

# Nord-Bo Nyt

## JEG SKRIVER EN BOG

Hvordan Lucas er kommet i gang med at skrive sin egen bog

## VALGMØDE PÅ SKANSEVEJ AFDELINGEN

Flere store kandidater deltog

## Meditation og afslapning

Ideer til musikvalg



**GRIN DIN SOMMERFERIE I GANG OG LÆS HUMØRSIDEN**

**Stor billedereportage fra det årlige OL  
og Fårup Sommerland turen**

# Redaktionen

Har du materiale til redaktionen, kan du kontakte redaktionsansvarlig Camilla Olesen på Skansevej afdelingen.

☎ 22 87 92 08

✉ co@nordbo.dk

## Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Nord-Bo Nyt nr. 32 er nu færdigt og vi er ved at være klar til at gå på sommerferie.

Jeg synes, at der, især den seneste måneds tid, har været en del at se til, så jeg glæder mig lidt ekstra til sommerferie i år – og dette på trods af, at jeg var en uge syd på for kun halvanden måned siden. Men ferie kommer vel altid belejligt, i hvert fald for nogle af os. Andre nyder, at hverdagen er som den plejer og at dagsstrukturen ikke brydes af en ferie. – jeg håber dog alle får en god ferie – om man er til det ene eller det andet.

Da vi nåede omkring april måned, blev jeg en smule nervøs for, om vi nu også fik lavet et helt blad inden sommerferien, da det var meget sparsomt, hvad vi havde modtaget af indslag fra de forskellige afdelinger. Det har været tydeligt, at der har været travlhed på hele Autismecenter Nord-Bo og at andre ting har været i fokus – eksempelvis specialiseringen af de tre dagtilbud, hvilket også er mere end forståeligt.

Der kom dog heldigvis flere indslag til inden deadline og nok til, at vi kunne få lavet et blad – ikke så tykt et blad, som det sommetider har været, men stadig et godt blad.

Forsidebilledet på dette nummer er fra årets fastelavnsvest på Skansevej afdelingen, hvor ansigtsmalingen skulle lægges. Tak til Fie og Karis for at ville pryde forsiden.

Jeg vil også gerne takke de elever, som har været i redaktionen det seneste halve år, min kollega Mads, som altid står klar med en hjælpende hånd, når det kommer til teknik og computere, til Sila, som endnu engang har sat bladet sammen – jeg ved du også har haft meget at se til. Til sidst en tak til Aabybro bogtrykkeri for igen at være så hurtige til at trykke bladet. Vi sætter stor pris på samarbejdet.

Skynd dig at dykke ned i bladet og se de flotte billeder, læs de gode artikler og nyd sommeren!

God ferie!

*Med venlig hilsen*

*Camilla Olesen, redaktionsansvarlig*



## **REDAKTION**

**Chefredaktør: Camilla Olesen**

**Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm**

**Layout: Sila Thiel**

**Journalister: Emma-Clara Moos Salomonsen**

**Tor Svanøe-Hafstad**

**Lucas B. Digmann**

**Freelance fotograf: Mikkel Frost**

# Leder

## Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kære alle,

Så er det den tid på året, hvor dagene er længst og natten knapt bliver helt mørk i de godt 6 timer, solen er under horisonten. Og dermed tid til Nord-Bo Nyt.

Siden julenummeret blev skrevet og sat i trykken er der sket rigtig meget på Autismecenter Nord-Bo.

Der blev igangsat en specialisering af de fire dagtilbud således der pr. senest 1. august 2019 skulle være tre tilbud, hvor STU afdelingen specialiseres på Skansevej, beskæftigelsesrettet afdeling specialiseres på Lindholm Brygge og Servicelovsafdelingen (§103 og §104) specialiseres i De Gule Værksteder i Aabybro. Specialiseringen og dermed kvalitetssikringen er forløbet rigtig godt og afdelingerne er nu ved at finde deres nye former og indhold.

Specialiseringerne er en forudsætning for, at Autismecenter Nord-Bo fortsat i 2019 og i årene fremover kan være en attraktiv og eftertragtet leverandør af udviklende indsatser til målgruppen, således det overordnede mål om at skabe mest mulig selvstændighed for den enkelte person med autisme til stadighed kan nås.

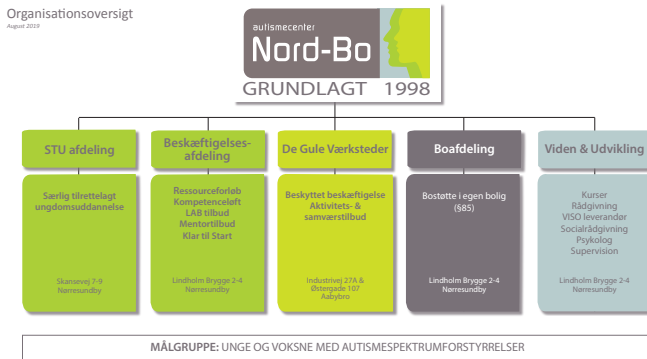
Midt i denne specialisering og omstillingsproces kom der så en meget overraskende og uventet udmelding fra Jammerbugt Kommune om, at kommunalbestyrelsen på et lukket møde havde besluttet at ville hjemtage borgere med autisme til den nedlagte gamle skole i Halvrømmen.

Denne orientering tilgik mig som forstander på en telefonopringning tirsdag den 5. marts. Orienteringen dikterede også, at borgernes tilbud ville blive opsagt inden udgangen af marts måned, således de kunne starte op i Halvrømmen den 1. maj – altså 6½ uge senere. På dette tidspunkt var der ikke officielt ansat ledelse til at drive stedet og der var ikke igangsat noget omkring bygninger og indhold!

Det var og er stadig en meget underlig faglig tilgang at anlægge, når det omhandler, at skabe et forudsigeligt og trygt miljø til en gruppe af borgere med autisme. Forudsigeligheden og trygheden udeblev i hvert fald i stor grad i processen.

# Leder

## Nyt fra forstander Jesper Schmith



Faktum er dog, at Jammerbugt Kommune har startet Ressourcecenter Jammerbugt op og borgerne, som indtil 30. april havde været på Autismecenter Nord-Bo, er alle visiteret af kommunen til Ressourcecenteret. Dette uden videre dialog med den enkelte borger, men kun med en kollektiv kort skrivelse omkring, at det var Jammerbugt Kommunes beslutning, at det skulle ske. ca. 40 borgere er stoppet på Autismecenter Nord-Bo pr. 30. april og det betød helt konkret afskedigelser af 11 ansatte på Autismecenter Nord-Bo i løbet af marts måned.

Når dette læses er det jo fortid og nu kigger vi på Autismecenter Nord-Bo fremad og har det lange lys på i forhold til fortsat sikring af indhold og kvalitet i indsatserne. Autismecenter Nord-Bo vedbliver med at være på adresserne i Aabybro, selvom ryterne i kommunen svirrer lystigt om, at Autismecenter Nord-Bo lukker ned i Aabybro som følge af specialiseringen og intet kan være mere forkert.

Tværtimod går vi i august/september i gang med flytning af butikken fra Industrivej 18 til Østergade 109. Dermed bliver der meget mere synlighed og lettere adgang til butikken og cykelværkstedet til alle borgerne i Aabybro og omegn. I butikken åbnes der desuden også en café, så man kan komme ind fra gaden og blot købe en kop kaffe og få en hyggelig snak. Arbejdet med ombygning igangsættes snarest muligt så butikken kan åbne 1. oktober 2019 i nye lækre lokaler på Østergade 109.

Og med disse linjer vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle læsere en dejlig sommer og ferie på præcis den/de steder i Danmark eller ude i den store verden, hvor den tilbringes. Og så kan vi alle krydse fingre for, at vejret stabiliseres en smule, så der ikke det ene sekund er solskin, som kort efter afløses af skybrud med kraftig regn og hagl. De vejrfænomener kan vi godt lade landene syd for alperne have for sig selv.

Og slutteligt ønskes 5 års jubilarene tillykke og et tak for jeres engagement i alle årene – jeg ser frem til mange flere års samarbejde fremover.

5 års jubilarer:

- 1. januar - Mette Thue Nielsen (Boafd. D)
- 7. januar - Helle K. Steffensen (Adm.)
- 1. marts - Jesper N. Andersen (Bo afd. C)
- 1. april - Mette Bang (Viden & Udvikling)
- 15. maj - Sanne Michelsen (Bo afd. B)
- 15. juni - Annette Mette Larsen (Bo afd. C)
- 1. juli - Dorte Sørensen (Bo afd. B)

*De bedste hilsner  
Forstander Jesper Schmith*

# Vittigheder

## Humørsiden

Hørt på skolelederens kontor:  
"hvorfør er du her?" sagde skolelederen,  
"jeg smed sten i vandet" sagde en dreng,  
"det er da ikke så slemt, smut du bare" sagde skolelederen med et smil.  
Næste dreng kom ind hel våd "hvorfør er du våd?" spurgte skolelederen, "jeg hedder Sten" sagde drengen.

Jeg undrede mig over, hvorfor hammeren kom tættere på, men så slog det mig...

En blondine går til lægen med en stor flænge i panden "åh gud, hvad er der dog sket med dig" sagde lægen "tja" sagde blondinen "jeg var i gang med at hamre et søm ind med en banan indtil en mand kom forbi og sagde "brug dog hovedet"

Jeg elsker drager, men film om dem plejer at 'dragon'...

Hvor meget koster en hjort? Aner det ikke, men den er ret rådyr...

Jeg prøvede overwatch engang - jeg kan ikke huske meget, men det var ret a-mei-zing.

Rick Roll vil gerne lade dig låne alle hans tegnefilm, men han vil aldrig give dig up.

Dit fødselscertifikat er et undskyldningsbrev fra kondom fabrikken.

Hvad kalder man en overvægtig and?  
- Anton!

To colaer snakker sammen  
"Hvor skal du holde nytår?" "I Rom."

Hvem er verdens gladede bi?  
- Jubi.



Lucas, Skansevej afdelingen

# Socialt samvær i Støtteteamet

## Støtteteamet i Boafdelingen

I støtteteamet holder vi tre årlige arrangementer for vores borgere. Vores borgere inviteres til at være sammen og lære hinanden at kende i rammer, hvor der er skabt et fælles tredje såsom spil, påskeklip mm. Om sommeren afholder vi et grillarrangement, hvor der er fællesspisning, det er et hit for vores borgere.

Flere af vores borgere får igennem disse sociale arrangementer, venskaber på tværs af hele støtteteamets borgergruppe, hvilket er meget givende for dem, da de ellers vil have svært ved at danne sociale relationer med andre jævnaldrende. Andre borgere har deres første møde med andre jævnaldrende med autismespektrumforstyrrelser, særligt de sent diagnosticerede.

I trygge omgivelser, får de træning i de sociale kompetencer, og lærer at gebærde sig mellem andre mennesker. De observerer og oplever ud fra deres egne præmisser og i deres eget tempo. Mange af vores borgere har været en del af de sociale arrangementer i mange år, og andre er først lige begyndt. Der er en fælles gensidig respekt for hinanden, og de individuelle behov de hver især har, hvilket er med til at gøre det til et trykt miljø at færdes i.

Vi som vejledere har en opgave i, at forberede borgerne til arrangementerne, og nogle har behov for mere forberedelse end andre. Vi opfordrer dem og følger op på, hvordan deres egne oplevelser har været, og sommetider finder de ud af, at de kan mere, end de selv tror. Dette er med til at forstærke deres selvværd og tro på sig selv.

Nogle af vores borgere får dannet så gode relationer, at de formår at føre dem videre uden hjælp fra deres vejledere. De mødes med hinanden i personlige omgivelser og ude i byen.



*Kommentar fra en borger, Dan Dresfeldt; "Det er hyggeligt og man får sagt hej til nogle, man ikke har set længe".*

*Kommentar fra en borger, Anders Højriis Knudsen; "Jeg kan godt lide, at borgergruppen er mere moden og rolig, det er et hyggeligt sted at være".*

# Valgmøde

## Skansevej afdelingen



Torsdag den 16. maj var Autismecenter Nord-Bo og Aspit, Nordjylland, værter ved en valgdebat i forhold til det kommende folketingsvalg. Autismecenter Nord-bo og AspIT Nordjylland har det til fælles, at begge aktører tilbyder uddannelses- eller beskæftigelsestilbud til unge og voksne med autismespektrumforstyrrelser (ASF).

Temaet for valgmødet var 'Job og uddannelse for unge/voksne med autisme' under hovedoverskriften 'Flere handicappede i arbejde', der relaterer sig til et initiativ, som beskæftigelsesministeriet har søsat. Valgmødet foregik som en paneldebat, og de fleste partier deltog med en repræsentant – flere endog med den nordjyske spidskandidat.

Fra Autismecenter Nord-Bo og AspIT deltog mange borgere, men også NordVirk og Specialminds kom med en del af deres borgere. Derudover kom der mange gæster fra nær og fjern, der havde en interesse i temaet. Der var godt gang i debatten, mange var aktive og spørgelystne, hvilket fik de to timer, der var afsat til at flyve afsted! Et af målene med debatten var at få lejlighed til at få indblik i folketingskandidaternes tilgang og holdning til temaet, og det synes vi lykkedes.

Tak til alle fremmødte, tak til AspIT for initiativet, det vil vi helt sikkert meget gerne samarbejde om en anden gang, og tak til personalet på Skansevej for praktisk hjælp, ikke mindst til Britt i køkkenet, der, sammen med eleverne, havde arrangeret lækker forplejning.

*Marian Kortegaard, afdelingsleder, Skansevej*



# Orienteringsmøde

## På De Gule Værksteder



Den 22. maj inviterede dagtilbuddet De Gule Værksteder brugere, forældre, bosteder og samarbejdspartnere til et informationsmøde, hvor de blev orienteret om den specialisering, der har været i organisationen og sammenlægningen af Service-lovsparagrafferne - §104 Aktivitets og samværstilbud og §103 Beskyttet beskæftigelse.

Det blev et rigtigt godt møde - ikke mindst takket være alle kollegernes store engagement i selve planlægningen af arrangementet.

Forældre og samarbejdspartnere blev præsenteret for den nye ledelse og personalegruppe i De Gule Værksteder. For mange brugere og forældre var det mange kendte ansigter.

Eftermiddagens program startede med en gennemgang af de bevæggrunde, der har været for specialiseringen og de opgaver og udfordringer, der har været med Jammerbugt Kommunes hjemtagelse til eget tilbud. Efterfølgende blev der fortalt om de værksteder og aktiviteter, De Gule Værksteder i dag kan tilbyde. Få aktiviteter er ikke længere en mulighed i afdelingen, men mange nye er kommet til. I alle aktiviteter og værksteder er der altid fokus på at give et tilbud, der imødekommer brugerens kompetencer og motivation.



I pausen blev der nydt en sandwich og kaffe, og der var mulighed for at snakke sammen ved bordene. Forældre og samarbejdspartnere kunne efterfølgende, på en guidet tur rundt i afdelingen, besøge de mange værksteder og aktiviteter, De Gule Værksteder har i dag. Brugere, der deltog i rundvisningen, kunne på de forskellige værksteder supplere med at fortælle om de aktiviteter, de selv arbejder med på værkstederne.

Tidsfristen for den guidede rundtur på værkstederne kunne ikke helt holdes, da gæsterne blev interesserede og stillede mange spørgsmål til de værkstedsansvarlige.

Dagen sluttede i kantinen, og mange forældre gav udtryk for, at de nu havde en større forståelse og tillid til den omstrukturering, der var sket.

*Dorte Schuer, afdelingsleder, DGV*



# Nyt fra STU afdelingen på Skansevej

STU står for Særlig Tilrettelagt Ungdomsuddannelse.

Som følge af Autismecenter Nord-Bos omorganisering, blev det besluttet, at dagtilbuddet på Skansevej fra 1. august 2019 udelukkende skal have STU tilbud.

**A**lle unge i Danmark har retskrav på en ungdomsuddannelse, og har man ikke umiddelbart mulighed for at begå sig på en af de ordinære ungdomsuddannelser, kan man tilbydes en STU. En STU planlægges i samarbejde med elevens UU-vejleder, og varer i op til 3 år.

STU på Autismecenter Nord-Bo vil som minimum altid indeholde personligt udviklende aktiviteter blandt andet i form af personlig vejledning og social træning. Derudover kan uddannelsen sammenstykkes af fag, der udvikler eleven inden for uddannelse, beskæftigelse, sundhed og herunder almindelig daglig livsførelse (ADL). På Autismecenter Nord-Bo vil uddannelsen altid blive individuelt tilrettelagt under hensyn til den enkelte elevs kvalifikationer, modenhed og interesser.

For at være i målgruppen til en STU skal den påbegyndes inden det fyldte 25. år, man skal have opfyldt sin undervisningspligt og ikke have mulighed for at kunne deltage i en ungdomsuddannelse på almindelige vilkår på grund af fysiske eller psykiske vanskeligheder.



På Skansevej øver vi os på at "tale og skrive i et nyt sprog". Der er mange ting, vi skal vænne os til, bl.a. at vi ikke længere er et dagtilbud, men en uddannelsesinstitution, der har elever og ikke brugere. Vores brugerhåndbog bliver en elevhåndbog, og vores brugerråd et elevråd. Vi ved, at vanens magt er meget stor, og vi vil komme til at rette os selv og hinanden rigtig mange gange, før vi får det lært!

*Skansevej STU afdeling holder Åbent Hus for evt. kommende elever, deres pårørende og andre interesserede onsdag den 6. november 2019 og torsdag den 30. januar 2020.*

*Marian Kortegaard, afdelingsleder, Skansevej*

**STU!!!**

*Uddannelsesinstitution*

*Elever*

# Jeg skriver en bog

Læs hvad den handler om og få et par tips

I knapt et år har jeg skrevet en historie og jeg er langt fra færdig. Jeg vil gerne i denne artikel fortælle, hvad den handler om.

“I’m not scared to see a loved one or a friend pass away due to time, I’m scared to see a loved one, a friend or even just a person I don’t know fully die before their time has come.”

No one should die feeling like they were just a burden on the world they were born into, or feel like they’ve died for nothing. If they die feeling proud of what they’ve done in their life, i’ll be happy for them, but if they die feeling like they’ve failed, that’s where I’m sad, which is why I’m gonna make sure no one dies an unnecessary death.” (Uddrag fra bogen).

## Hvad handler historien om?

Historien er en sci-fi, der vil skifte genre lidt længere inde i historien, men i starten er det bare for at vise livet, og verden i et univers, hvor menneskeheden rejste væk fra Jorden for at overleve. De rejste væk for at overleve naturkatastrofer, som rasede hele Jorden. Flere hundrede år senere er menneskeheden spredt så meget ud over forskellige planeter, at det er svært at holde styr på, hvor mange planeter der er befolket, men nogle planeter står sammen under en eller flere ledere. Efter mange år, hvor menneskeheden har været spredt, har manglende viden og beviser gjort at ting, der før var ulovligt er blevet normale på nogle planeter og kun få planeter har viden tilbage fra før folk rejste fra Jorden. Historien følger en af de 3 store supermagter i rummet, “De Syv Kongeriger”, som er ledet af en konge ved navn Gray, som siges at være udødelig siden han er flere hundrede år gammel. Gray er den type person, der er villig til ofre folk for fred, hvis der ikke er andre valg, eller det er den nemmeste løsning, men ofte vil han selv kæmpe sine egne kampe.

## Hvordan kom jeg i gang?

Jeg gik i gang med at skrive min historie, fordi jeg ofte får ideer til, hvad der kunne være i historier. Jeg synes at nogle ting er sjældent brugt, såsom venlige AI eller kinetisk våben i sci-fi, (det er nærmest altid laservåben) så jeg begyndte bare ligeså stille at



skrive ting ned, jeg syntes kunne bruges i historien. Jeg bliver tit inspireret af billeder, spil og film til enten karaktererne eller andre ting.

## Hvad vil jeg have ud af det?

Jeg vil gerne have at min bog bliver lidt populær selvfølgelig, men mest er det for at sige, at jeg lavede noget, verdenen ville huske om mig, og kigge på noget og sige “det lavede jeg”. Jeg ville elske at lave en serie, der vil være populær i noget tid med enten et par bøger eller noget bedre såsom film, serier eller spil. Men mest af alt er det for at efterlade noget, verdenen vil huske om mig.

## Hvordan griber jeg det an?

Jeg har tre dokumenter, jeg bruger til min historie, den ene er til noter om verdenen, personerne i den, våbnene og mange andre ting og den bliver bare ved med at blive større med allerede 26 sider.

# Jeg skriver en bog

Læs hvad den handler om og få et par tips

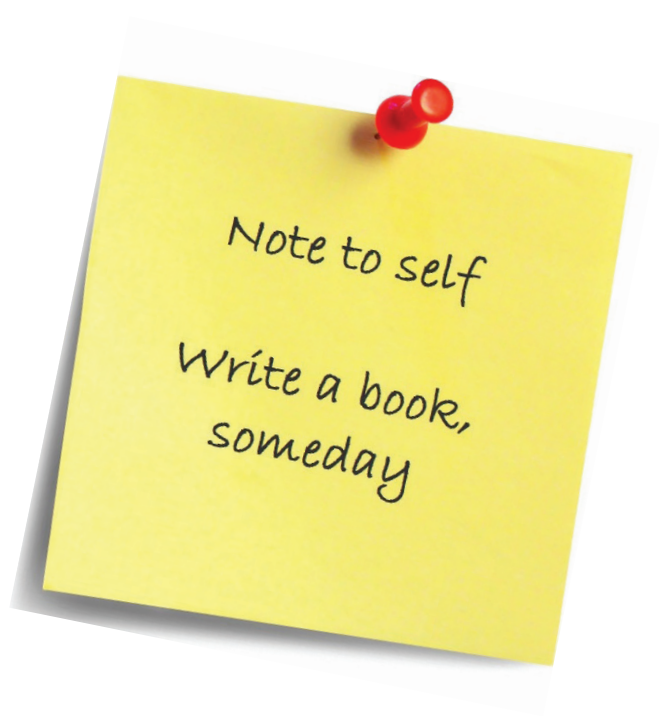
Det andet dokument er selvfølgelig historien selv, hvor jeg først skriver, hvad der falder mig ind og ændrer tingene senere, såsom punktummer og kommaer, slette/flytte linjer og holde styr på historiens forløb.

Alle dokumenter er på engelsk af to grunde, den ene er fordi jeg bedst kan skrive engelsk (fik 12 i skriftlig, så det er det nemmeste). Den anden grund er, at flere mennesker kan læse den, siden engelsk er mere spredt og mere læst.

Det er svært at se, hvad vej ens historie skal gå, selv J.K Rowling brugte cirka 5 år på at skrive Harry Potter, især når det er, at man tit ændrer på ting af forskellige grunde, eller ikke kan finde på navne for ting. Men nogle historier har jeg planer til, hvor jeg så bruger det tredje dokument for at skrive scener, der kunne være i historien på et tidspunkt. Scenerne kunne være en samtale mellem nogle personer eller en beskrivelse af noget. Så hvis du skal skrive noget, så husk altid at skrive ting ned.

Sidste ting, hvis du har problemer med at forestille dig din karakter, så prøv at spille et spil, hvor du har fuld kontrol over, hvordan din karakter ser ud og prøv at tage et screenshot af det, så du kan se, hvordan han ville se ud.

*Lucas, Skansevej afdelingen*



# Meditation og afslapning

## Et tip

Her er 5 forskellige slags instrumental melodier, som jeg ofte lytter til. F.eks. når jeg kører i bus, skal sove eller bare slappe af/få ro på kroppen eller i hovedet. Melodierne ligger på YouTube og der er 1000 andre forskellige slags. Her er blot 5 forslag, som jeg ofte hører – hører dog også mange af de andre.



Hvis du har lyst til at lytte til mine 5 forslag, kan du skrive disse tekst i søgefeltet på YouTube:

- 1: Relaxing Piano Music: Romantic Music, Beautiful Music, Soothing Sleep Music, Relaxing Music
- 2: Relaxing Piano Music: Romantic Music, Beautiful Relaxing Music, Sleep Music, Stress Relief
- 3: Relaxing Music & Rain Sounds – Beautiful Piano Music, Background Music, Sleep Music
- 4: Afslappende Klavermusik|Bedste klavermusik spilleliste|Smukkeste klaver instrumental musik
- 5: Afslappende Guitarmusik, Slap af, Meditationsmusik, Instrumentalmusik for Slap af

Du kan selvfølgelig også bare søge på "afslappende musik" i søgefeltet og der vil komme en masse forskellige forslag frem.

"DYB RO" er alle mulige forskellige slags meditationer – indtalt af: Karsten Lagermann og de findes til alle slags aldre. Man kan finde meditationerne på YouTube. Der findes mange forskellige meditationer f.eks. "Dyb ro i skolen".

Disse meditationer findes der 6 forskellige slags af. De varer kun 10-15 minutter og de er rigtig gode, hvis man lige har brug for en lille pause eller har haft en træls oplevelse osv.

Her er 5 forskellige meditationer, som jeg bruger rigtig meget:

- 1: DYB RO – På tanker og følelser – Den bruger jeg, både når jeg skal sove og hvis jeg har uro i kroppen og gerne vil få ro på den igen.
- 2: DYB RO – Afspænding – Den bruger jeg meget, hvis jeg har uro i kroppen og jeg bruger den både om dagen og om aftenen, hvis jeg lige trænger til en lille powernap.
- 3: DYB RO – Godnat til børn og unge med tankemylder – Den bruger jeg, hvis jeg har tankemylder og jeg bruger den ikke kun om aftenen, inden jeg skal sove. Det kan også være, hvis jeg en tilfældig dag har rigtig mange tanker i hovedet, så sætter jeg denne meditation på og sover i løbet af 5-10 minutter.
- 4: DYB RO – Godnat og sov godt børn – Den bruger jeg, når jeg skal sove – både når jeg har svært ved at falde i søvn, men også når jeg godt kan falde i søvn (mest for hyggens skyld, når jeg egentlig godt kan sove).
- 5: DYB RO – Dyb ro lige nu – Den bruger jeg KUN, når jeg skal sove, for ellers falder jeg i søvn i løbet af 2 minutter.

Emma-Clara, Skansevej afdelingen

# VUC forløb

## Kombineret med Autismecenter Nord-Bo

Jeg vil gerne fortælle om mit VUC forløb, som jeg er i gang med at tage, og som jeg startede på i august 2017. Ved siden af det går jeg på Skansevej afdelingen.

Jeg startede med at læse dansk og matematik på VUC inde i Aalborg ved Kennedy Arkaden. Det gjorde jeg, fordi jeg ønskede at få en 10. klasses afgangsprøve i dansk, matematik og engelsk. Jeg afsluttede dansk og matematik på 10. klasse inden sommerferien i 2018. Efter sommerferien 2018 gik jeg i gang med at læse engelsk på 10. klasse niveau og samfundsfag på C-niveau. Det er gået godt på VUC for mig. Det er en god skole, hvor man kan lære en masse og udvikle sig på flere punkter.

Jeg føler, at VUC er en god skole med nogle gode rammer. Når man kommer ind i bygningen, så virker det overskueligt, fordi der er plads til, at der kan være mange mennesker uden, at det kommer til at føles for fyldt. Det er en ret stor bygning med god plads både på toiletterne, kantinen, i klasserne og andre steder. Jeg føler ikke, der er for meget støj - det er til at have med at gøre, og det er nemt at finde rundt på VUC. Der er fire etager på skolen, og der er numre på lokalerne og alle etagerne er næsten ens.

Jeg har været i brobygning på Aalborg Katedralskole nogle gange tidligere, og ovre på Katedralskolen virker det mere fyldt med mennesker end der gør på VUC. Derfor føles det rart med VUC. Måske er det fordi, at kursisterne er mere i klasserne i pauserne på VUC end de er på Aalborg Katedralskole. Derfor føles det måske ikke som om der er så mange mennesker rundt omkring. På det punkt er jeg glad for, at jeg går på VUC og ikke på Aalborg Katedralskole.

Dengang jeg startede på VUC i august 2017 var VUC helt nyt for mig. Dengang gik jeg også på Autismecenter Nord-Bo ved siden af, ligesom jeg stadig gør. Da jeg startede på VUC fungerede det godt for mig, at jeg gik på Autismecenter Nord-Bo ved siden af, og jeg fik med det samme en god rutine med at passe både Autismecenter Nord-Bo og mine VUC fag samtidig, og jeg kunne sagtens følge med i det niveau undervisningen på VUC foregik på.



Dengang jeg startede på VUC i august 2017 var der både nogle ting som gik nemt, men også ting som var lidt svære for mig.

Det gik godt for mig at møde op. Jeg har været meget mødestabil, og jeg er kommet til undervisningen hver gang både i matematik og dansk. Udover det så gik det også godt for mig med at følge med i undervisningen, passe mine lektier og de andre praktiske ting omkring det. Dette fik jeg hjælp til fra bla. Autismecenter Nord-Bo. Det svære og udfordrende for mig var at meget af det var nyt. Der var nye lærere, nye kursistkammerater, et nyt sted med nogle andre "rammer" end på Autismecenter Nord-Bo. Alle mennesker synes jo selvfølgelig at det er svært at starte nye steder. Det var lidt svært at snakke med dem, jeg gik i klasse med, da jeg ikke kendte nogle af dem. Det kan det stadig være, synes jeg.

Jeg kan godt huske den første uge, hvor jeg gik på VUC og Autismecenter Nord-Bo ved siden af. Da jeg nåede fredag var jeg noget træt og trængte til at slappe af. Så man skal regne med at man bruger noget energi i starten. Nu går jeg stadig på Autismecenter Nord-Bo og læser på VUC og det fungerer stadig meget godt for mig. Jeg har overskud til begge dele og kan godt klare de udfordringer, det kan medføre både fagligt og personligt.

# VUC forløb

## Kombineret med Autismecenter Nord-Bo



I den tid jeg har gået på VUC har min asperger og OCD en gang i mellem givet nogle udfordringer. Pga. min asperger så kan det være sværere for mig at tage kontakt til andre mennesker og specielt mennesker jeg ikke kender så godt. Det er mest dem jeg ikke kender så godt, jeg synes der er udfordrende at tage kontakt til. Jeg synes, jeg har mærket det på VUC en gang i mellem, hvor det har været svært for mig at tage kontakt til nogle af dem, jeg har gået/går i klasse med, da jeg ikke har kendt dem. Udover det kan min asperger muligvis gøre, at jeg har brug for en forklaring på noget en ekstra gang ind i mellem, og at jeg bruger lidt længere tid på at løse opgaver i klasserne nogle gange. Når man har en autisme diagnose, så kan man godt bruge længere tid på beslutninger og få forståelse for ting, har jeg hørt, og det gør sig nok også gældende for mig nogle gange som f.eks. i undervisningen på VUC.

Jeg har også noget OCD at slås med, og det varierer, hvor meget jeg mærker til den. I nogle perioder mærker jeg ikke ret meget til den, og i andre perioder er den noget mere fremme.

Min OCD har en gang i mellem givet mig lidt udfordringer med mit VUC forløb. Da jeg skulle til at forberede mig til eksamenerne sidste forår og sommer, var min OCD mere fremme i en periode på nogle uger. Ellers synes jeg ikke den har været så meget fremme pga. mit VUC forløb. Min OCD kommer typisk frem, hvis jeg har lidt for travlt, er stresset eller har for meget at tænke på, som især kan være ting, der er nye og ukendte for mig. Jeg tror heller ikke, mit VUC forløb har været det der har påvirket min OCD mest i mit liv, fordi mit VUC forløb ikke har fyldt hele min hverdag, men "kun" maks. 10-20 timers undervisning på VUC om ugen plus lektier, og jeg vidste fra starten godt, hvad VUC drejede sig om, så jeg har ikke haft så stor uvidenhed omkring det.

For mit vedkommende har det varieret hvor mange timer og lektier jeg har haft på VUC i de halvanden til to år, jeg har læst fag der. Det første år havde jeg typisk 15-16 lektioner om ugen. En lektion varer 45 min. I mit andet år har jeg indtil videre typisk haft 8-10 lektioner om ugen. Udover timerne på VUC er der nogle lektier ind i mellem, men det er ikke hver gang, jeg har undervisning, hvor jeg får lektier for efterfølgende.

Men de sidste fire måneder har jeg fået flere lektier for i engelsk, da jeg fik ny lærer, så det kan også svinge. Nu skal jeg nok mindst bruge 4-5 timer om ugen på lektier fra VUC. Nogle gange får vi også lektier for, hvis vi ikke har nået at lave en opgave eller noget færdig i skolen. Jeg kan sagtens klare de lektier og det arbejde der er udover timerne på VUC. Jeg har i den tid, jeg har læst fag på VUC lavet langt de fleste af mine lektier på Autismecenter Nord-Bo. Jeg klarer at lave en del af mine lektier selv, men nogle gange får jeg noget hjælp og støtte til det, og det er rart at vide, at jeg kan få noget hjælp og støtte til det. Det er også meget rart, at jeg ved hvornår, jeg skal lave mine lektier, og hvornår jeg har tid til det. På nuværende tidspunkt har jeg 10 timer om ugen på Nord-Bo til at lave lektier i. Det har varieret lidt i den tid, jeg har læst fag på VUC hvor lang tid, jeg har brugt på lektierne. I nogle perioder har jeg også kun haft 5-6 timer om ugen og fint kunne nå det med det antal timer. Nu har jeg i alt ca. 21 timer om ugen og resten af tiden er jeg på VUC. Jeg føler, at Nord-Bo har en god, vigtig rolle i mit VUC-forløb.

På VUC føler jeg, at kursisterne og lærerne er gode til at acceptere forskellighed. Sidste år, hvor jeg læste dansk på VUC, gik jeg på et danskhold, som jeg virkelige følte var et godt hold. Jeg følte, at flere af os i klassen fik et godt sammenhold med hinanden, og at vi var gode til at kommunikere med hinanden og læreren, vi havde, var nok en af de bedste lærere, jeg nogensinde har haft. Jeg fortalte til nogle af dem, jeg gik i klasse med, at jeg har Asperger, og dem jeg fortalte det til reagerede alle sammen positivt og med accept, følte jeg, så det var virkelig dejligt. Grunden til jeg tror, folk er gode til at acceptere hinanden på VUC er fordi at flere, som går der "kan have haft nogle bump på vejen", f.eks. i form af en dårligere skolegang, noget misbrug eller andre personlige ting. F.eks. var der nogle på mit danskhold, som havde ADHD og nogle andre som havde haft et stofmisbrug. Jeg kunne forestille mig, at der er en større accept af forskellighed på VUC end på andre gymnasier. Men det er bare en fornemmelse jeg har.

Nu har jeg delt flere af mine oplevelser med jer omkring mit VUC-forløb så jeg håber, det er noget, I kan bruge.

*Tor, Skansevej afdelingen*

# Praktik i en børnehave

“Børnehavebørn er dejlige”



## Hvor er jeg i praktik?

Jeg er i praktik i en børnehave.

## Hvilke dage og hvor ofte er jeg i praktik?

Jeg er i praktik hver onsdag fra kl. 8:00 til kl. 15:00.

## Hvor længe har jeg været i praktik?

Jeg har været i praktik i en børnehave i Brønderslev og det var jeg i 1,5 år. Nu er jeg i praktik i en anden børnehave i Aalborg og det har jeg været i 2 år.

## Hvad laver jeg når jeg er i praktik?

Jeg læser, leger og hygger med børnene osv. Jeg er på “Solstuen”. Da jeg havde været i børnehaven i ca. 6 måneder begyndte jeg også at skifte bleer og have toiletvagter og den slags. Da jeg så havde været der i 1 år begyndte jeg også at skifte de lidt sværere bleer og hjælpe børnene ved toiletbesøg.

Nu er det bare en helt naturlig ting for mig og jeg har intet imod det. Desuden duer det jo heller ikke, hvis jeg engang vil uddannes som pædagog, at jeg siger “Jeg vil ikke skifte bleer” og derfor kunne jeg ligeså godt komme i gang med det og børnene er også trygge ved mig og kommer også tit til mig, hvis de fx. har haft et uheld eller den slags. Både de børn der bruger ble, men også dem, som ikke bruger ble.

Jeg har to bestemte opgaver hver onsdag:

- 1: Tørre borde af og feje på “Solstuen”.
- 2: Finde madrasser, tæpper, puder, dyner, sutter, bamser, klude eller hvad nu ellers de bruger, når de skal sove. Lige nu har vi kun tre faste sovebørn.

En pædagogmedhjælper som også er på “Solstuen” har altid sovevagten. Da hun også er i garderoben og hjælper alle dem, der skal ud i samme tidsrum, kan hun ikke altid nå at komme ned i soverummet, før sovebørnene kommer. Indtil hun er færdig i garderoben, sidder jeg ofte nede hos dem, der skal sove og hjælper dem med fx. at tage lidt af tøjet af, så de kun har fx. undertøj eller body på.



## Hvorfor har jeg valgt lige netop at være i praktik i en børnehave?

Fordi jeg elsker den alder og jeg synes, at de siger de sjoveste ting.

Jeg elsker, at de bare siger det, de tænker og at de ikke tænker over, at man fx. ikke siger “Du har faktisk en grim jakke!”. Selvom man burde sige til dem “Ej, det siger man altså ikke – giv mig lige en undskyldning”, så er jeg flad af grin. Det der med at de bare siger deres mening, det er bare fedt.

Jeg synes virkelig, at børnehavebørn er dejlige.

*Emma-Clara, Skansevej afdelingen*

# Livet efter Nord-Bo

## Mortens historie

**M**orten startede på Autismecenter Nord-Bo i september 2013 i den 3-årige STU. I STU-forløbet var Morten i flere forskellige praktikforløb for at afprøve forskellige jobområder. Morten var også tilknyttet VUC i dansk, engelsk og matematik ud over forskellige moduler i dagtilbuddet. Morten var bl.a. tit at finde i produktionen, hvor han f.eks. altid hjalp med statusoptælling.

Efter STU fortsatte Morten i LAB-tilbud i et år, hvor han færdiggjorde VUC- undervisning med fint eksamensresultat. Efter eksamen startede Morten i praktik hos Nissan i Brønderslev. Mortens drøm var at få arbejde med bilklargøring, men han fandt ud af, at der ikke længere tilbydes AMU-kurser inden for dette område. Mortens praktikopfølgning overgik til jobkonsulent, og han fik tilknyttet mentor fra Autismecenter Nord-Bo.

Morten fortsatte i praktik hos Toyota i Brønderslev for at afprøve lager/logistikområdet. I løbet af året undersøgte Morten og mentor muligheder for uddannelse inden for dette område. Vi besøgte flere gange AMU for at se stedet, høre om uddannelsen og eventuelle støttemuligheder. Med god tid til at vænne sig til tanken om uddannelse, nye mennesker og nyt sted, var Morten klar til at starte på grundforløbet til "lager/logistikoperatør" i oktober 2018.

Morten faldt hurtigt til på stedet og fik god kontakt til de øvrige elever. Morten besøgte flere virksomheder med skolen, og han skulle selv finde praktikplads til en uges praktik. Han kontaktede Bilcon, hvor han havde en meget lærerig uge - det havde Bilcon vist også, for Morten kunne også lære dem noget nyt.

Da grundforløbet sluttede sidst i marts, havde Morten endnu ikke fundet en læreplads, så han skrev mange ansøgninger, som han var rundt og aflevere personligt. Samtidig deltog han i skolepraktik på AMU.

Han blev indbudt til kort praktik et par steder - sidst hos Cubic i Brønderslev, hvor han var i praktik i uge 19. Om fredagen blev han tilbudt læreplads, som han startede i den 20. maj.



Morten har i sin ansøgning ikke omtalt sin autismediagnose, men ved den personlige samtale har han fortalt, hvad diagnosen betyder for ham, og personalet har vist både interesse og forståelse for dette.

Morten har fået tilknyttet en mentor på Cubic - Tove Jensen, som Morten altid kan henvende sig til, hvis han støder ind i problemer. Tove vil fremadrettet guide Morten, når han skal på de forskellige skoleophold, så han også fortsat kan være tryk og godt tilpas i sin hverdag.

*Lise Nielsen, praktik- og jobkoordinator*



# Et digt om Pelle

## Et svært farvel



Lige før jul mistede jeg min elskede hund, Pelle. Han blev aflivet, fordi han havde kræft. Det var svært at håndtere følelserne omkring tabet af Pelle. Min måde at bearbejde det på, var ved at skrive et digt om Pelle.

**K**ære Pelle  
En historie om dig jeg vil fortælle

Du var mit et og alt  
Et liv med dig, jeg havde valgt

Når jeg hjem fra Nord-Bo og arbejde var på vej  
Så lå du bare i sofaen og hyggede dig

Dit ego det var stor  
Når hundene gøede i kor

For at hilse på dig  
Så gik du din vej

Pelle du var tålmodig, sød og rar  
På en tur i hundeskoven var du altid klar

I hundeskoven havde du mange bejler  
Du troede selv du var en rottweiler

At grave mus var din store hobby  
Det gik du virkelig op i

Når vi til Sverige tog af sted  
Så var du også med

Det store overblik du i cykelkurven havde  
Når vi cyklede de danske landeveje flade

Pelle du ville gerne under min dyne ligge  
Lidt lækkert mad, du også gerne ville tigge

Kræften ramte dig brat  
Du blev pludselig, så gammel og træt

Pelle du havde allergi, slidgigt og dårlig hjerte  
Jeg ville ikke påføre dig mere smerte

Fra dyrlægen jeg tuede hele vejen hjem  
Den tanke var så slem

At jeg skulle sige farvel til dig  
Det var hårdt ved mig

Men jeg traf det rigtige valg  
Og satte flaget på halv

Det var så rart at sidde med dig i min favn  
Men jeg føler stadig et kæmpe savn

Jeg måtte det til venner og familie fortælle  
De sagde ingen Gitte uden Pelle

Sov sødt min lille Pelle skat  
Jeg tænder lys på din grav hver nat

Jeg savner dig så meget, som jeg slet ikke kan sige  
Jeg får lyst til at skribe

Du er i mit sind  
Når jeg tænker på dig, triller en tåre på min kind

Du var min lille ven  
I starten havde jeg lyst til at gå ud grave dig op igen

Men du fik 10 gode hunde år  
Du det heler lidt mit sår

Men nu får jeg snart en afløser for dig  
Så må du have held og lykke på din videre vej

Nu skal jeg snart min nye hund hente  
Jeg kan næsten ikke vente

Så er det forfra igen  
Med en lille ny Felix ven

*Gitte Hjørringgaard Larsen, Peter Løthsvej*



# Langt inde i en skov

Fårup Sommerland turen

Traditionen tro var alle dagtilbud afsted på den årlige tur til Fårup Sommerland. I år var der ikke ret meget kø og vejret var fantastisk. To vigtige faktorer for stor succesrate.



# Langt inde i en skov...

Fårup Sommerland turen



# Fastelavnsfest

Skansevej afdelingen



**F**redag den 1. marts, 2019, afholdte Skansevej afdeling fastelavnsfest. Dagen var opdelt i forskellige aktiviteter. Om morgenen kunne man melde sig på et spillehold, pynte fastelavnsboller eller male masker, som kunne være en del af ens udklædning. Det var også i dette tidsrum at man kunne klæde sig ud, hvis man havde lyst til det.

Herefter blev der slået katten af tøndens og der blev fundet en kattekonge og en kattedronning – både hos pigerne og drengene.

Til sidst blev der spist fastelavnsboller, drukket sodavand og spist slik inde i salen, kæmpet i konkurrencer som "Bide til bollen" og "Snørrebåndsspising" og den bedste udklædte blev kåret som vinder og fik en gave.

Det var en rigtig hyggelig dag med mange fremmødte og højt humør.



# Fastelavnsfest

De Gule Værksteder



De Gule Værksteder afholdte ligeledes en fastelavnsfest samme dag, som Skansevej afdelingen. Her blev der også slået katten af tønden. Mange var klædt ud og det var en rigtig hyggelig dag. Her ses Årets kattekonge, prins, dronning og prinsesse. Og på billedet herunder ses Paven, som overrakte præmien for bedst udklædte.



# Nord-Bo OL

## Billedereportage



# Nord-Bo OL

## Billedereportage



# Nord-Bo OL

Billedereportage





# Nord-Bo OL

## Billedereportage



# Undervisningsteam til London

## Studietur

I januar 2019 tog det fælles tværgående undervisningsteam på lærings- og inspirationstur til London.



Turen til London indbefattede besøg på to forskellige skoler for unge med autisme samt to eftermiddage som besøgende til det storslåede Bett Show 2019.

### Bett Show

Bett Show er verdens førende messe inden for læringsteknologi. I 30 år har Bett Show præsenteret den førende udvikling og forskning inden for læringsteknologi i uddannelsesverdenen. På Bett Show mødte vi et stort udvalg af forskellige stande, interaktive præsentationer, oplæg og foredrag. Vi så bl.a. nærmere på den nyeste kodning af robotter, hjælpemidler til ordblindeundervisning, virtual og augmented reality. Vi fik masser af ny viden og inspiration, som vi vil tage med i vores fremadrettede arbejde.

### SPA School og Tram House School

To af Londons skoler for unge mennesker med autisme, lod os komme helt tæt på. På SPA School blev vi bl.a. vist rundt af James og Abdi, som kunne fortælle om deres skolemæssige hverdag. Vi fik lov at deltage i undervisningen, som den dag bød på bl.a. drama og sløjt og vi fik indblik i, hvorledes skolen drev en cafe baseret på de unges arbejdskraft.

På Tram House School blev vi mødt af åbenhed og lyst til erfaringsuddeling. Skolens pædagogik var baseret på belønning, en metode som alle forældre med unge på skolen, støttede op om. Trods stor forskellighed i tilgangen, havde begge skoler det samme overordnede formål: At udvikle mennesker med autisme til et så velfungerede voksenliv som muligt med deltagelse i det omkringliggende samfund.

Vi siger tak for en fantastisk, overvældende og lærerig tur som har skabt refleksion og tankevirkosomhed hos os som pædagogisk personale.

*Mette Andersen, Thomas Moe og Lene Lundholm.*



MÅLGRUPPE: UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRELSE

# Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo  
Lindholm Brygge 2-4 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · [www.nordbo.dk](http://www.nordbo.dk)