

Nord-Bo Nyt

LÆS DORTE SCHEUERS TALE

Grand Opening af ny butik blev fejret med manér

Min rejse til at blive veganer

Spændende historie om hvorfor
Ditte har valgt at blive veganer
krydret med gode tips til
valg af produkter.



I PRAKTIK I ZOO

Hvad lavede Karoline
som praktikant i
Aalborg Zoo?

NYT FRA KREA-BODEN PÅ LINDHOLM BRYGGE

Læs om gode råd til hvordan du kan slappe af

Redaktionen

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

☎ 22 87 92 08

✉ co@nordbo.dk

Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Kalenderen viser december, juleferie står for døren og Nord-Bo Nyt har været i trykken.

Tak for gode indslag til bladet - det bliver vi altid glade for at modtage.

På dette nummers forside er Pia Berg, ansvarlig for Butikscaféen, hvor billedet også er taget. De åbnede dørene op for den nye ButiksCafé i oktober, hvilket du også kan læse mere om inde i bladet.

Derudover er der en masse andre spændende artikler. Læs blandt andet om spillet Sims 4, få gode råd til at slappe af, se billeder fra Halloween arrangementer, juletræsfest i DGV og læs om hvilke steder, der er populære praktiksteder i øjeblikket.

Sila har som altid haft run på lige op til at bladet skulle i trykken - og nåede det heldigvis igen. Mads kunne assistere med forside, billeder og alt det IT-tekniske.

Aabybro Bogtrykkeri er jo fantastiske samarbejdspartnere, da de arbejder lynhurtigt i trykken og på den måde hjælper os med at få så meget med i bladet som muligt.

Tak for et rigtig godt halvår - og glædelig jul!

Med venlig hilsen

Camilla Olesen, redaktionsansvarlig



REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Sila Thiel

Journalister: Emma-Clara Moos Salomonsen

Anine Kveiborg

Ditte Hjorth Nielsen

Cecilie B. Kung

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kære læsere,

Hvordan var det lige det var....har det ikke lige været sommer og nu står julen for døren og presser sig på, med alle de aktiviteter, som sig dertil hører. Tiden kommer hurtigt eller går hurtigt - afhængig af, hvordan man vender det. Faktum er dog, at det er tid til at skrive indlæg til Nord-Bo Nyt julenummeret 2019.

2019 har budt på mange forskellige udfordringer for organisationen, hvor hjemtagelsen af borgere til Jammerbugt Kommune har været én af de helt store udfordringer, for såvel borgerne, borgernes netværk og naturligvis personalet i organisationen. De kollegaer, der blev opsagt, har naturligvis været mest berørte, men heldigvis har de fleste fået nyt job eller har besluttet sig for at trække efterlønskortet og nyde hverdagene på anden vis end med det faste arbejde.

På årets Udviklingsdøgn, for hele personalegruppen, blev der fokuseret på at arbejde med forandringerne udfordringer med eksterne konsulenter tilkoblet. Det blev et rigtig godt døgn og ud fra evalueringerne, er det tydeligt, at det var en god investering at prioritere dette fokus, idet mange i evalueringerne udtaler, "At det var det bedste døgn i Autismecenter Nord-Bos historie" – såvel fagligt som kollegialt",

Udfordringer skal vendes til fordele, og det har vi i den grad fået gjort med nødvendig opsigelse af det lejemål, som den tidligere butik havde til huse i. Med færre borgere tilknyttet i De Gule Værksteder i Aabybro, gav det mening at flytte butikken til Østergade 109. Der har været arbejdet på højtryk af personale og værkstedsmedarbejdere samt håndværkere fra Granly, for at få det hele klar til Grand Opening den 25. oktober. Og det lykkes til fulde – over 300 deltog i åbningen af de nye butiksrammer og borgmester Mogens Gade klippede snoren med en halvsløv hække-saks, men åbnet blev der - og sikke en åbningsseance det blev. Siden er der kommet flere og flere kunder i butikken og til cykelværkstedet, og der er et liv uden lige i lokalerne.



Årets Udviklingsdøgn havde fokus på forandringerne udfordringer, og billedet viser en af de teamopgaver, personalet blev stillet overfor.

Der sælges rigtig mange varer og der er travlt i værkstederne for at følge med efterspørgslen – dejligt, at der er mange meningsfulde opgaver til borgerne, så der er reelle arbejdspladser i disse rammer. Én udfordring er pt. at kunne holde åbent på lidt mere handelsvenlige tidspunkter. Så skulle én eller flere af jer, som læser indlægget her, have interesse i at indgå i et stykke frivilligt arbejde i butikken, kan ut. kontaktes for nærmere dialog – gerne på mail: js@nordbo.dk eller på 2272 1746.

Et element som vi i 2020 kommer til at arbejde meget målrettet med, er at forme **Ny STU** på Autismecenter Nord-Bo. STU har været en del af indsatsen på Autismecenter Nord-Bo siden 2008, og der har i alle årene været arbejdet effektivt og succesfuldt med udvikling af elevernes faglige, sociale og personlige kompetencer, som er det overordnede mål i en 3-årig STU. Det fortsætter vi med at gøre i 2020 og fremefter, men vi bliver også, i den Ny STU, skarpere på afdækning af uddannelsesmæssige og beskæftigelsesrettede kompetencer og barrierer således, eleven og kommunen efter endt STU, præcist ved, hvad de næste skridt skal være. Er det ordinær uddannelse, ordinær job, fleksjob, ressourceforløb, pension eller andet, som er fremtiden for den enkelte elev og under hvilke rammer, kan det realiseres.

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Det kan desværre blive noget udfordrende at drive STU i Nordjylland. I disse efterårs måneder har vi fulgt Aalborg Kommunes politiske udmelding om, at en STU ikke må koste mere end 12.000 pr. måned, meget tæt. Fakta er, at det vil være ca. 40% under Autismecenter Nord-Bo nuværende pris (og af landsgennemsnittet) og det kan Autismecenter Nord-Bo ikke byde ind på. Hvad der fremadrettet sker i den sammenhæng er pt. uvist, men jeg forventer, at nuværende Aalborg STU elever fortsætter efter den ramme og prissætning, der er gældende og, at det kun er nye indstillinger som skal koste 12.000 kr. eller deromkring. Vi følger det tæt og inviterer nuværende STU elever og deres forældre til informationsmøde i starten af januar 2020, hvor jeg forhåbentligvis ved mere end i skrivende stund. Øvrige kommuner har ikke meldt tilsvarende besparelser ud og dem samarbejder Autismecenter Nord-Bo naturligvis med ud fra de priser, vi har på indsatsen.

Og nu til en helt anden del af hverdagen og livet på Autismecenter Nord-Bo. I efteråret 2019 fik jeg desværre en opringning fra en bror til én af værkstedsmedarbejderne i De Gule Værksteder. Det var Emil Gade Svendsens bror, Christian, som kontaktede mig med en information om, at deres mor, Mette Gade Svendsen, var død efter et sygdomsforløb. Henvendelsen gik på, om der kunne doneres bidrag til Autismecenter Nord-Bo i stedet for blomster til begravelsen. Det var meget bevægende at modtage det opkald, og tankerne gik og går stadig til familien i en svær tid, med savn af en mor, for Emil og Christian og livsledsager for Søren Gade Svendsen.

Donationerne tikkede ind inden begravelsen, og ligeledes i dagene efter, og der er i alt indbetalt næsten 25.000 kr. fra familiens venner, familie og andre relationer – utroligt og fantastisk flot. Pengene skal omsættes, efter Mette Gade Svendsen og familiens ønske, til noget som borgerne på Autismecenter Nord-Bo kan få glæde af.

Vi har nu, efter grundige overvejelser, besluttet at indrette et sanserum med afslappende lys, lyd og ikke mindst en god massagestol. Dette sanserum kan realiseres på baggrund af donationerne og vi er sikre på, at Emil og andre borgere tilknyttet Autismecenter Nord-Bo, vil få stor glæde af denne mulighed for at afstresse og få velvære i sanserummet, når der er lyst og behov for det. Rummet indrettes, henover vinteren, i De Gule Værksteders lokaler på Østergade 109, hvor Emil Gade Svendsen har sin daglige gang. Af hjertet tak for de mange donationer og æret være Mettes minde.



Afslutningsvis vil jeg ønske kollegaer, der i dette efterår har haft 5 og 10 års jubilarer tillykke og et tak for jeres engagement i alle årene – jeg ser frem til mange års samarbejde fremover.

5 års jubilarer

- 15. september Anna Løth Gregersen (Bo afd. A)
- 15. september Christian Lund Kristensen (Bo afd. D)
- 15. juni Annette Mette Larsen (Bo afd. C)
- 1. juli Dorte Sørensen (Bo afd. B)
- 1. oktober Mette Aarup Laustsen (Bo afd. C)
- 15. oktober Stefan Schiønning (Bo afd. B)
- 15. november Mette Andersen (Beskæftigelses afd.)

10 års jubilarer

- 1. august Thea Lorentzen (DGV)
- 1. september Malene Bak Andersen (Bo afd. B)
- 1. september Birgitte Koldkjær (Bo afd. B)
- 1. september Pernille Kreiner (Bo afd. A)
- 17. november Helle Pagh Jensen (Administrationen)

Hermed ønskes alle en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

*De bedste hilsner
Forstander Jesper Schmith*

Fødselsdag på Peter Løthsvej

10 års fødselsdag blev fejret

Den 23. august var flaget hejst på PLV og vi var trukket i festtøj. Bomiljøet på Peter Løthsvej fyldte 10 år og dette skulle fejres med maner. Alle nuværende og tidligere beboere og deres pårørende var inviteret til åbent hus med kaffe og kage fra kl. 14.00 – 17.00.

Vores gode venner fra DGV havde stillet telt op på PLV og ikke mindst fået bede og græs til at stå skarpt til dagen. I Birgittes køkken duftede der af både den ene og den anden lækre kage og personalet havde travlt med at pynte borde og gøre klar.

Kl. 14 blev der budt velkommen af afdelingsleder Malene Rask Pedersen og administrerende leder i Boafdelingen, Bente Jensen, holdt en meget fin tale og PLV fik lavet tjek på både "tilstandsrapport" og "energimærkning" af Bente. Sidsel Fauerholt, som er tilknyttet PLV, holdt også en tale og havde lavet det fineste maleri til PLV i dagens anledning.

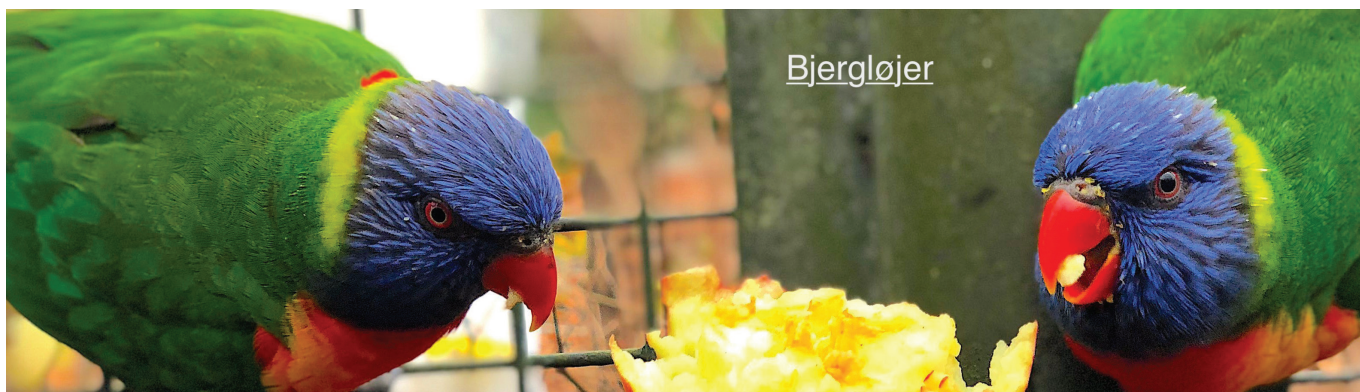
Vi havde en rigtig dejlig dag med mange gæster, flotte gaver og rigtig hyggeligt samvær. Der blev grinet, snakket og hilst på nye og gamle bekendtskaber, samt spillet spil både ude og inde. Tak til alle som bidrog til, at dagen blev lige præcis, som vi ønskede os.

Personalet og beboere på Peter Løthsvej.



Min historie og praktik

Et 13 ugers praktikforløb i Aalborg Zoo



Jeg hedder Karoline, og jeg startede på Autismecenter Nord-Bo den 14. august 2017. Jeg startede mit forløb på Skansevej, men blev overflyttet den 09.04.19 til Beskæftigelsesafdelingen på Lindholm Brygge.

Da jeg startede på Autismecenter Nord-Bo, kendte jeg kun navnet på diagnosen "infantil autisme", men anede ikke, hvad det betød for mig at have denne diagnose. Jeg har altid vidst, at jeg ikke var som de fleste andre, jeg har gået i børnehave, skole og uddannelse med. Jeg havde det utrolig svært ved at passe ind forskellige steder, og kunne ikke forstå mig selv. Da jeg skulle starte på Autismecenter Nord-Bo, glædede jeg mig derfor meget til at komme til og forstå mine udfordringer.

Det var rigtig dejligt at starte på Autismecenter Nord-Bo, og jeg fik nogle gode bekendtskaber og fik en masse god hjælp. Det var desværre ikke nok til at forhindre, at jeg fik en svær depression og stress. Det var en hård periode, men efterfølgende er jeg begyndt at lære mig selv endnu bedre at kende. Jeg er ved at bygge mig selv op på ny, som betyder, at jeg lærer mange nye ting og metoder, som kan hjælpe mig. Selvom det har været utroligt hårdt, kom jeg igennem det.

Det har betydet meget for mig, at jeg fik lov til at lære mig selv at kende, samt har fået pladsen og roen til det. Det har givet mig så meget, og har inspireret mig til og kunne vende mine tanker fra at være negative til forhåbninger. Herved håber jeg på det bedste for fremtiden, og arbejder på, at det går den bedste vej for mig.

Endelig fik jeg det så godt, at jeg blev klar til at komme i praktik. Janne min vejleder arrangerede et møde med Autismecenter Nord-Bo's praktikvejleder Anders, hvor målet var, at Anders skulle lære mig så godt at kende, at han kunne finde den rette praktik for mig.

Målet for en praktik var at det både skulle være indenfor mine interesser, som er dyr, og samtidig skal man også se, hvad jeg kan holde til. Jeg er uddannet dyrepasserassistent, og Anders var så god, at han skaffede mig en praktik i Aalborg Zoo, hvilket var et af mine ønsker og drømme. Jeg var i praktik fra slutningen af august 2019 og frem til den 14. november 2019.



Min historie og praktik

Et 13 ugers praktikforløb i Aalborg Zoo



Jeg vil nu fortælle lidt om mine oplevelser, og hvad jeg arbejdede med i Aalborg Zoo.

Da jeg startede, blev jeg taget super godt imod, og blev præsenteret for de andre ansatte i den afdeling, jeg skulle arbejde i. Jeg skulle arbejde i Sydamerika afdelingen. Efter den gode modtagelse gik en af de fastansatte med mig op til den første opgave og lærte mig, hvordan de plejede og gøre rent og fodre inde ved Bjerglori (daglig tale Bjergløjer). Herefter gik vi sammen ned i køkkenet og vaskede det brugte op, og gjorde klar til næste opgave. Nu skulle vi op til "vildmarsvinene" og her gennemgik vi også, hvordan de plejede og gøre opgaverne, og jeg fik vist, hvordan jeg selv skulle gøre det.

Som ugerne gik blev jeg mere og mere tryk, og fik flere opgaver, og var super glad og tilpas ved personalet.

Jeg kan også nævne følgende opgaver, jeg har lavet i min praktik:

- Jeg har været med til at lave aktivering til edderkoppeaberne, næsebjørnene og myreslugerne. Personalet syntes, det var rigtig fedt, at jeg havde forslag til aktiviteter.
- Jeg overværede, da den 1 uge gamle dværgflodhestbaby skulle vejes.
- Jeg har givet myreslugerne smeltet honning i flaske som aktivering.
- Jeg har gjort rent ved tapirene.
- Jeg har givet bæltedyrene mad.
- Jeg har hjulpet med rengøring ved næsebjørnene.



Jeg har også nogle gange været udfordret, da jeg har svaret på spørgsmål om dyrene fra nogle af parkens gæster. Andre havde behov for at få vist vej. ***Dette kunne være grænseoverskridende for mig, men jeg lærte undervejs nogle strategier, som jeg kunne bruge.***

Jeg var sammenlagt 13 uger praktik i Aalborg Zoo, men da der er rigtig mange, der gerne vil i praktik i Zoo, var der desværre ikke mulighed for en forlængelse. Men personalet i Aalborg Zoo fortalte mig, at de har været superglade for mig derude, og godt kunne mærke, at jeg var selvstændig omkring mine opgaver. Jeg har været superglad for at være der.

Næste udfordring og skridt på vejen, er en praktik i en hundedagpleje, hvor jeg skal arbejde med hundeadfærd, hundetræning og aktivering samt være med til den daglige drift. Det glæder jeg mig også helt vildt til.

Karoline Bakkestrøm. Beskæftigelsesafdelingen,
Lindholm Brygge



Grand Opening

Indvielse af nye og flotte lokaler



Den 25. oktober slog De Gule Værksteder dørene op til den nye ButiksCafé Nord-Bo. Vi har nu været i gang i et par måneder og det er gået over al forventning.



På selve åbningsdagen mødte der ca. 300 mennesker op, og vi fik så gode og positive kommentarer til både åbningsfesten og selve ButiksCaféen.

På dagen blev der holdt taler af forstander Jesper Schmith, borgmester Mogens Gade, og jeg selv havde noget meget vigtigt at sige til både personale, værkstedsmedarbejdere og de gæster, der kom udefra. Ord som beskriver den betydning ButiksCaféen har for alle de værkstedsmedarbejdere og beboere, der er tilknyttet Autismecenter Nord-Bo:

"Kære alle – Tak til jer alle for at komme i dag og være med til åbningen af vores nye ButiksCafé. Vi har glædet os til denne dag. Vi er værkstedsmedarbejdere, personale i DGV og kollegaer i andre afdelinger, som har fulgt med i opbygningen af ButiksCaféen på både Facebook og et kig indenom.

Jeg vil gerne starte med at takke alle kollegaerne her på DGV, som alle har brændt for projektet og som har lagt rigtig mange timer og kreativitet i opbygningen af ButiksCaféen. Det der kendetegner personalet i DGV er udvikling (ikke bygningsmæssig udvikling), men udvikling og muligheder for værkstedsmedarbejdere, som har deres tilbud i De Gule Værksteder. Vi har jo fået en stor erfaring fra vores gamle butik på Industrivej, hvor vi kunne se de arbejdsopgaver, der er forbundet med en butik, udviklede værkstedsmedarbejdernes sociale kompetencer, arbejdsidentitet og håndværksmæssige færdigheder - og det er det, vi nu kan bygge videre på.



Grand Opening

Indvielse af nye og flotte lokaler



Dernæst en stor tak og anerkendelse til alle jer værkstedsmedarbejdere her i De Gule Værksteder, som har hjulpet med i hele flytteprocessen fra den gamle butik og til ButiksCaféen her bag mig. Jeg fornemmer, at I allerede har taget den nye butik til jer og er lige så stolte af den, som alle vi andre. Det er vores ButiksCafé.

Der er så mange opgaver forbundet med ButiksCaféen – der skal betjenes kunder, som i starten kunne være en stor udfordring for værkstedsmedarbejderne, men i dag er noget de mestrer til fulde. Er rammerne trygge og strukturerede vokser de med opgaverne og som mennesker.

Butikskonceptet med en tilhørende café har været på ønskelisten i mange år, og vi har fra de omkringliggende virksomheder fået flere henvendelser om muligheden for at købe en sandwich eller lign. Tidligere har bygningen rummet kursus og undervisningslokaler, men i forbindelse med de forandringer, der har været tidligere på året og den specialisering Autismecenter Nord-Bo har realiseret inden for servicelovsparagrafferne, fik vi den fantastiske mulighed at udbygge både ny butik og realisere en café.

Her vil jeg gerne nævne den gevinst, vi også har set ved specialiseringen. Mange værkstedsmedarbejdere som er i et § 104 tilbud er ganske stille og rolig blevet motiveret af de værkstedsmuligheder, beskæftigelsen består af.

Foruden at skabe meningsgivende arbejdspladser for værkstedsmedarbejderne, må vi også se på, hvad ButiksCaféen skaber af værdi i lokalområdet.



Det er stedet, hvor Aabybro/Jammerbugt borgere kan møde værkstedsmedarbejderne, og værkstedsmedarbejderne kan møde byens borgere. Det bliver også det mødested, hvor de borgere, der har et botilbud, kan mødes og vedligeholde venskaber eller få nye venner.

Mange værkstedsmedarbejdere i DGV har bopæl i Aabybro, handler i byens butikker, deltager i foreningslivet, dyrker sport og mange andre ting og er dermed en del af byen. Men kender vi hinanden og hinandens styrker og udfordringer?

Vi håber og tror, at ButiksCaféen kan være med til at få større indsigt og forståelse for hinanden. Når snoren er klippet og I senere kommer indenfor og ved selvsyn ser alle de unikaprodukter, der kommer fra de værksteder, der er her i DGV, skal I vide, at der ikke er et produkt fra vore egne værksteder, som værkstedsmedarbejderne ikke er involveret i. Der er produkter fra træværkstedet, kreativ værksted, skovgården og haveholdet, cykelværkstedet, læderværkstedet, montagen, køkken/kantinen, værkstedet i terapihaven og det arbejdende værksted, der er indrettet i en del af butikken.

Grand Opening

Indvielse af nye og flotte lokaler



Vi har valgt at samarbejde omkring kommissionsvarer med få enkelte kunsthåndværkere, og socialøkonomiske virksomheder – eksempelvis Chenillen i Skovsgård, hvis produkter passer fint ind i den stil De Gule Værksteder har. Disse ting kan også ses og købes i butikken.

Alle mennesker har brug for anerkendelse, og den anerkendelse får værkstedsmedarbejderne, når de ser at det, de har været med til at skabe på værkstedet er efterspurgt og bliver solgt i butikken.

Jeg kunne give så mange dejlige fortællinger om den stolthed værkstedsmedarbejderne oplever i disse øjeblikke. Men jeg er sikker på, at I selv vil opleve dette, når I besøger ButiksCaféen og møder værkstedsmedarbejderne i deres daglige arbejdsliv.

I dag er det den store Grand Opening af ButiksCaféen, men vi kan også fejre flytning og åbning af det større og flottere cykelværksted, som vi i samme specialiseringsproces fik mulighed for.

Tak til byens og oplandets borgere, som er gode og kendte kunder i cykelværkstedet. Det har igen været en udviklingshistorie i DGV, hvor vi ikke har haft behov for at reklamere. Mund til mund metoden fungerer rigtig godt her i Aabybro.



Hvis vi ikke udvikler, afvikler vi – og hvad vil vi gerne udvikle på? Vi tror på, at med et større kendskab til hinanden, vil der skabes forståelse for, at vi ikke alle handler og tænker på samme måde, men at vi alle indeholder det specielle og unikke der gør verden til et spændende sted at leve livet.

Så til ønskelisten, for det har vi skam også. Vi har et ønske og håb om, at vi en dag kan skabe et overdækket udendørs cafémiljø, med borde, terrasser og grønne oaser, der kan give ButiksCaféen mulighed for at udvikle sig til noget større og med mulighed for at skabe nye arbejdspladser for både værkstedsmedarbejdere og til ordinære arbejdspladser.

Autismecenter Nord Bo og De gule Værksteder har en fondsansøgning ude, og vi håber selvfølgelig på, at vi kan komme i betragtning med de gode og gennemarbejdede tanker vi har på den almenlystige værdi af en ButiksCafé i Aabybro.

Jeg vil endnu engang takke jer fordi I kom og er med til at gøre denne åbning til nogen helt særligt”.

Dorte Scheuer, afdelingsleder, De Gule Værksteder

Når snakketøjet går galt i sludrebyen

Sidsel sætter ord på

“Jeg har selv oplevet det på egen krop, det der med at nogle ord ligger lige på tungen og man godt ved, hvad man vil sige, men ordet kommer ikke ud.”

Mange børn med en autisme diagnose, kan være bagud i sproget og kan opleve at have ord-mobiliserings problemer. Jeg har selv oplevet det på egen krop, det der med at nogle ord ligger lige på tungen og man godt ved, hvad man vil sige, men ordet kommer ikke ud. Det kan være ord som leverpostej, toilet papir eller andre lette ord. Mine forældre opdagede, at jeg ville sige noget, og så kunne jeg ikke forklare det og i stedet pegede jeg på tingene og lavede nærmest fagter med hænderne. Senere hen så forklarede jeg med lange sætninger, hvad det var for noget, jeg tænkte på, hvordan det så ud og hvad man bruger det til. Det som normale mennesker brugte korte sætninger til at sige, det brugte jeg lang tid på at forklare.

Mine forældre fandt hurtigt ud af, at jeg brugte mange kræfter på at fortælle ting. Da jeg kom på institution, så var det, som om jeg var det mærkelige fatsvage barn, som snakkede så underligt, og samtidig virkede jeg dårligt begavet, og også umoden, og jeg misforstod ting, som var indlysende for andre mennesker. De vidste jo ikke, at jeg gemte al klogskaben inde i mit hoved. Nogle gange når jeg prøvede på at fortælle noget, så gentog jeg tingene mange gange, og så har folk omkring mig troet, at JEG troede at de var dumme i hovedet og at de ikke forstod, men det var jo fordi, jeg skulle have styr på det, jeg fortalte. Da jeg så fik at vide på den hårde måde, når de for eksempel sagde: “Sidsel jeg er ikke fatsvag” eller en anden hård måde, så har jeg ønsket, uden at jeg har fortalt det til nogen, at så holder jeg op med at snakke, for det er for besværligt. Især på institutionen var der dage, hvor jeg ikke orkede.

Nu i dag, hvor jeg er på Autismecenter Nord-Bo, har jeg i perioder stadig svært ved det. Jeg får det jo at vide på en mildere måde, at nu har folk forstået det, men der er nogle dage, hvor det går fuldstændig galt, og så banker jeg mig selv oven i hovedet resten af dagen.

Jeg synes, det er svært, at jeg ikke ved, om jeg er den eneste som har problemer med det, og om det er på grund af, at jeg har den her diagnose, at folk stopper mig i snakken og siger: “Ja Sidsel, jeg har forstået det.” Nogle gange lyder det stadig hårdt, og jeg får igen den gamle følelse af, at det ikke er fordi, at menneskerne omkring mig er fatsvage. Det er jo mig, som roder rundt i sætningerne og skal have styr på det. Jeg tror hele tiden, at det er fordi, jeg har en diagnose, at folk stopper mig. Jeg har så oplevet, at andre mennesker, som ikke har en diagnose, også kan lave en tilsvarende fejl. Nogle gange er det lige efter, at de har stoppet mig, eller jeg finder ud af det på andre måder.

Fordi jeg tit ser verden i sort og hvidt, bliver jeg faktisk sur, men det er ikke altid, at jeg kan sætte ord på den følelse. Andre mennesker kan også rode rundt i forklaringer og så siger man bare til dem: “Ja, jeg har forstået!” Så bliver jeg forvirret og tænker hvorfor? Det sker bare nogle gange, når man er sammen med andre mennesker og kommunikerer med hinanden, at tingene lyder lidt hårdt, uden at man egentlig ved det. Der sker bare det, at sommetider, når jeg virkelig kan mærke, at snakketøjet løber løbsk på mig og jeg har det træls, så har jeg en dårlig dag og kan ikke tåle mig selv og banker mig selv oven i hovedet, og nogle gange siger undskyld resten af dagen. Sommetider når andre mennesker kommunikerer, det kan være noget af personalet på Autismecenter-Nord-Bo, kærestepar eller unge og gamle ægtepar og andre mennesker på denne jord, at det kan ende med skænderier eller mere drabelige ting. Men det er svært med den følelse, jeg får i kroppen, og det er først nu, jeg har haft ordene til at få det skrevet ned.

Sidsel, DGV

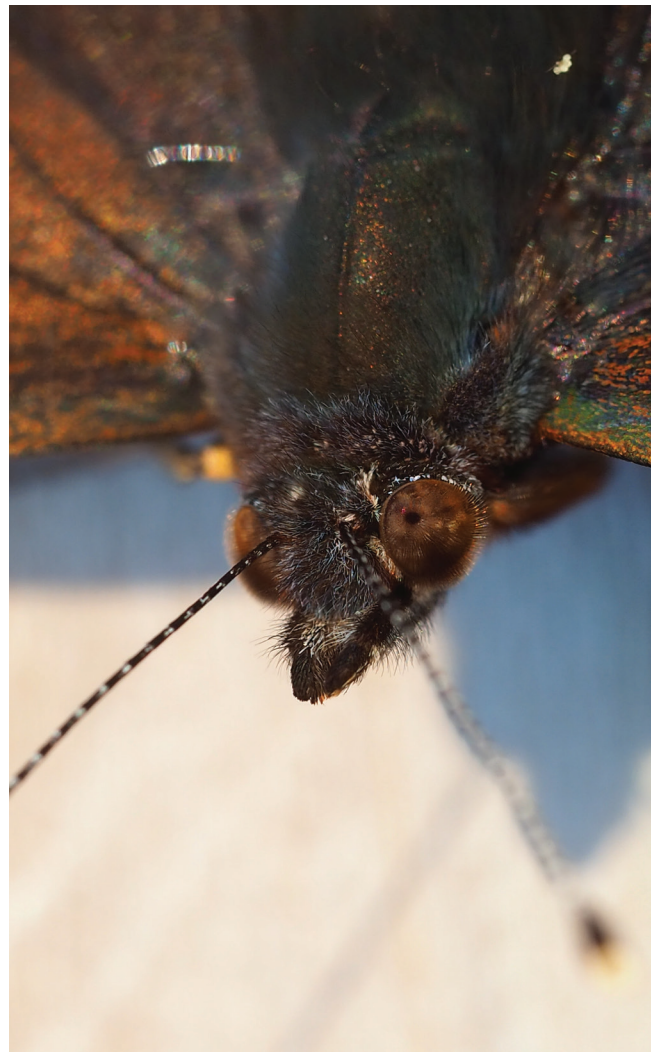


Fotografering

Flotte eksempler

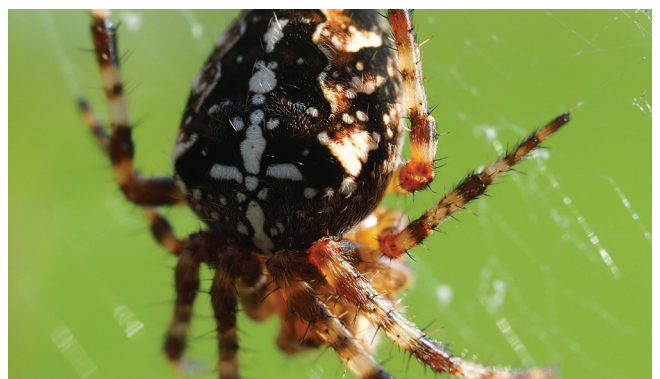
Dav!

Navnet er Fang Ira Malfaisante Handelsby. Jeg har en hobby med at tage billeder, både med min telefon (Samsung galaxy s7 og s9) og med mit nye kamera (Olympus im006) med tilbehøret macrolinse.



Disse tre billeder over teksten her er taget med telefonen og det sort/hvide er Photoshoppet.

De to billeder til højre på siden er taget med kameraet med en macrolinse.



Fri-Stedet

“Jeg synes, Fri-Stedet er et dejligt sted at være”

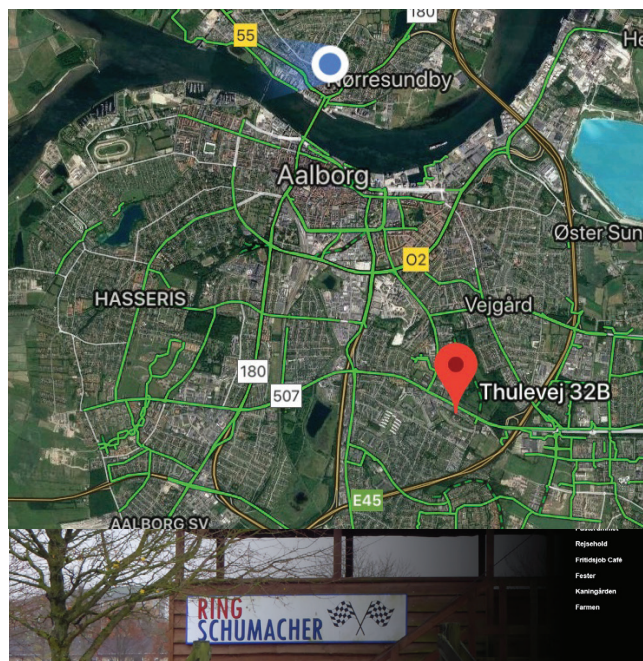
I min fritid kommer jeg nogle gange et sted, som hedder Fri-Stedet. Fri-Stedet ligger på Thulevej 32B i Aalborg. Man kan starte der i 4. klasse og slutte i 9. klasse. Der er forskellige grupper som fx. SG, som står for specialgruppen og FK, som står for fritidsklubben og UK, som står for ungdomsklubben. Jeg er tilknyttet alle 3 grupper og hvis man skal i specialgruppen, skal det igennem kommunen. Fritidsklubben koster 675 kroner om måneden og ungdomsklubben er gratis.

Fristedet har også et sted, hvor der er mere udeliv, som hedder Farmen. Farmen ligger på Kollegievej 10 og der kan man både have kaniner, ride på islandske heste, fiske osv. Oppe på Fristedet har vi bare kaniner. Hver dag får man en gratis bolle nede på Farmen og en gratis portion mad oppe i klubben, hvis man har lyst til det.

Når man er tilknyttet specialgruppen, er det gratis at ride og have en kanin, men ellers koster det 50 kroner om måneden at ride og 20 kroner om måneden at have en kanin. Man skal selvfølgelig selv betale dyrlægeregninger, hvis kaninen bliver syg. Man kan ikke have sin egen hest, som man kan med kaniner.

Man skal ikke have en diagnose, for at være tilknyttet specialgruppen - det kan også være at man har nogle generelle udfordringer. Vi er sammen med alle de andre, men forskellen er bare, at vi får lidt ekstra støtte og har en kontaktpædagog.

Der er mange forskellige aktiviteter som fx. kreativ, gamerrum, kondi, salen, musik, caféen og lektie-caféen. Fritidsklubben er alle hverdage fra kl. 14-17:45 og ungdomsklubben er alle hverdage og om lørdagen fra 18:30-22:00. De ansatte holder pause fra 18:00-18:30, men hvis man har været i fritidsklubben og også skal i ungdomsklubben, må man godt blive der og spise. Tre dage om ugen kan man købe mad i ungdomsklubben og det er ret billigt. Indimellem kan man også købe lidt lækkert som fx. en hjemmelavet is eller smoothie. Ungdomsklubben er fra 7. - 9. klasse, men 6. klasserne må være der tirsdag og torsdag i et bestemt tidsrum.



Fristedet og farmen har den samme leder og det er det samme personale, det ligger bare 2 forskellige steder og der er ca. 1,5 km ned til farmen, hvis man er oppe på Fristedet. De har ca. 350 medlemmer i alderen 10-18 år. Hvis man er tilknyttet specialgruppen, må man gå der til man er 25 år. Jeg har gået der i 4,5 år og er rigtig glad for det.

Jeg startede med at gå nede på farmen, men en dag tog jeg op i klubben og blev rigtig glad for det. Jeg startede med at være der 2 dage om ugen i 2 timer, men det blev dog ret hurtigt ændret til 3 timer. Jeg blev hurtigt glad for det efter et par gange.

I starten blev jeg afleveret og hentet med taxa, men begyndte at tage busser efter ca. 1 år. I de perioder, hvor jeg har meget overskud, bruger jeg klubben rigtig meget og de perioder, hvor jeg ikke har overskud, bruger jeg klubben knap så meget.

Der er mange søde mennesker og ofte en god stemning deroppe, jeg synes dog det kunne være godt, hvis der kom større fokus på, at vi børn/unge skal kunne acceptere hinanden, som vi er. Vi holder fester et par gange om året, både i klubben og i andre klubber, hvor der kommer gæster eller, hvor vi er gæsterne. Festerne er som regel kun for specialgruppen og kan fx. være MGP fest.

Emma-Clara, STU-afdelingen

Halloweenfest

STU-afdelingen på Skansevej



Fredag den 1. november var der halloweenfest i STU-afdelingen på Skansevej, hvor der var pyntet op med græskar, spøgelses og edderkopper. Bordene var pænt dækket op og der var lav musik i højttaleren hele aftenen. Nogle folk var klædt uhyggeligt ud som for eksempel zombie.

I løbet af aftenen var der mulighed for at spille spil og deltage i forskellige aktiviteter og konkurrencer. Man kunne vinde præmier i både mumie indpakning, monster bowling og edderkoppe kast. Den bedste udklædte blev også kåret og fik en præmie. Man kunne købe sodavand og der blev også serveret chips, slik og kage.

Jeg synes, det var en rigtig god, sjov og hyggelig aften, fordi stemningen var anderledes end til hverdag, og det gav mulighed for at snakke med de andre, som også var med til festen.

Cecilie K, STU-afdelingen



Hvordan jeg slapper af

Hvad der virker for mig...



Når jeg har brug for at slappe af, er der nogle bestemte ting, som virker godt for mig. Det kan være at lytte til musik, læse bøger/høre lydbøger, lægge puslespil, fotografere, redigere billeder på min telefon eller computer. Det kan også være noget kreativt, som eksempelvis farvelægning af mandalas eller at lave perleplader og diamond painting. Struktur og forudsigelighed giver mig også ro.

Musik

Jeg hører musik hver dag. Både derhjemme, når jeg laver opgaver i skolen, er med bussen og i motionsscentret, hvor det giver mig mere energi og motivation. Om aftenen når jeg skal sove, lytter jeg til noget beroligende afspændingsmusik, der får mig til at slappe af og falde hurtigt i søvn. Albummet hedder Music For Wellbeing 6 og sangene er en blanding mellem lyde af bølger, fugle, harpe og klaver. Jeg kan også godt selv lide at spille på klaver.

Bøger og lydbøger

Når jeg læser en bog eller hører en lydbog, lever jeg mig ind i historien og danner en masse billeder og forestillinger. Lige for tiden læser jeg Den Sorte Hingst og Skammerens Datter.

Puslespil

Jeg synes, det er hyggeligt og afslappende at lægge puslespil, fordi det har en beroligende effekt. Det hjælper mig, hvis jeg har tankemylder og gør, at jeg næsten glemmer tid og sted.

Fotografering og billedredigering

At fotografere og redigere billeder synes jeg er spændende og interessant, fordi et billede fortæller rigtig meget. Billeder har forskellige udtryk, som skaber en særlig stemning. Jeg har et canon spejlreflekskamera, og fotograferer mest naturbilleder, landskaber, blomster og dyr.

Man kan redigere et billede på mange måder. Jeg plejer at bruge nogle bestemte programmer og apps til billedredigering. Det kan eksempelvis være Lightroom, Photoshop, Photoscape, PicsArt, Pixlr, AirBrush og GIMP. Man kan blandt andet justere på farverne, lyset og skyggerne. Man kan også tilføje effekter og rammer, eller lave en collage.



Kreative ting

Jeg kan godt lide at lave perleplader, diamond painting og farvelægge mandalas, fordi det er hyggeligt og gør, at jeg kommer på andre tanker, hvis der er noget som fylder for mig, stresser mig eller bekymrer mig.

Struktur og forudsigelighed

Det giver mig ro, når jeg ved nogenlunde, hvad jeg skal, på hvilket tidspunkt og sted. Jeg bruger både min kalender på telefonen og mit ugeskema til at holde styr på mine aftaler og gøremål. Mine daglige rutiner har jeg på et andet skema med piktogrammer, som er hurtigere og mindre ressourcekrævende at læse end ord. Det er nemlig lettere for hjernen at afkode billeder og symboler.

Jeg har en humørskala med emojis, som jeg kan bruge til at vise andre, hvordan jeg har det.

Cecilie K, STU-afdelingen



ButiksCafé Nord-Bo

Bag kulissen

ButiksCafé Nord-Bo åbner hver dag fra kl. 9.00 til kl. 14.00. Torsdag har vi åben til kl. 16.00 ca. og det virker bare, kan I tro. Der kommer kunder og ser vores fine butik hver dag.

De par dage, hvor jeg er i butikken, er vi næsten altid 4-5 personer og deles om de opgaver, som der nu vil være på sådan en dag. Der vil altid være nogle faste opgaver og de bliver delt op imellem os de dage, hvor jeg er der.

Der er altid en personale ved os, så vi er aldrig alene andet end, hvis de lige er væk et kort øjeblik.

Nogle gange skal vi også tjekke priser på varer – om de passer med det, som vi har sagt. Og som regel passer det, men det kan jo smutte, når vi er så mange indover.

ButiksCaféen er blevet flyttet over fra Industrivej til vores egne lokaler, som er på Østergade. Det er bare rigtig godt, forstået på den måde, at vi bliver set mere ude fra vejen (Østergade), hvor folk kommer med bus, i biler, på cykler og kommer gående og ser, hvad vi laver af spændende ting i vores butikscafé. Det kan mærkes på den måde, at der kommer flere kunder og kigger og måske køber en kop kaffe, the, kaffelatte eller kakao i caféen.

Når jeg selv er i caféen oplever jeg, at der kommer nogle løbende op af formiddagen og over middag. Butikken får så meget ros af alle dem som kommer forbi og får en snak og ser, hvad vi alle går og laver i løbet af ugen.

Opgaverne er delt lidt op, når jeg er i butikken. Der er nogle, som har kunder og andre som har til opgave at lave vores formiddagskaffe til kl. 10.15. Pausen slutter 10.30, men vi er næsten aldrig færdige med pausen til 10.30, fordi vi også sidder og strikker. Hvis der er nogle, der er kommet til pausen lidt sent, sender vi andre.

Lise Skoubo Mathiesen, DGV



Lise har hendes daglige gang i ButiksCaféen som værkstedsmedarbejder, og hun har været med helt fra starten, så hun er en meget garvet medarbejder.



Den flotte butiksfacade har fået meget ros af de forbi-passerende. Den er pyntet op til jul og lyser godt op, når man kører forbi.

Halloweenaften

På Peter Løthsvej

Her er et par stemningsbilleder fra den årlige halloweenaften på Peter Løthsvej. Der var abe-hjerne med afskårne fingre og mugorme og edderkoppepandekager i blodbad på menuen.



Kreativ produktion og Krea-Boden

Nyt fra det kreative hjørne

Efter sommerferien lavede vi om på "Kreativt modul" i afdelingen. Det blev omdøbt til Kreativ produktion og formålene ændrede sig ligeledes. Der arbejdes med håndværksmæssige kompetencer, hvor der afprøves forskellige teknikker inden for det kreative område, herunder materialekendskab. De unge følger arbejdsbeskrivelser og modtager vejledning samt feedback. Der bliver ligeledes arbejdet med at udvikle æstetik, salgsmæssig fremstød, omstillingssparathed og ikke mindst ansvarlighed.

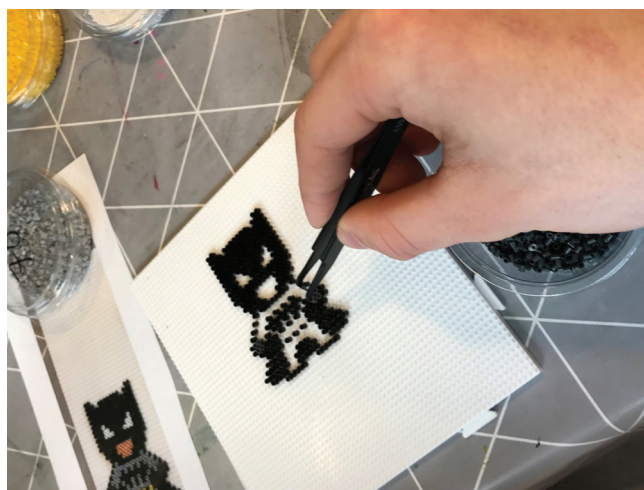
Når de unge sidder om fællesbordet opstår der ofte social interaktion, ligesom nogle opgaver udføres i grupper, dette for at øve at kunne indgå på en arbejdsplads eller i uddannelse.



Når de unge arbejder i Kreativ produktion er opgaverne ofte stressreducerende. Der kommer ro på kroppen og der øves, at kunne holde fokus, opmærksomhed, koncentration og mental afkobling. Det medfører ofte, at de unge får overskud til andre fag i afdelingen.

Der arbejdes i Kreativ produktion bl.a. med at producere varer til "Krea-Boden" og herved opnår de unge anerkendelse og selvtillid.

I Kreativ produktion har de unge mulighed for, at fordybe sig i forskellige områder, både fagligt og personligt.



Kreativ Produktion og Krea-Boden

Nyt fra det kreative hjørne



Den 12. november åbnede vi så endelig "Krea-Boden" hvor vi sælger de varer, som de unge producerer i Kreativ produktion. Der er bl.a. blevet lavet smykker, julepynt og kort. Opstarten er gået over al forventning, og det er spændende, at følge med i, hvilke varer der bliver solgt. Alle kan komme forbi og købe med MobilePay i vores åbningstid, som er hverdage fra 8.00-14.00.

Vi har mange idéer til "Krea-Boden", og planen er at Kreativ produktion også kommer til at levere varer til den nye ButiksCafé Nord-Bo i Aabybro.

*Janne Østergaard, ansvarlig for Kreativ produktion i
Beskæftigelsesafdelingen, Lindholm Brygge*



På rundtur med praktik- og jobteam

Hvor har vi praktiksteder?

Som praktik- og jobmedarbejder kommer vi vidt omkring i Nordjylland – både geografisk og fagmæssigt. Lige nu har vi praktiksteder i Frederikshavn, Brønderslev, Aabybro, Vodskov, Aalborg, Arden, Vester Hassing og Skørping. Vi kommer i dagligvarebutikker, børnehaver, hotelkøkkener, byggemarkeder, blomsterbutikker, bageri, fabrikker, elbutikker, tøjbutikker, Zoo og lager. Her er et lille udpluk af vores igangværende praktikker:



Chau er i praktik i køkkenet på Hotel Scheelsminde, hvor hun deltager i afrydning af morgenbuffet og klargøring til næste dags morgenbuffet. Desuden deltager hun i forskellige andre opgaver. Hvis du er så heldig at skal nyde en nytårsmenu fra Scheelsminde, så send Chau en venlig tanke: hun har fyldt alle disse plastbokse med fond, der fryses ned og er klar, når maden skal tilberedes. For at kunne nå at øse op fra denne kæmpegryde, står Chau på en skammel.



Mikkel er også i et hotelkøkken – på Comwell Hotel Hvide Hus. Mikkel arbejder med mange spændende retter. Hotellet serverer mange små retter i små portionsskåle – det mindsker madspild. Mikkel arrangerer også "konferencesnacks" – glas fyldt med gulerødder, agurkestave, små tomater mm, så de mange kongresgæster kan få stillet den lille sult. Som I kan se, er Mikkel også dygtig til at fremstille sandwich – det klarer han også på egen hånd.

Camilla er i praktik i Børnehaven Kornumgård i Brønderslev, hvor hun bor. I børnehaven deltager børnene og også Camilla på skift i forskellige opgaver en uge ad gangen. Opgaverne er delt op i "pedel" "dyrepasser" og "bager". Camilla har for nylig fået 3. praktikdag med, så hun ud over torsdag og fredag også er der om tirsdagen. Tirsdag er maddag i børnehaven, og Camilla nyder at deltage i opgaver, der hører med til det. Camilla havde denne dag været på besøg på det nærliggende plejehjem sammen med en pædagog og en gruppe børn. Børnene spiste jordbærgrød sammen med "Rynkerne," – herlig betegnelse. Det var en god oplevelse og dejligt at se, hvordan børn og gamle nyder hinandens selskab.

På rundtur med praktik- og jobteam

Hvor har vi praktiksteder?



Tran kan lide lugten i bageriet i Hasseris. Hun er i praktik tirsdag, onsdag og torsdag og har været der siden sommerferien, så hun er godt kendt med mange af opgaverne. Tran fremstiller både kager og brød sammen med de ansatte i bageriet. Og som det ses på billedet er hun dygtig til at lægge kager sammen med syltetøj og creme – UHM!



Liam er i praktik i SuperBrugsen i Vodskov. Han hjælper med at fylde varer op i flere afdelinger i butikken. Han hjælper mest i "frugt & grønt" – det er vigtigt, at der altid er flotte og friske varer, når kunderne kommer ind i butikken og som det første møder de farverige varer. Liam hjælper også på lageret, så han har mange gode opgaver i butikken.



Emma-Clara er i praktik i børnehaven Blegkilde og har været der i et par år, fordi hun startede i praktik, inden hun begyndte i sin STU. Om det er børnene, personalet eller Emma-Clara, der er mest begejstret for forløbet, er svært at sige. Emma-Clara glæder sig altid til onsdag, når hun skal ud til sine mange, små venner.

Børnene er vilde med Emma-Clara og nyder, når hun læser højt eller leger med dem. Og personalet synes, det er fantastisk med et par ekstra hænder, når der skal mad på bordet, eller når de mange børn skal hjælpes med overtøjet.



På rundtur med praktik- og jobteam

Hvor har vi praktiksteder?



Nicolai er i praktik i Elgiganten 2 gange om ugen. Nicolai har mange spændende opgaver i butikken: han tjekker bestillinger online, finder varerne og sender varerne. Han tager mod reklamationer fra kunder, og han benytter Now-Hau til fejlsøgning og reparation. Nicolai hjælper også med at sætte nye varer på plads.



Lærke bor i Arden og har været heldig at komme i praktik i byens fakta fredag formiddag. Lærke trimmer i butikken – og det er altså ikke en hund, Lærke trimmer. Når man trimmer i en butik, vil det sige, at man rykker varerne frem til forkanten og sørger for, at varerne vender rigtigt. Er der tomme papbakker, fjernes disse. Lærke pudser også de mange glaslåger, så de bliver rene og fine. Det er jo vigtigt, at der er pænt og indbydende i hele butikken, så kunderne føler sig godt tilpas.

Lise Nielsen, Praktik- og jobkoordinator

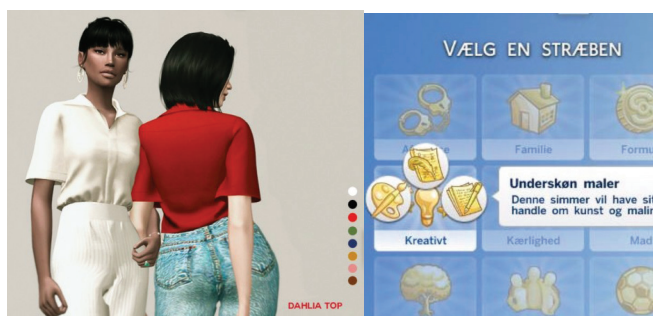
SIMS 4

Hvad er en simmer?



Sims 4 er et computerspil, hvor man opretter en familie og får dem til at se ud lige som man vil have. Når du laver en simmer, skal din simmer have et mål. Der er 10 forskellige kategorier, f.eks. viden eller familie. Hvis du trykker familie, kan du vælge succesrig stamtræ eller stor lykkelig familie. Så skal du vælge egenskaber til din simmer - du kan vælge op til 3 egenskaber, det kan f.eks. være perfektionist eller led. Din simmer kan være en mand eller en kvinde. Der er 7 aldre: baby, tumling, barn, teenager, ung voksen, voksen og ældre. Derefter flytter man dem ind på en grund. Man kan bygge sit eget hus eller downloade et hus, som en anden har bygget. Eller man kan flytte i et hus eller lejlighed, som allerede er i din verden. Du kan have op til 8 simmer i din husholdning. Alle dine simmer har 6 behov, så hvis man har sat sine simmer til at lave noget, så husk stadig at vedligeholde deres behov.

Det er smart at give sin simmer et arbejde. Du skal nemlig have råd til at betale regninger og lave mad. Et par af de jobs man kan få, er f.eks. underholder eller atle. Når din simmer ikke er på arbejde, kan de male, spille computer eller snakke med andre simmer mm. Der vil nemlig automatisk være andre simmer i din verden, men du kan selvfølgelig også lave flere simmer selv.



En måde at spille Sims på er med en challenge, som eksempelvis The 100 Baby Challenge, Black Widow Challenge eller from Rags to Riches Challenge.

Der findes tilsammen 34 spilpakker, udvidelsespakker og stuff packs til Sims 4. I spilpakkerne og udvidelsespakkerne får man noget nyt, f.eks. egen restaurant eller årstider til at gøre spillet sjovere, men også lidt mere avanceret. I de fleste spilpakker og udvidelsespakker får man en ny verden, mange nye møbler og nye personligheds muligheder, mens stuff packs er mere tøj og hår. Grundspillet og udvidelsespakkerne kan købes i butik og online. På Origins hjemmeside kan man købe alle udvidelsespakkerne. De koster ca. 80 til 150 kr. Grundspillet koster dog ca. 400 kr. Du kan selvfølgelig også købe det andre steder online. Nu når der er et Sims 4, er der selvfølgelig også Sims 1, 2 og 3. Sims 1 og 2 fås ikke så mange steder mere, men Sims 3 kan du nemt købe.

En af mine yndlingsting ved at spille Sims 4 er at give min simmer tøj, som jeg synes, er sejt. Det kan være lidt svært at få sin simmer til at se ud, som man vil have. Derfor synes jeg, at det er mega fedt, at man kan downloade custom content. Custom content er tøj, hår, møbler, smykker og så meget andet, som andre mennesker har lavet, så man kan downloade det til sit eget Simsspil. Så kan man nemlig få sin simmer eller sit hus til at se mere realistisk ud, hvis man vil det. Du kan downloade det på f.eks. Tumblr eller The Sims Resource. Min yndlingsside er Simsdøm. Du kan selvfølgelig også få custom content til Sims 1, 2 og 3 og det er nærmest altid gratis.

Anine Kveiborg, STU-afdelingen



The Five Stages of Grief

Drawn by Niklas B. Rold

Disse fem billeder, som I nu her ser, er alle baseret på Kübler-Ross modellen, eller måske bedre kendt som de fem stadier af sorg, eller som jeg kalder disse billeder: The Five Stages of Grief.

Denne model var første gang introduceret af den swiss-amerikanske psykiater Elisabeth Kübler-Ross, en pioner indenfor studiet om nærdødsoplevelser og var forfatteren af den banebrydende bog "On Death and Dying" (1969). Det var i denne bog, at hun første gang drøftede hendes teori om de fem stadier af sorg, også kendt som den førnævnte Kübler-Ross model.

Heri drøftede hun, at når vi går igennem en nærdød oplevelse, eller når vi sørger, så er der fem stadier, som vi går igennem; Denial (Benægtelse), Anger (Vrede), Bargaining (Forhandling), Depression og Acceptance (Accept). Dette sker ikke nødvendigvis for alle folk og heller ikke nødvendigvis i denne rækkefølge, men til dette beholder jeg den oprindelige rækkefølge.

Igennem mine billeder vil jeg forklare om de fem stadier og hvad de står for.

Jeg fik inspirationen til disse billeder efter at min far-mor gik bort i december måned 2018. Hun blev 96 år og var en varm og kærlig kvinde, som alle i vores familie holdt meget af, og hun har altid været en stor støtte for mig. Efter hun gik bort, var jeg meget ked af det, frustreret, ønskede at jeg havde sagt mere, eller gik og troede, at det hele var en ond drøm.

Disse følelser fyldte mig uden en form for at få det ud. Denne serie af tegninger, udover at være baseret på The Five Stages of Grief, er min måde at udtrykke mine følelser og tanker om det. Jeg håber, at mine tanker og tegninger måske kan hjælpe jer, ligesom de hjælper mig.



1. Denial (Benægtelse)

Det første billede i min serie på fem kaldes Denial, eller Benægtelse på dansk.

Benægtelse er det første af de fem stadier af sorg. Benægtelse kan betyde at man ikke kan, eller vil acceptere at man har mistet, og enten siger at intet nager en, vender ryggen til, eller ikke at tænke over det, hvad end om det er bevidst eller ubevidst.

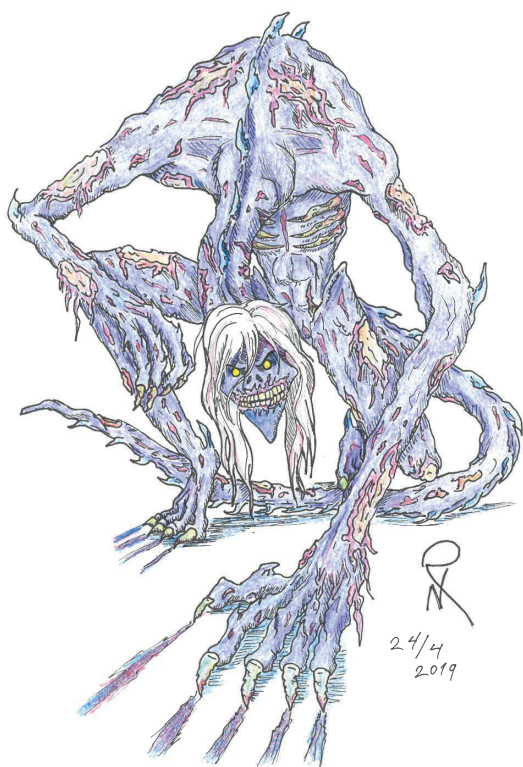
Idéen til denne grisedæmon er baseret på en blanding af grådighed og benægtelse. I en historie jeg fandt på til denne dæmon, så var han en vis og godhjertet konge, som elskede sit folk og sin kone højere end livet selv, men hans kone gik hen og døde af en ukendt sygdom. I sin sorg lukkede kongen sig inde på sit slot og druknede sine kvaler i mad og drikke, og voksede sig større og større. Han kan kun tænke på at spise og drikke, blind for sine folks lidelser, blind for krige og den sorg han selv føler; Han benægter det.

Alle mundene over hans krop symboliserer hans store appetit, og han er så stor og overvægtig, at han ikke engang kan holde sin egen krop oppe, derfor er han tvunget til at sidde i sin trone, der bevæger sig på edderkoppelignende ben, selvom han ikke virker til at have noget imod det.

Jeg har brugt en sygelig grøn som hovedfarve til dette billede for at give det en følelse af kvalme og utryghed, fordi ligesom det er et problem at spise for meget, så er det at benægte sin sorg lige så stort et problem der nærmest vokser som en sygelig svulst.

The Five Stages of Grief

Drawn by Niklas B. Rold



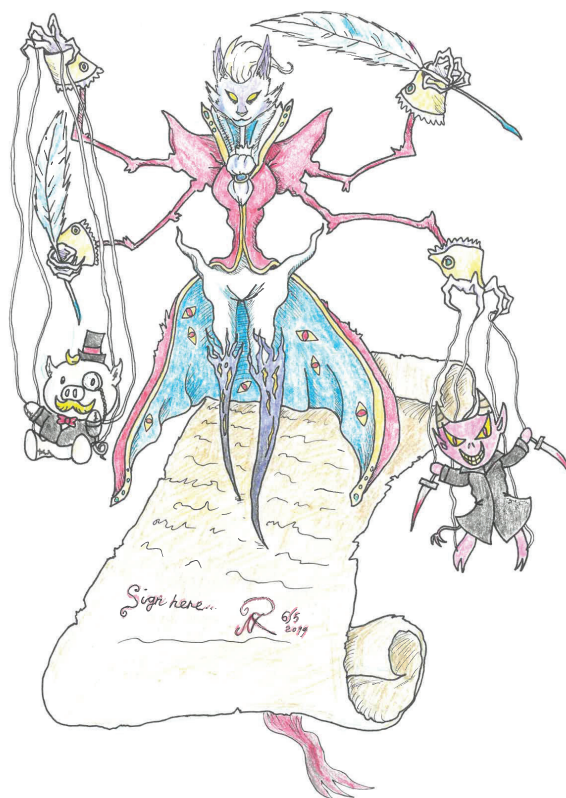
2. Anger (Vrede)

Det næste billede er baseret på Anger, eller vrede på dansk. Vrede er en naturlig reaktion, men kan også være noget så træls. Når man har mistet, kan man blive så vred, man føler, at ingen forstår en, at hele verden er imod sig, så det til sidst koger over og man raser, nogle gange af dem, der er en nærmest.

Idéen til denne groteske dæmon er baseret på konceptet at være blind af raseri. Man får et indtryk af stor vrede i denne skabning, men også af smerte. Dette monster, i historien jeg fandt på, var en mand, som mistede hele sin familie og sin hjemby til et land, som uretfærdigt stemplede dem som forbrydere. Han sluttede sig til en oprørsgruppe og blev deres leder, men hans sorg udviklede sig til et intens had på alt. Han ville have hævn, og ingen skulle stå ham i vejen; Hans vrede gør ham blind for dem, der har brug for ham nu, inkluderet ham selv.

Alle de åbne sår over hele kroppen og de manglende læber, som han har bidt af symboliserer, at han ikke mærker sin egen smerte, som han påfører sig selv eller andre omkring sig, og det brutale udseende er for at give et indtryk af frygt og advarsel.

Jeg valgte en mørk blå som hovedfarve til dette billede, for at give en følelse af kulde, at der ingen varme eller glæde er, hvilket også er det, man kan føle, når man er vred. Oprindeligt tænkte jeg, at det skulle være en arrig rød farve, men det ville gå imod farverne på sårene.



3. Bargaining (Forhandling)

Skal vi slå en handel af? Den tredje er baseret på Bargaining eller forhandling.

Forhandling kan være mange former, når det gælder sorg. Har man slået op med sin kæreste gennem mange år, ville man måske ønske, at man ville finde sammen igen, man ville ønske, man gjorde noget anderledes. Hvis man sørger går disse spørgsmål tit igennem; hvorfor skete det, hvad kunne jeg have gjort for at forhindre det? hvis bare det var mig det skete for i stedet for denne?

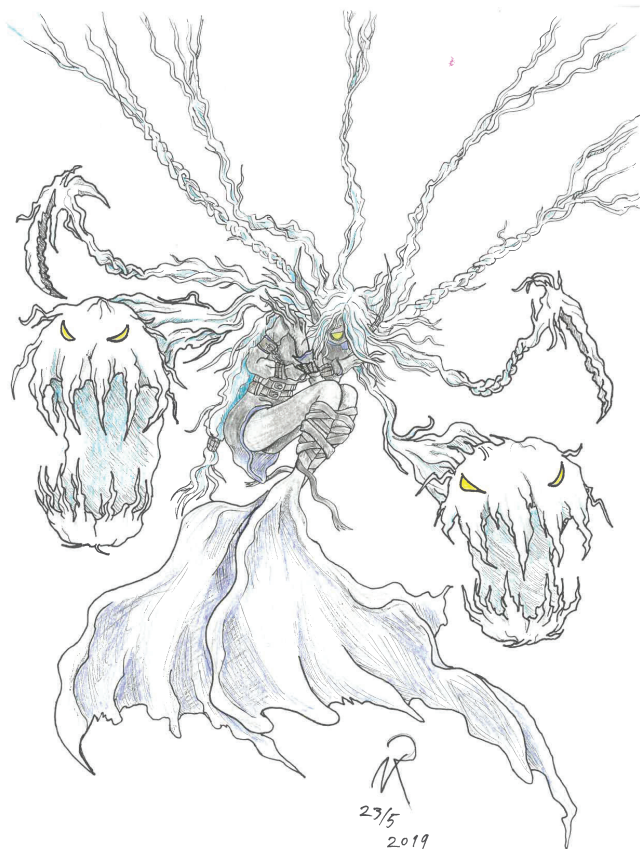
Idéen til denne tegning er baseret på dette spørgsmål; hvor meget er du villig til at betale for at få det du ønsker? Er det egentlig det værd i sidste ende? Denne ræveagtige dæmon er en som laver kontrakter med alle, rige politikere, kriminelle bander, konger, bønder. De styrer dem bag facaden med løfter og fine ord, mens de er fanget i dens net; En Forhandling som man måske i sidste ende vil fortryde.

De edderkoppeagtige arme og dukkerne i snore symboliserer, at de bliver styret af andre gennem forhandlinger, og jeg har selv skrevet under på dens flyvende kontrakt. Vil jeg fortryde det? Jeg har bevidst givet denne dæmon et androgynisk udseende, hvilket vil sige, at man ikke helt ved om det er en mand eller kvinde, fordi både mænd og kvinder kan snyde en.

De røde og gyldne farver giver en falsk form for varme, men man er stadig ikke sikker på om man kan stole på den.

The Five Stages of Grief

Drawn by Niklas B. Rold

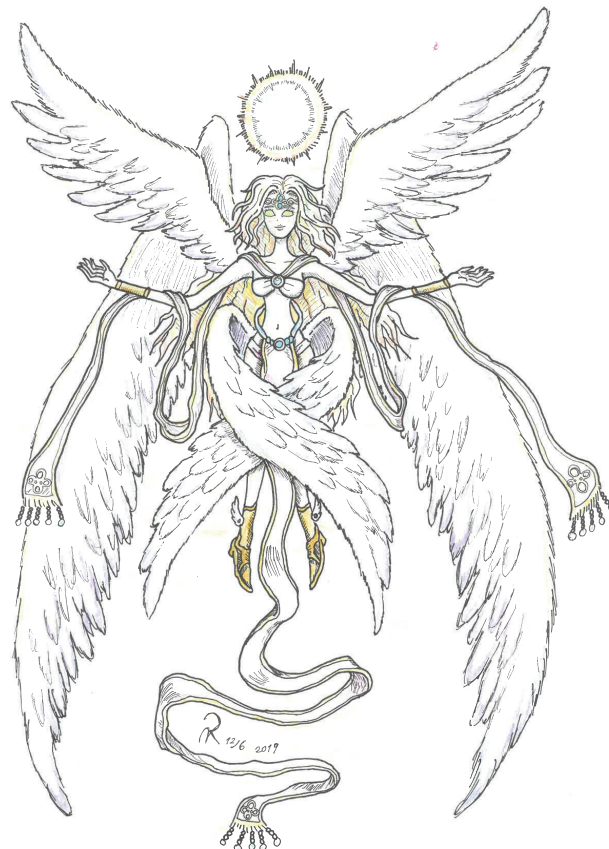


4. Depression

Det ret triste fjerde billede er baseret på Depression. Depression i dette tilfælde er, at når man indser, at den man savner, ikke kommer tilbage igen. Så bliver man så trist og mut, at man lukker sig væk fra alt og alle og bare vil drukne i ens sorg.

Denne mørke kvinde med det lange lyse hår er baseret på en klassisk følelse af depression. Man nærmest krymper sig sammen, gør sig selv mindre og ønsker, at man nærmest var usynlig. De farlige hoveder der skabes af hendes hår giver billedet af, at hun skubber folk fra sig, men hun er i virkeligheden sårbar og ønsker bare at være alene i sin sorg, selvom man kunne ønske, at der var nogen til at hjælpe en. Depression er forskellig for alle, men det er altid hårdt...

Jeg valgte bevidst at tegne kvinden med en svagere tush, for at håret og stoffet nærmest kommer tættere på en. Den lette grå farve og de lyse hvide farver giver følelsen af kulde og en trist stemning. Hvis det ikke var for de grumme monstre, så har man nok lyst til at give hende et knus, ikke?



5: Acceptance (Accept)

Her er vi, det sidste billede, og for mig, den psykisk sværeste at tegne. Acceptance eller accept.

Accept kommer, når vi har været igennem sorgen og indser, at det er sådan tingene er nu. Så kan vi endelig give slip og slippe bekymringerne. Det varierer fra person til person, hvor langt tid det tager. Nogle tager et par dage, nogle måneder, år, eller vi kommer aldrig til at acceptere det hundrede procent.

Jeg havde meget svært ved at beslutte mig for, hvad jeg ville tegne som det sidste billede, hvor jeg havde et klart billede for mig med de fire andre. I sidste ende valgte jeg en Seraphim, en høj-engel med seks vinger. Hendes åbne arme og det venlige smil skal give en følelse af varme og en befrielse. Glorien er samtidig en form for sol, som giver lys fra sig. Jeg valgte lyse og svage varme farver for at give en følelse af lethed og befrielse.

Kvinden symboliserer en moderlig figur, som vil en det bedste. Jeg var inspireret af min farmor til kvinden; hun var en åben, glad, til tider striks madame, men hun var altid frisk med et kærligt smil og en god humor. Derfor betyder dette billede især meget for mig. Jeg selv har til dels accepteret min farmors bortgang, men sorgen er der stadig, og vil formentlig altid være der, men jeg vil huske på alle de gode ting, og det giver mig en befrielse.

Bøf og Bowl

Med Støtteteamet

I oktober havde Støtteteamet et hyggeligt socialt arrangement med borgerne tilknyttet teamet, denne gang gik turen til Bøf og Bowl på Seaport

Vi valgte, at gentage succesen fra sidste år, da det er med til at give borgerne andre oplevelser med det sociale, end dem de er vant til. Derudover er det meget hjælpsomt for borgerne, at der er skabt et fælles tredje gennem bowling.

Det var en dejlig aften, som gav anledning til socialt samvær, bevægelse og masser af grin. Og uanset om der var nervøsitet, ængstelighed eller usikkerhed, kunne borgerne mødes og indgå i et stemningsfyldt fællesskab sammen med hinanden.

Der var bowling i 1 time og borgerne var på forhånd matchet i grupper, således de passede bedst muligt til hinanden ift. funktionsniveau og personlighed. I grupperne var der både tidligere borgere og nye borgere.

Efter en omgang bowling, gik borgerne i deres grupper hen til middagsbordet, hvor der ventede en fantastisk buffet med alt til enhver smag. Der osede af energi og grin ved bordene, og der var gang i alle samtalerne ved bordene.

Vi i støtteteamet glade for, at kunne give borgerne sociale oplevelser, som er udenfor deres egne rammer. De fleste af borgerne har svært ved selvstændigt, at tage initiativ og får ikke oplevelser udenfor hjemmet. Hvis vi ikke hjælper dem med det, kommer de ikke afsted.

Endnu et vigtigt aspekt ved disse arrangementer er, at der bliver skabt relationer på tværs som udvikler sig til venskaber, hvilket medfører at de bliver i stand til og trygge ved at fortsætte dem udenfor Autis-mecenter Nord-Bo regi. Mange af borgerne oplever sig for første gang forstået, fordi der er andre der oplever tingene på samme måde.

Nadia Bjerre, Støtteteamet



Dan Dresfeldt: "Et hyggeligt arrangement, hvor man ser alle igen".



Marlene Geerthsen (ny borger): "Et hyggeligt arrangement. Godt tilrettelagt og der var ikke plads til frygt tanker. Jeg følte mig ikke udenfor".

Californien

Sommerferie i USA



I sommeren 2015, var jeg med min mor, far og lillesøster i Californien. Vi var dernede i 3 uger og 6 dage og det var en mega fed tur, men også ekstrem hård - jeg havde en gemt depression, som vi først fik udredt nogle uger efter, at vi kom hjem.

Inden turen:

Vi fløj fra Aalborg til Amsterdam (ca. 1,5 time) og fra Amsterdam til Detroit (ca. 15 timer) og fra Detroit til Los Angeles (ca. 6 timer). Vi skulle have en del ting med som fx. tøj, solcreme, hatte, sko, tøj, hygiejne ting, bøger, kreative ting osv.

Det tog en del tid at pakke og vi begyndte at pakke stille og roligt ca. 1 uge før afgang. Jeg havde enormt mange bekymringer inden og synes det var svært, da jeg ikke rigtig følte at mine forældre forstod det, da de jo glædede sig helt vildt og det gjorde jeg egentlig også, men syntes også bare at tanken om at skulle være væk i knap 4 uger, var ekstrem hårdt.

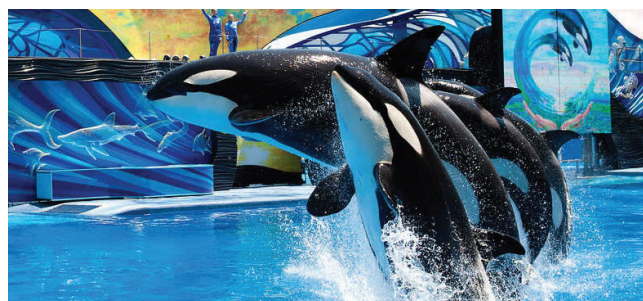
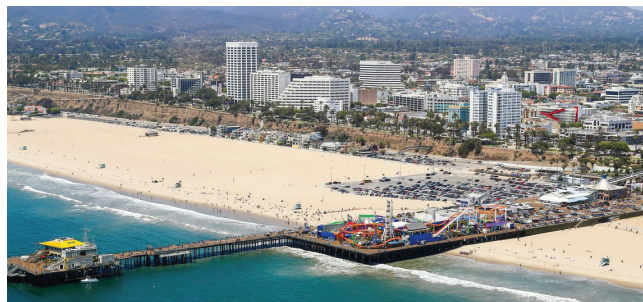
Jeg glædede mig bestemt ikke til flyveturene, men det kunne jeg ikke gøre ret meget ved og måtte bare få det overstået. Ellers glædede jeg mig til at se Californien og bare generelt hygge med min familie.



Solvang.

Turen:

Jeg var ret forsigtig de første par dage og gik ikke et skridt væk fra mine forældre. På 4 dagen, hvor jeg var begyndt at blive lidt tryk, blev min lillesøster og jeg væk i et stort outlet, men heldigvis mødte vi et dansk par, som hjalp os med at finde vores forældre. Vi boede på mange forskellige hoteller og vi havde lejet en 7 mands bil, som vi kørte rundt i.



Vi badede også rigtig meget - både i poolene på hotellerne og på stranden. Min mor og lillesøster var dog meget mere fan af stranden end min far og jeg, så vi gik nogle ture i stedet og fx. købte en sodavand og gik og snakkede, mens min mor og lillesøster badede på stranden. Vi boede på mange forskellige hoteller og så mange forskellige ting.



Bla. Universal studios, Seaworld, Venice beach og Santa Monica beach osv. Vi oplevede også meget af naturen - vi så fx. sæler, hvalrosser, pindsvin, smukke fugle osv.

Efter turen:

Vi havde alle mega jetlag, da vi kom hjem. Vi kastede op, havde feber og havde ondt i hele kroppen. Først min mor, så min lillesøster og tilsidst mig. Min far slap for det, hvilket var meget heldigt - så kunne han jo pleje os andre. Jetlaget gik rimelig hurtigt over og vi havde haft en vidunderlig, men hård tur.

Emma-Clara, STU-afdeleingen

Min rejse til at blive veganer

Tips og henvisninger

Jeg blev veganer i 2016, men før det var jeg vegetar - det blev jeg i 2012. Jeg blev det på grund af dyrevelfærd. Jeg blev veganer, da jeg fandt ud af, hvordan dyrene havde det i industrien. En veganer er en, der ikke spiser kød, hvilket også gælder fisk, æg, mælkeprodukter og honning.

En veganer er også en, der ikke går i tøj og med smykker, der er lavet af dyr eller bruger kosmetiske produkter, hvor der er animalske ingredienser i. Man forsøger om muligt, at de kosmetiske produkter ikke er testet på dyr.

Der er kommet nogle mærker fra Dansk Vegetarisk Forening (DVF) (de oplyser om kost og ernæring til både vegetarianer og veganere).

Når man er ude og købe ind og man vil købe noget (rugbrød for eksempel) og man måske ikke helt forstår, hvad de forskellige e-nummer dækker over eller ikke kender nogle af ingredienserne, der er i, så har de lavet to mærker, der viser om det er vegansk eller vegetarisk. Produkterne vil have et mærke, et grønt hjerte, hvor der oven over det grønne hjerte står "Vegansk" eller "Vegetarisk".

Det er ikke alle producenter, der benytter sig af mærkerne. Så der kan sagtens være noget, der er vegansk, men uden at producenten bruger det veganske mærke.



Netto Spir familie (Netto har lanceret deres egen kæde af veganske fødevarer ("ost", pizza, pålæg og tofu mm.) Varerne vil være det samme sted, som det de erstatter, så man skal gå lidt rundt for at finde varerne (men de er der).



Dansk vegetarisk foreningsmærke, Vegan society mærke. ("Vegan" betyder vegansk på engelsk) det vil du mest finde på varer fra England og European vegetarian union mærke. Sidste "Vegan" mærke, er et mærke der bruges i Europa til at fortælle, at noget er vegansk.

Mærkerne er til for at hjælpe forbrugerne - dem der enten er veganer eller ønsker at skære ned på kød, så de kan se, hvilke varer der er veganske. så behøver de ikke at spørge producenten om varen er vegansk.

Der findes forskellige kød alternativer. Plantekød er lavet af vegetabiliske fødevarer. Så det har ikke noget med kød at gøre, man kalder det bare kød, så man ved, hvad det kan erstattes med i en opskrift. Nogle gange når man går fra at spise kød til vegetarisk eller vegansk, kan det hjælpe, at man har et plantealternativ, der ligner og har samme tekstur som kød, så er omvendingen ikke lige så stor.

Der findes også forskellige mælkeprodukt erstatninger. For eksempel kan man bruge havredrik og soyadrik som erstatning for komælk. Man kan også bruge plantebaseret madlavningsfløde, smør, yoghurt mv.

Man begynder nu at kalde det plantedrik, fordi mælkeproducenterne ikke vil have at "mælk" lavet på planter, skal hedde "mælk". Der findes også veganske og vegetariske restauranter, hvor man vil kunne få vegansk/vegetarisk mad.



Der findes mærker, der viser om noget er "cruelty free" hvilke betyder, at produktet ikke er testet på dyr. Mærket kan fx. være på kosmetiske produkter. Der er "Leaping Bunny" mærket, der viser, at produktet ikke har været testet på dyr. Og "Cruelty free" mærket, lavet af den amerikanske dyrevelfærdorganisation PETA.

Min rejse til at blive veganer

Tips og henvisninger

Da jeg i første omgang begyndte at spise vegetarisk udfasede jeg trinvis kødet. Da jeg blev veganer, spiste jeg ikke særlig mange mælkeprodukter og æg mv. Så det kom meget naturligt. Man kan starte med at spise vegansk en dag om ugen og efter noget tid, kan man begynde at bygge på, så man får flere og flere dage, der er veganske, indtil man er kommet ind i en rytme af at spise vegansk.

Man kan prøve at finde spændende og lækre opskrifter, man kan prøve af eller man kan udskifte kødet i de opskrifter man for det meste laver og erstatte det med plantekød. Man kan også springe kødet over - nogle opskrifter vil man slet ikke savne kødet eller teksturen, kødet kan bare erstattes af nogle ekstra grøntsager eller krydderier.

Det er vigtigt man ikke slår sig selv oven i hovedet. Selv en dag om ugen, hvor man lever vegansk, er et godt skridt i den rigtige retning. Veganske bloggere som: "Mia Sommer", "Månebarnet", "Veganer.nu" laver nogle varieret og lækre opskrifter. Der begynder at komme flere og flere bloggere, der blogger om vegansk mad og livsstil. Der kommer også flere bøger med veganske opskrifter. Man vil kunne finde veganske opskriftsbøger inde på biblioteket.

Der findes sko, tasker og accessoires, der er lavet af vegansk "læder". Det kan være lavet ud af ananas. Man kalder det Piñatex. Der er også mikrofiber, PU (polyurethane), PVC (Polyvinylchloride). Som mange nok også ved, er der også kunst pels.

Der er en vegansk gruppe, der deler veganske tilbud på Facebook. Det kan være plantedrikke eller tilbud på frugt og grønt mm. Navnet på gruppen er "Veganske Tilbud".

Efter jeg er blevet veganer, har jeg god samvittighed omkring den mad jeg spiser. Jeg føler mig lettere og mit helbred er blevet bedre. Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad man putter i fødevarer og produkter og hvad de kan gøre for ens krop og psykiske helbred. Jeg får en gang om året taget en blodprøve hos lægen og de viser, at jeg får alle de vitaminer og mineraler, som jeg har behov for.



Super Brugsen forhandler blandt andet plantepølser, Naturli pipfri/alternative til kyllingestykker, Naturli hakket alternativ hakkekød, Alpro havredrik og Follow Your Heart mayo.



Kvickly forhandler mange Naturli produkter såsom mandelmælk, soyadrik, havredrik og plantefløde og smør. Du kan også få Violife "oste og hakkedrenge".



Aldi har deres eget mærke Økolivet, hvor man kan få tofu eller veganske steaks, sojakakaodrik (det er ligesom kakaomælk) og vegansk smørrepålæg i 7 varianter.



Min rejse til at blive veganer

Tips og henvisninger



Man kan også få vegansk slik, her er der So Free's julekalender, som kan købes online på Greenos og det samme kan de veganske flødekarameller. De tre midterste billeder er veganske rengøringsmidler, nemlig toiletrens, opvaskemiddel og vaskepulver. De to sidste er veganske sæber fra Derma.

Kalcium: Det anbefales at indtage ca. 800 mg pr dag, og der er et loft på 2500 mg, som den maksimale mængde, der bør indtages, fordi et for højt indtag af calcium kan øge risikoen for nyresten, nyreskader og hyperkalcæmi.

Dansk vegetarisk forening (N. C. Ministers, Nordic Nutrition Recommendations 2012. København: Nordic Council of Ministers, 2014.).

Kilder til Kalcium:

- Uafskallede sesamfrø samt mørk tahin, Pr. 100 gram: 959mg
- Kombu-tang, Pr. 100 gram: 680mg
- Tahin (sesampasta m. afskallede sesamfrø), Pr. 100 gram: 426mg
- Mandler, Pr. 100 gram: 256mg
- Grønål, Pr. 100 gram: 219mg
- Quinoa, Pr. 100gram: 148mg
- Havregryn, Pr. 100 gram: 115mg
- Tofu, (mg/100g): 128
- Hvide bønner, tørrede (mg/100g): 126
- Kikærter, tørrede (mg/100g): 124
- Grønne oliven (mg/100g): 120
- Grønne bønner (mg/100g): 60
- Bladselleri (mg/100g): 57

Kilder: <http://madmedmedfoeelse.dk/sundhed/>
<https://vegetarisk.dk/calcium/>

Protein findes i bønner, linser, kikærter, hvede, nødder, tofu, soja, quinoa, hampefrø.

Kostfibre kommer fra grove grøntsager som gul-erødder, rødbede, spidskål og grønkål, som indeholder mange kostfibre.

Fuldkorn som brune ris, fuldkornsbulgur, speltkerner og grahamsmel indeholder også mange kostfibre.
Kilde: Dansk Vegetarisk Forening

B12 er et vitamin, der produceres af jordbakterier. Før i tiden kunne bakterierne naturligt sidde på vegetabiliske fødevarer, men efter effektiviseringen af landbruget og alt er blevet meget sterilt, er bakterien blevet vasket væk.

Man kan få B12 i tandpasta som tilskud, jeg får det i en multivitamin.

Man kan også få veganske sko, tasker med mere!



Ditte, STU-afdelingen

Billedereportage

Juletræsfest for personale og familie



Julefest på De Gule Værksteder

For værkstedsmedarbejdere og pårørende



Julefest på De Gule Værksteder

For værkstedsmedarbejdere og pårørende





MÅLGRUPPE: UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER

Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo
Lindholm Brygge 2-4 · 9400 Nørresundby · Tlf. 98 27 90 02 · www.nordbo.dk