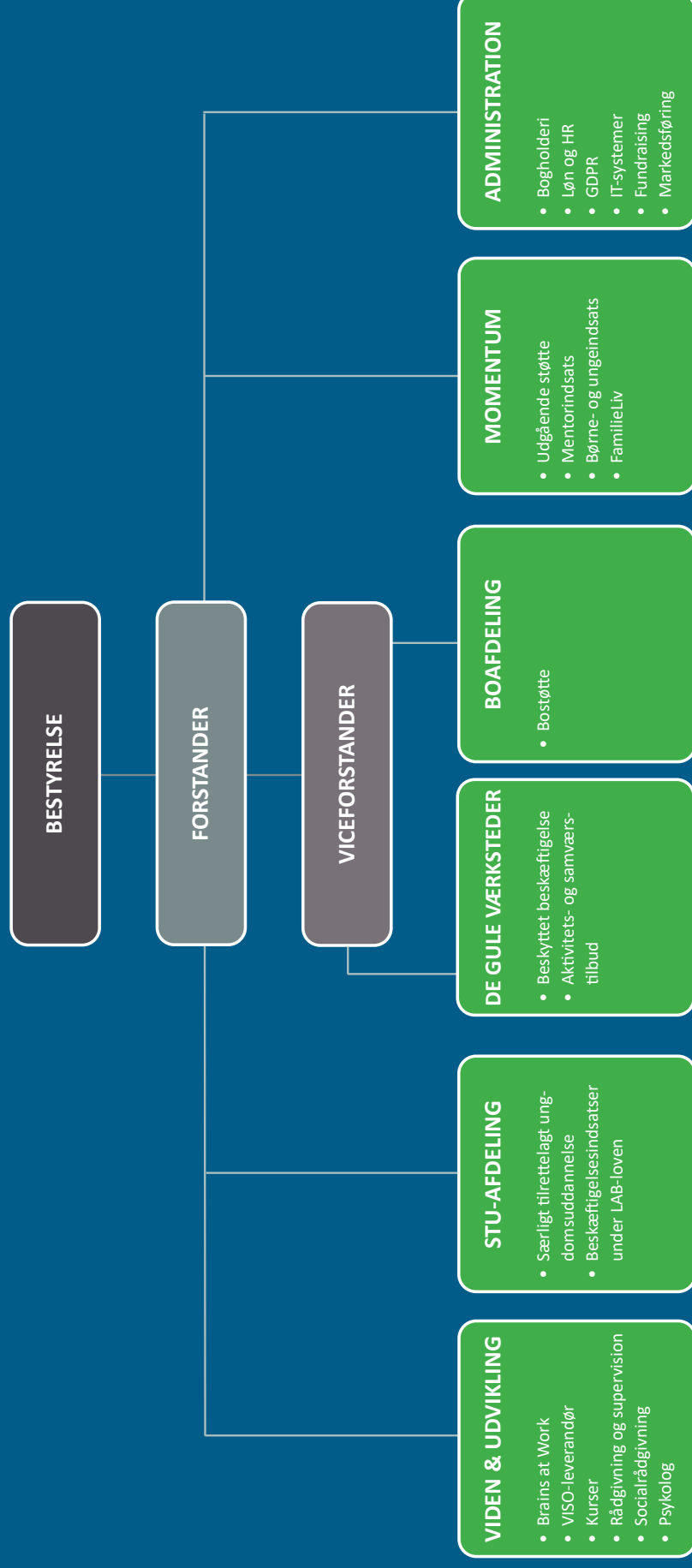
Udover de hyggelige onsdagsaktiviteter har vi også faste fælles gåture hver tirsdag og søndag. Ruterne varierer fra gang til gang, og beboerne har selv mulighed for at komme med idéer til, hvor turen skal gå hen. Det giver både indflydelse og ejerskab – og måske vi ender steder hvor vi ikke har været før. En beboer viste for nylig vej op til Kridtgraven, hvor vi så de får, der går og græsser om sommeren. Det var en tur med frisk luft og god stemning. Gåturene giver en rolig og uformel ramme for samvær, hvor der er plads til både snak og stilhed – og for mange er det en god måde at være sammen på.

Det handler i bund og grund om, at beboerne får mulighed for at lære hinanden lidt bedre at kende – og måske engang selv tage initiativ til at gøre noget sammen, uden at det går gennem personalet. Når man opdager, at man bor med nogen, der har samme interesse i film, musik eller kreative projekter, kan det være et skridt på vej mod nye relationer – og så er det jo heller ikke så tosset med lidt is, småkager eller popcorn til at sætte prikken over i'et!

Mathilde Marie Møller, vejleder  
Sankt Peders Gade



# Organisationsdiagramm



## AUTISMECENTER NORD-BO ER GRUNDLAGT SOM EN IKKE-ERHVERVSDRIVENDE FOND I 1998

## MÅLGRUPPE: UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER



# Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo  
Skansevej 7-9 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · [www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)