

Nord-Bo Nyt

*To uger i Japan
Læs om Dittes oplevelse, da hun i julen rejste
til Japan med sin far i to uger*



Nyt bomiljø

Læs om det nye bomiljø i Nørresundby

NYT SANSERUM PÅ DE GULE VÆRKSTEDER

CAFE STUDIEVEJ - EN UNGDOMSKLUB I NØRRESUNDBY

CORONANEDLUKNINGEN

Hvad gik tiden med, da alt lukkede ned?

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,

Så kom sommeren! Og heldigvis har vi allerede nu haft mange solrige dage. Jeg læste for nyligt, at det varme vejr er kommet for at blive - så det håber jeg er rigtigt. For mit eget vedkommende, skal jeg ikke ud at rejse denne sommer. Det bliver en ferie i dejlige Danmark, ligesom rigtig mange andre danskere nok også har bestemt sig for.

2020 har jo været et specielt år indtil videre pga. Corona. På trods af, at mange af os var hjemme i nogle måneder, har flere af jer tænkt på Nord-Bo Nyt og været så søde, at skrive artikler til bladet.

Der er kommet flere forskellige "Corona-artikler", hvor I fortæller, hvad tiden er gået med. Der er også kommet andre gode artikler - f.eks. har Ditte delt sine ferieoplevelser med os fra hendes tur til Japan over julen. Viden og Udvikling har skrevet en artikel omkring autisme og seksualitet og så kan du se billeder af det nye sanserum, som i foråret blev inviet i Aabybro.

Hvis du kommer til at kede dig i løbet af sommeren, er der også en quiz, du kan kaste dig ud i, en soduko og nogle gode jokes.

Forsiden er fra Café Bryggen, som er en ny café, der snart åbner op på Lindholm Brygge. Tak til Elias, som ville stille op til et billede.

I år har Thomas Moe stået for det layoutmæssige omkring Nord-Bo Nyt. Mads og Sila har hjulpet lidt til og sammen med alle jeres artikler, er endnu et blad blevet udgivet. Tak til jer alle.

Også et stort tak til Aabybro Bogtrykkeri, som igen har trykt bladet. Vi er glade for samarbejdet.

God sommer til jer alle.

Med venlig hilsen
Camilla Olesen, redaktionsansvarlig



REDAKTION

Chefredaktør: Camilla Olesen

Medansvarlig redaktør: Mads Dahl Kragholm

Layout: Thomas Moe

Journalister: Emma-Clara Moos Salomonsen

Sarah Bech Jensen

Ditte Hjorth Nielsen

Cecilie B. Kung

Juliane Rørdam Jensen

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kære læsere,

I disse tider kan man nærmest ikke starte en samtale uden lige at vende Corona situationen og de udfordringer den lille usynlige virusfyrr har givet os alle i Danmark og i hele verden. Heldigvis er der lysere tider forude og Danmark åbner mere og mere for alle dele af samfundet.

På Autismecenter Nord-Bo har vi naturligvis også været lukket i mange uger, men heldigvis er alle i gang igen i STU, beskyttet Beskæftigelse, Aktivitets- og Samværstilbud, mentor, Klar til Start, bostøtte og Viden & Udvikling. Jeg vil sige tak til alle for forståelsen, samarbejdet og tålmodigheden i en uprøvet tid. Autismecenter Nord-Bo har forsøgt at skabe så megen forudsigelighed som muligt for alle og håber, at I har følt jer orienteret omkring rammer og retningslinjer fra 11. marts og til d.d.

Men selvom der har været lukket meget ned for indsatserne i tilbuddene, har vi ikke lukket alt ned. Som I nok har læst i diverse medier, har Fonden indgået en lejekontrakt på en større bygning i Nørresundby. Sankt Peders Gade 3B bliver med sine 1477 kvm. indrettet til 18 lejligheder til borgere med autisme, som har behov for at modtage støtte til at bo i egen bolig. De første beboere flytter ind pr. 1. august, og i løbet af et par måneder regner jeg med, at alle lejemaal er optaget, således lejemalet bliver udnyttet fuldt ud. Sankt Peders Gade bomiljøet er indrettet med 18 lejligheder på godt 41 kvm. + fælles arealer fordelt på 1. og 2. sal i byggeriet. Hver etage har et større fælleskøkken, gode åbne gangarealer og naturligvis de individuelle lejligheder. Fælles vaskerum og dejlige ude arealer med havemøbler er også en del af Sankt Peders Gade. Socialtilsyn Nord har der været et godt samarbejde med undervejs i godkendelsesprocessen og tilsynet har ultimo maj måned godkendt rammerne til at kunne huse dette botilbudslignende miljø.

Jeg er rigtig glad for, at det er lykket Fonden at indgå lejemalet, idet efterspørgslen fra kommunerne, på netop denne type boliger til målgruppen, har været stigende. I skrivende stund er der ved at blive ansat personale, men allerede nu kan jeg orientere om, at Mads Mejlgaard pr. 1. juli er ansat som afdelingsleder i afdelingen.

Mads Mejlgaard kommer fra en stilling som stedfortræder i STU-afdelingen og vil bruge sine nu 13 års erfaring fra arbejdet på Autismecenter Nord-Bo til at skabe endnu et godt miljø i Sankt Peders Gade. Ud over Mads skal der ansættes 6 - 7 pædagogiske medarbejdere og denne proces forventes afsluttet inden udgangen af juni måned.

En anden stor forandring, der forestår, er at Administrativ afdelingsleder Bente Jensen pr. 31. juli stopper i sin stilling, idet Bente har valgt at pensionere sig selv og hellige sig andre spændende gøremål i mere privat regi. Bente blev ansat 1. november 2003 som pædagogisk medarbejder i en tidsbegrænset årsstilling. Bente skulle arbejde med bostøtte og startede dengang med den første borger, som modtog §85 støtte fra Autismecenter Nord-Bo. I dag er tallet vokset til ca. 200 personer, som modtager §85 bostøtte. Efter et par år blev Bente ansat som projektmedarbejder, som overgang til kommende afdelingsleder ansættelse, i takt med at Boafdelingen voksede sig større og større. 1. maj 2012 havde boafdelingen fået så meget vokseværk, at der blev ansat afdelingsledere til det, vi betegner som afdeling A, B, C, D og nu her i 2020 også afdeling E (Sankt Peders Gade). Bente blev derfor ansat som administrativ afdelingsleder med ledelsesansvar for de 4 afdelingsledere, udviklingsopgaver m.v.

I alle årene har Bente formået at se på muligheder i stedet for begrænsninger og der er ingen tvivl om, at Boafdelingen på Autismecenter Nord-Bo pr. 1. august 2020 ikke ville have den kvalitative status og den størrelse med 97 boliger og ca. 100 støtteprojekter ude i byen, hvis ikke Bente havde stået i spidsen for Boafdelingen. Udfordringer bliver til opgaver, der løses og problemer vendes til fordele når Bente indgår i arbejdet. Personligt har jeg gennem alle de 17 års ansættelse på Autismecenter Nord-Bo arbejdet tæt sammen med Bente og jeg ved, at hvis der er noget, jeg ikke kan huske, skal jeg bare spørge Bente. Bente husker det meste og jeg har et par gange dristet mig ud i et uskyldigt væddemål om et eller andet i organisationen og jeg har tabt hver gang.

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Tak Bente for det store aftryk du har sat på Autismecenter Nord-Bo såvel menneskeligt som fagligt og jeg synes, du kan være rigtig stolt og tilfreds med en viden om, at du har været med til at give en masse unge og voksne en god start på deres voksenliv via støtte til selvstændighed. Du har, om nogen, formået at arbejde med Autismecenter Nord-Bos overordnede målsætning om at skabe så høj grad af selvstændighed for målgruppen som overhovedet muligt. Du vil blive savnet på Autismecenter Nord-Bo, af vores samarbejdspartnere, af borgerne og deres forældre og jeg håber, at du ind imellem vil lægge vejen forbi til en snak over en kop kaffe og en frokost, selvom du jo flytter længere sydpå til Ribe.

Pr. 1. august omorganiseres Fonden således, at viceforstander Flemming Jeppesen overtager en del af Bentes opgaver som overordnet leder af de 5 afdelinger. Flemming og Bente har kørt parløb i en del af opgaverne her i foråret og Flemming har suget informationer og viden ud af Bente og dermed sikret, at den gode viden ikke går tabt.

Jeg selv har igen overtaget det overordnede ansvar for De Gule Værksteder og indgår i tæt samarbejde med Dorte og kollegaerne omkring videre udvikling af denne afdeling. Organisationsdiagrammet ser nu således ud på Autismecenter Nord-Bo.

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

5 års jubilarer:

Lena Madsen, Boafdeling A

Jette Lønsman Gjøderum, De Gule Værksteder

Lene Molbjerg Larsen, afdelingsleder Boafd. C

Trine Pallesgaard, STU-afdelingen

Jane Andersen, Boafdeling D

Anita Toft Gade, De Gule Værksteder

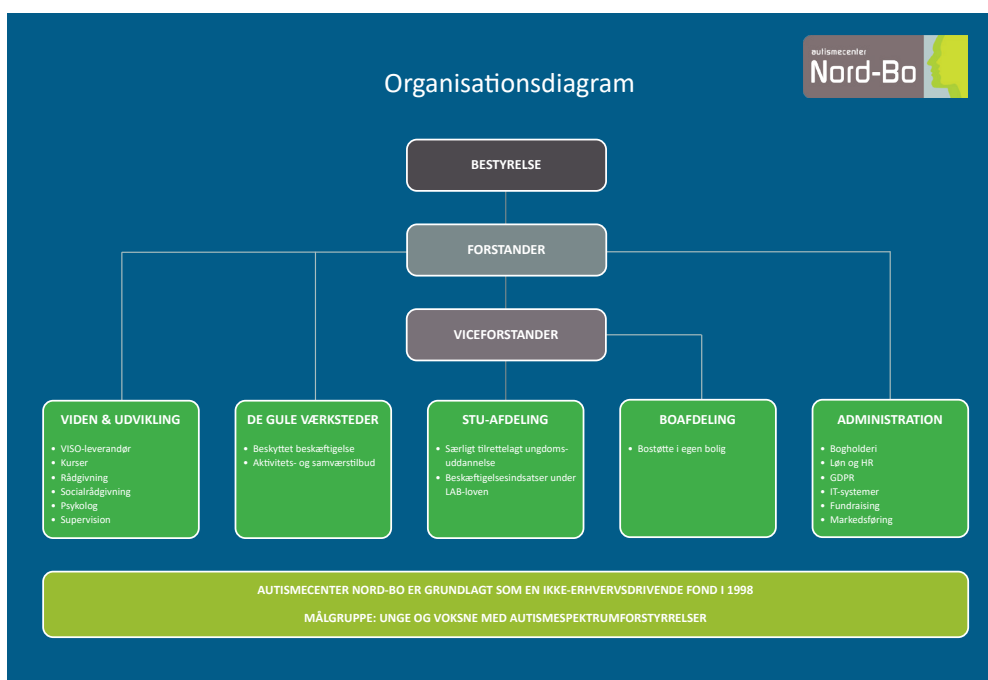
Martin Nyvang, De Gule Værksteder

10 års jubilarer:

Britt Storgaard Rask, STU-afdelingen

Med disse ord vil jeg ønske alle læsere en rigtig dejlig sommer og som altid, håber jeg, at vejret vil tilsmile os i den danske sommer. I år er der nok mange, som holder ferie i Danmark, så her er det virkelig tiltrængt med godt vejr.

*De bedste hilsner
Forstander Jesper Schmith*



Bentes farvel

Kære alle på Autismecenter Nord-Bo.

Efter knapt 17 år i boafdelingen på Autismecenter Nord-Bo har jeg valgt at gå på pension pr. 31.7.

Jeg siger farvel til den bedste arbejdsplads, jeg har haft i mine 43 år som pædagog. Arbejdsdagene har budt på travlhed, udfordringer, inspiration, sjov og der har altid været opgaver at løse.

I de sidste par måneder er opgaver blevet afsluttet, og en del blevet overleveret, det er gode folk der tager over.

Derfor kan jeg sige det samme som Peter Plys:
"Hvor heldig er jeg, at jeg har noget, der gør det svært at sige farvel".

Ha' det godt og pas på godt på hinanden og Autismecenter Nord-Bo.

Bente



Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Jeg tog afsted til Japan sammen med min far den 21. december 2019.

Vi havde lejet en lejlighed i Osaka og skulle være afsted i 2 uger.

Vi rejste med KLM og tog et fly fra Aalborg Lufthavn til Amsterdam og fra Amsterdam til Osaka i Japan.

Da vi ankom den 21. december ovre i Japan (Japan er 8 timer foran Danmark gik der lidt tid inden vi egentlig kunne komme op i lejligheden, så vi brugte noget af tiden på at udforske det område, vi skulle bo i.

Vi boede i et område meget tæt på Den-Den Town. Det er et område, der er meget kendt for at have et bredt udvalg af elektroniske apparater og anime relaterede ting. Og det skuffede bestemt ikke. Der var alle mulige butikker med spil og ting til at lave sit eget hardware eller software til computere og andet. Men jeg var meget træt, så vi fik ikke udforsket alt til bunds den dag.

Rengøringsdamen der gjorde vores lejlighed ren, var meget sød. Hun lod os komme op i lejligheden før, det egentlig var aftalt. Så da vi kom op i lejligheden, faldt vi omkuld og sov til den næste dag.

Noget af det vi lagde meget mærke til allerede den første dag var, at næsten alle bilerne var i en miniatu-
reudgave, der var ikke noget u-overflødigt plads, kun det der var absolut nødvendigt.

Og største delen af bilerne kørte på strøm eller var Hybrid biler. Der var ingen lugt af olie eller os.

Den 22. december ville vi prøve at aktivere vores JR Pas (Japan Rail Pass). Det er et pas, der gør, at det ikke koster helt så meget at tage Shinkansen (højhastighedstoget). Men der var kun nogle bestemte stationer, man kunne aktivere det på.

Vi kunne ikke aktivere passet på den station, der lå tættest på os, (Namba Station) så vi købte et IC-kort (Icoca). Det fungerer lidt ligesom vores rejsekort herhjemme. Det gjorde det nemmere at køre med tog, fordi så behøvede man ikke at købe en billet til hver gang, man skulle rejse med toget.

Der var meget hektisk på stationerne, så hvis man hver gang skulle hen til en automat og købe en billet, kunne det godt blive noget belastende. Men vi fik aktiveret vores pas, og så tog vi afsted til Tokyo. Jeg kunne godt tænke mig at se Tokyo, så derfor købte vi JR passet. Og fordi ikke alle togene i Japan er højhastighedstog, så det vil tage pænt lang tid at skulle tage et almindeligt tog fra Osaka til Tokyo.

Turen fra Osaka til Tokyo er okay lang, men den bliver meget kortere med Shinkansen. Turen fra Osaka til Tokyo tog 3 timer den ene vej. Shinkansen kan køre op til 300 km i timen, så man kunne godt mærke, når et modkørende tog kørte forbi en.

Men efter vi tog turen til Tokyo, var det blevet ret sent, så for at vi var sikre på, at nå det sidste tog, så vi ikke strandede i Tokyo, så vi bare Tokyo Station. Og der var også rigtig mange mennesker, ligesom på Namba Station, og derfor tog vi bare Shinkansen hjem igen.



Tenjinbashi suji



Shinkansen

Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Den 23. december slappede vi bare af i lejligheden. Jeg så noget Netflix, og den japanske Netflix er noget anderledes end den danske. De har langt flere animer og andre film og nogle af dem, er kun tilgængelige i Japan. Så det var lidt sjovt at se.

Den 24. december lavede vi ikke så meget om dagen, men om aftenen tog vi ud på en Maidcafe. Caféen vi var på hed Maidremin og det er en af Japans største maidcafe kæder. Men det fandt vi først ud af, da vi kom hjem.

En maidcafe er, hvor servitricerne er i maid uniform (tjenestepige uniform) og hvor man virkelig lægger vægt på, at ting skal være cute. (Kawaii (Japansk)= Sødt/cute)

Man måtte ikke tage billeder derinde, men når man var færdig på caféen, var det tilladt at tage et billede med en af maidene. Man måtte tage et billede for hver person.

Vi fik set menuen, og vi fandt ud af at fra hver menu, kunne man få en "gift"/souvenir. Man havde nogle forskellige valgmuligheder, og vi valgte at få en nøglering der var formet som en maid uniform. Man kunne også købe en mini pop danse koncert, hvor en af maidene ville danse. Det tog vi også. Vi snakkede med nogle af maidene, og de var virkelig søde.

Vi snakkede på engelsk, men nogle gange brugte de også en oversættelses app på deres telefon, som vi kunne bruge til at kommunikere med.

På et tidspunkt kom en af maidene med en kasse, hvor man, hvis man betalte, kunne trække en præmie fra. Jeg valgte at gøre det, og jeg vandt et ekstra billede med en af maidene.

Da koncerten skulle til at gå i gang, fik jeg et meget cute/kawaii knæklys. Der kom Disko lys, og det var meget professionelt, det var ikke bare et par enkle dansetrin, det var virkelig som en mini koncert. Hende der dansede, var virkelig god.

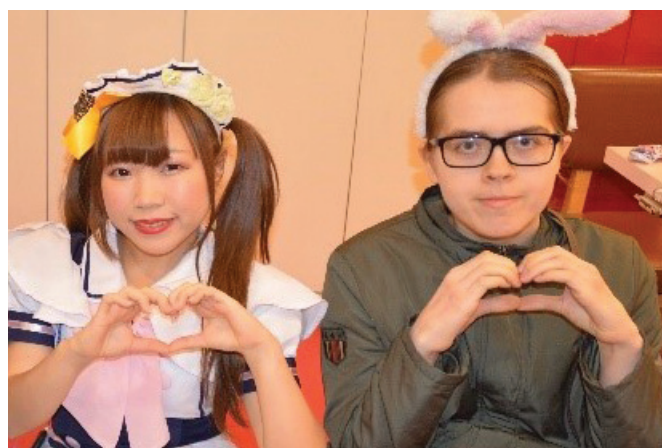
Vi var nok ikke så energiske, som de gerne ville have os til at være, de prøvede virkelig at få os til at danse til musikken og nogle gange, hvis de sagde nyan! Skulle vi også sige nyan! (Nyan betyder meow på japansk) Det var en god oplevelse.

Efter koncerten betalte vi, og så fik vi taget billede med dem, som vi snakkede mest med på maidcaféen. Efter vi havde været på maidcafen, tog vi til Dotomburi. Det er et område med biograf, teater, museum og mange restauranter. Det har et meget berømt billboard af den løbende Glico mand. Og den kendte bro Ebisubashi der ligger lige under Glico manden.

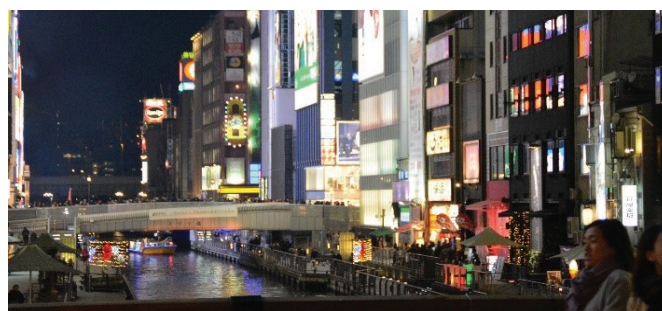
Tæt på Dotomburi var der også Christmas illuminations de havde en lang gade med Christmas illuminations. Vi så noget af det, men der var lidt for mange mennesker til, at man nok ville opleve det helt og nyde det.

Julen i Japan er ikke ligesom i Danmark, hvor man for det meste holder det med sin familie. Det er lidt mere ligesom Valentines dag en dag, hvor mange kærestepar tilbringer dagen sammen.

Senere fandt vi ud af, at vi faktisk boede ikke mere end 10 sekunders gå gang væk fra en anden maidcafe (Maidreamin var lidt længere væk) og vi talte op til 6 maidcafer i det område, vi boede i, hvilket vi synes var lidt sjovt.



Maidcafe Happi og jeg



Dotomburi

Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Den 25. december tog vi til Osaka Castle. Slottet var 1 times gåtur væk fra, hvor vi boede.

Der var meget smukt. Omkring slottet var der stadig træer med blade på, og blomster der stod i fuldfloer, selvom det var vinter.

Da vi havde fået vores billet til at komme ind i Osaka Castle (slottet), kunne man enten vælge at tage en elevator helt op til første etage eller man kunne vælge at se alle etagerne og tage trapperne. Vi valgte trapperne. Det var lidt ligesom et museum derinde og alt var helt nyt og moderne. Det var ikke som et gammelt slot. Vi fandt senere ud af, at det var fordi, det originale slot har brændt nogle gange, men nu er genopbygget. Det var kun lidt inde i slottet, der så ud som det originale gjorde. Men alt uden på slottet var bygget efter originalen. Uanset hvad var det meget interessant. Vi så gamle plan-tegninger over Osaka Castle og Osaka by. Vi så også billeder af gamle japanske "politikere" og det var også muligt at læse om slottet og byens historie. (De havde skilte både på japansk og engelsk).

Den 26. december besøgte vi The Museum of Ethnology i Osaka. Det var et stort og smukt museum. De havde ting fra hele verden. Også nogle ting fra Danmark, hvilket var lidt sjovt.

Efter vi havde været på museum, fandt vi ud af, der var noget, der hed Expo City Mall. Min far syntes det lød interessant, så vi begyndte at gå der hen af. Expo City Mall havde en del forskellige butikker og underholdningsmuligheder. Det så ud til at være der, alle de trendy kom til. Både kvinderne og mændenes tøj sad perfekt og deres makeup var lige plet.

Vi fandt ud af, at indkøbscenteret havde en biograf. Så vi gik ned og fik set Star Wars: The Rise Of The Skywalker, med engelsk tale og japanske undertekster. Der var mange valgmuligheder i den biograf. Du kunne vælge at se en film med japansk tale uden undertekster, med undertekster eller med engelske undertekster etc.

Den 27. december lavede vi ikke så meget. Vi var for det meste oppe i vores lejlighed, men nogle gange gik vi også ned til Den-Den Town. Vi fandt fx en butik, der solgte gamle spil til Play Station 2 og Gameboy mm. Og som også solgte de gamle spillemaskiner.

I Den-Den Town kunne man bare gå ind i en normal spille-butik og købe spil og ting til Nintendo DS og en PS Vita. Det er en spillemaskine, der ellers er udgået her eller aldrig rigtig har fået tid til at sprede sine vinger.



Den-Den Town

Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Den 28. december tog vi Shinkansen til Akihabara i Tokyo.

Akihabara er kendt for at have mange anime relaterede ting. Det havde mange butikker med alle mulige ting, både gamle og nye. Der var også butikker, der solgte spil til Playstation 2 og PSP etc. Og butikker, hvor man kunne købe spillemaskiner.

Men det der så ud til at være mest af, der vi var, var bygninger med 6-9 etager fyldt med arcade spillemaskiner. De havde også mange klomaskiner, hvor man kunne vinde alle mulige præmier. Men klomaskinerne i Japan er ikke helt så stærke, så det er noget svært at vinde noget. Men det var sjovt at prøve.

Efter vi havde været i Akihabara, tog vi toget til Tenjinbashi suji i Osaka. Det er en mere end 2 kilometer lang overdækket gågade. De havde alt lige fra bøger til køkkengrej. Vi købte japansk keramik dernede.

Der var en dejlig afslappet stemning. Og det var meget spændende at se alt det, de havde.

Den 29. december valgte vi at gå ned i nogle af de mindre gader i Den-Den Town.

Det var lidt ligesom at gå ind i parallelle universer. Der var en lidt mere rolig stemning. Og der var også mindre gader inde i de mindre gader. Som om der var flere lag.

I det første lag fandt vi en stor butik der hed Animate, den havde virkelig mange forskellige mangaer, animer, musik, art books og merchandise. Den havde 9 etager med ene af anime relaterede ting.

I det andet lag af gaderne fandt vi butikker med retro radioer, iPods, pladespiller, plader og gamle cameraer, dem man havde, da man lavede sort/hvid film. Der var meget flot og hyggeligt.

Den 30. december tog vi til Koya/Koyasan, som er en del af Osaka. Det ligger oppe i bjergene. Der var meget smukt og der var en helt anden stemning end i byen. Der var roligt og der var ikke så mange mennesker.

Vi så en gravplads (Okunoin) og et berømt tempel, der er kendt for sine 10.000 lanterner, og også fordi det skulle siges at lægge tæt på det sted Kobo Daishi skulle have sat sig til at meditere for altid.

Man mener stadig, han endnu sidder inde i Mount Koya/Koya bjerget og mediterer. (Kūkai bedre kendt som Kobo Daishi i de vestlige lande. Det er ham der har grundlagt den religion, de har i Japan, og ham der har opfundet to af Japans skrive systemer: Hiragana og Katakana). Munkene i Koya kommer stadig med mad til ham. Morgenmad og frokost, men ikke aftensmad. Fordi på Kobo Daishi`s tid spiste munke kun de to måltider.

Inden vi gik ind på gravpladsen for at komme til templet, var der en bro. Inden man krydsede den, skulle man bukke som for at vise respekt for Kobo Daishi. Når man krydsede den, kom man til gravpladsen, den var virkelig smuk.

Der var 2 broer mere, men henne ved den tredje, som var den der ledte op til templet, kunne man inden man krydsede broen hælde vand på nogle statuer (der kommer fra budisme), som for at symbolisere, at man rensede sig selv.

Før i tiden badede man i den bæk, der var nede under broen, før man gik op til templet. Man kunne ikke tage billeder, hverken udenfor templet eller inde i templet. Men templet var virkelig flot. Og der duftede behageligt af røgelse.

Efter vi havde besøgt templet, gik vi hjem til Ekoin. Vi havde lejet en overnatning i et tempel, så vi havde rigeligt med tid til virkelig at få set Koya og få slappet af.

Koya har en del templer - hele 117, og før i tiden havde de 2.000, men nogle blev ødelagt af brand, eller fordi et lyn slog ned i dem.

Lidt tid efter vi havde tjekket ind på Ekoin, tog vi en meditations time. Det var meget spændende og anderledes end, hvordan man normalt mediterer. Man har fx ikke sine øjne lukkede, fordi man mener, at hvis man gør det, ser man for meget ind i sig selv. (Og hvis man har dem for åbne, vil man fokusere for meget på det ydre). Så man havde dem halvt åbne og halvt lukkede, man kneb nærmest sine øjne sammen. Man skulle sidde på en måde, så hele kroppen var afslappet og i balance. Og det var vigtigt at intet gjorde ondt, for det er ikke det, meditation handler om. Det handler om, at man skal slappe af og prøve at tømme sit hoved for tanker.

Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Men munken sagde også, at selv hvis man fik en tanke, skulle man bare se det som en lille sten i en have. Du har en hel have fyldt med alle verdens blomster og buske og bænke, så vil du ikke bemærke den lille sten og selv, hvis du gør, kan du bare tage den hurtig op, kigge lidt på den og så lægge den ned igen. Det gør ikke noget, at man får nogle tanker, man skal bare kunne lade dem passere. Lægge dem fra sig.

Og når man så gik i gang med at meditere, startede man med at trække vejret 3 gange først gennem næsen (indånding) og så ud gennem munden (udånding).

Når man havde gjort det, skulle man bare trække vejret gennem næsen (både ind og udånding), og tælle til 10 og når man var nået til 10, skulle man igen starte med 10. Fordi hvis man talte normalt, ville man en dag komme til 50, og så vil man den næste dag tænke, at man skulle tælle til 100 og så 200, men det er ikke sundt at lægge på og lægge på. Så for at man ikke frister sig selv, tæller man kun til 10. Det gjorde vi i 30 minutter.

Da det blev aften, fik vi en guidet tur på gravpladsen og templet, vi besøgte om dagen, hvor vores guide fortalte os nogle historier og myter om stedet.

Designet på lanterneerne på gravpladsen var ikke tilfældigt. De havde en fuld måne på den ene side og en halvmåne på den anden. Månen er særlig i japansk budisme, fordi Kobo Daishi mente, at månen var ligesom et menneskets sjæl, den starter skinnende og klar, men bliver så mørkere og mørkere og bliver så skinnende og klar igen. Man ændrer sig hele tiden igennem ens liv. Nogle gange har man det godt, andre gange kan mørket tage over. Men ens sjæls kerne er hel, skinnende og lysende.

Også gravstenene havde en skjult mening i deres design. De symboliserede: vand, jord, ild, luft, rum og luften omkring gravstenene symboliserede bevidstheden.

Hvis man skulle blive begravet på gravpladsen, vil man først blive kremeret, og ens knogler og aske vil blive puttet i to bokse, en stor og en lille.

Ens aske og de fleste af ens knogler vil blive puttet i den store boks. Den vil blive begravet i et tempel, tæt på den døde persons familie. Den lille boks vil kun indeholde ens halsknogle, og det vil være den, der vil blive begravet på gravpladsen.

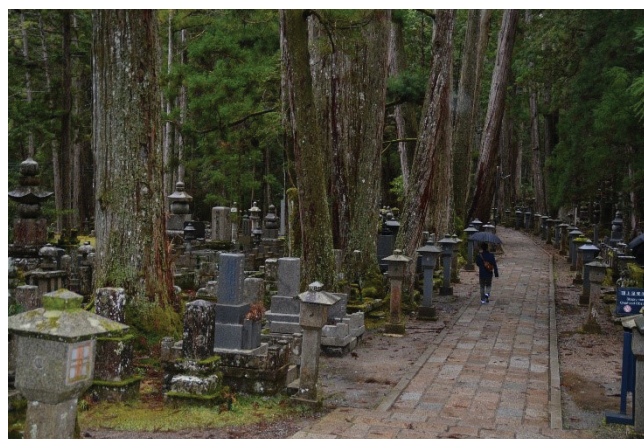
Grunden til at det er halsknoglen er, fordi den ligner to hænder der er foldet sammen som, hvis man mediterer.

Vores guide fortalte os også, at du kunne blive begravet på gravpladsen uanset hvilken religion du havde.

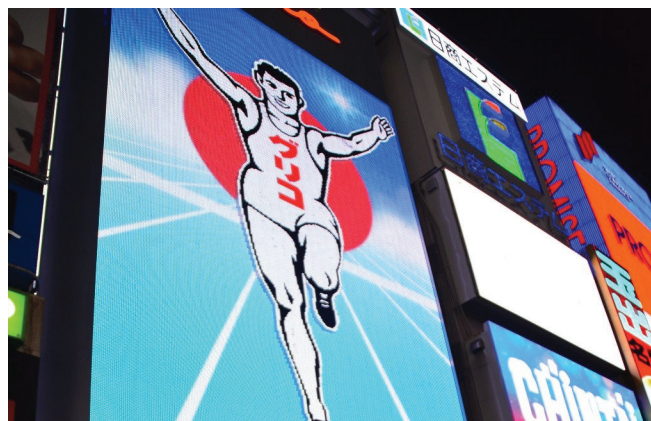
De fleste bliver begravet der for at føle sig tættere på Kobo Daishi.

På Gravpladsen og op til templet var der mange små og store statuer af en populær buddha. Jizo.

Man kan bede til ham, hvis ens barn er syg, så barnet kan blive rask. Man mener også, han tager sig af de børn, der er døde. Han bliver typisk portrætteret med et barneansigt som for at indikere, hvem han beskytter.



Gravpladsen



Glico manden

Min rejse til Japan

To ugers ferie til Japan



Den 31. december tog vi (ved et uheld) til en morgenmesse i Ekoin, templet vi overnattede i.

Det var meningen, vi skulle have været til en ildceremoni. Man kunne få nogle træpinde i templet, hvor på man kunne skrive noget godt, man ønskede for en anden person. Såsom at ønske dem et godt helbred. Og så ville pinden blive brændt foran en den næste dag, og så vil ønsket (forhåbentligt) gå i opfyldelse.

Men det var meget spændende, jeg havde aldrig set en morgenmesse før, så det var nyt for mig.

Efter morgenmessen tog vi hjem fra Koya (san) så vi kunne være hjemme i Osaka til nytårsaften.

Det var en meget stille nytårsaften. Der var heller ikke noget fyrværkeri (i hvert fald ikke i Osaka).

Folk var nok enten hjemme ved deres familier og spise og hygge sig. Eller også var de på restaurant og hygge sig med dem der.

Den 1. januar 2020 besøgte vi Universal Studios. Det er en forlystelsespark, hvor de havde lavet kulisser og huse, der skal forstille at være noget fra Universal Studios film. Det er lidt ligesom Disneyland.

Vi var noget trætte, efter at have været oppe til midnat, så vi prøvede ikke rigtig noget, men vi gik rundt derinde og så de flotte bygninger. Det så også ud til, at der var andre end os, der var trætte derinde (Universal Studios fandt vi ud af åbnede kl. 02:00 om natten den 1. januar, så der var nogle derinde, der hang lidt).

Men det var en god oplevelse, parken var meget flot, og de havde virkelig gjort noget ud af det.

Den 2. januar brugte vi dagen på at være nede i Den-Den Town og få købt nogle af de sidste souvenirs og spil.

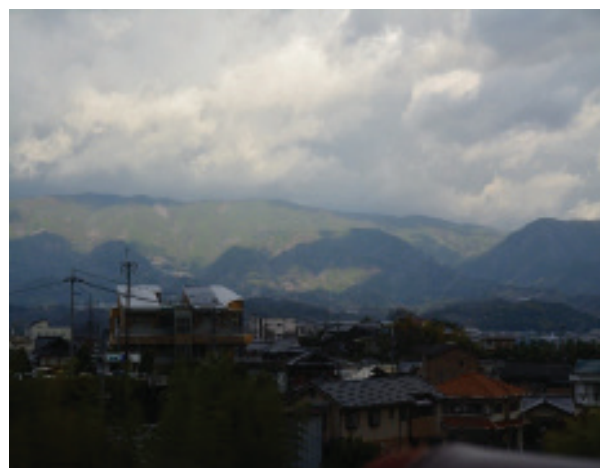
Den 3. januar tog vi hjem til Danmark igen.

Efter en god og oplevelsesrig tur med kufferterne fyldte med spil og minder.

Ditte, STU-afdelingen



Ekoin



Mount Koya



Det grønne tårn i Osaka

Fra Corona-lukning til café-åbning

Café Bryggen

CCOVID-19 er i skrivende stund det mest omtalte emne i hele verden. Mange virksomheder og institutioner er lukket ned, hvilket også har været gældende for borgerne på Autismecenter Nord-Bo, der alle er hjemsendte.

Vi har dog ikke, som ansatte, lukket ned for arbejdet – tværtimod. Væbnet med god hygiejne og afstandsholden har vi nemlig været i gang med at etablere en café, der skal være en del af de beskæftigelsesrettede fag i STU-afdelingen på Lindholm Brygge.

Caféens formål

Caféen der ligesom resten af Autismecenter Nord-Bo er non-profit, vil blive drevet af de, af vores unge mennesker, der skal afklares i virkelighedsnære aktiviteter inden en eventuel praktik. I caféen vil der blive mulighed for at oparbejde erfaring inden for køkken, service og rengøring. Hvis det er meningsgivende, kan det lade sig gøre at gennemføre et kort kursus ved AMU (arbejdsmarkedsuddannelser) inden for eksempelvis hygiejne eller rengøring, for at få en udvidet teoretisk tilgang til arbejdet.

For at caféen skal være virkelighedsnær, er den ligesom alle andre caféer åben for forbipasserende gæster, der kan droppe ind til friskbrygget kaffe og nybagt brød eller kage. Caféens åbningstider er dog ret begrænsede grundet borgernes mødetider, hvilket vil sige, at caféen har åbent tre hverdage om ugen og primært i formiddagstimerne, hvorfor den er særdeles velegnet til fx pensionister og mødregrupper.

Kreativt mindset

Caféen, der er beliggende på Lindholm Brygge, er indrettet med flotte og behagelige genbrugsmøbler, der både giver den et unikt udtryk og samtidig gør den charmerende. Der vil være et begrænset udvalg af møblerne, der bliver sat til salg i caféen, efter de har gennemgået en restauration i værkstedet for "håndværk og logistik". I caféen vil der desuden være mulighed for at handle flotte kreative produkter, som produceres af eleverne i "kreativ produktion"-værkstedet på Autismecenter Nord-Bo.

De to nævnte værksteder "håndværk og logistik" og "kreativ produktion", bliver også omdrejningspunkt for arbejdsstrærende aktiviteter for eleverne, og alt efter hvilket værksted de arbejder i, får de mulighed for at udfolde sig kreativt og tilegne sig håndværksmæssige færdigheder, der både omhandler grov- til finmotoriske teknikker.

Vi håber meget på at kunne slå dørene op i løbet af sommeren, men indtil da må vi nøjes med at dygtiggøre os på at lave lækre brød og kager samt at øve os på servicering internt, så vi er klar til at tage imod kunder. Vi ser frem til, at der bliver lukket ned for Corona og åbnet op for Café Bryggen.

Følg udviklingen af Café Bryggen på vores Facebookside: <https://www.facebook.com/autismecenternordbo/>

Antonía Maria Getsdóttir og
Christina Rasch Johansen, STU-afdelingen



Vi vil vide mere!

Vidensdeling i støtteteamet

Vi i Støtteteamet består af 12 engagerede medarbejdere der hver især er i tæt kontakt med mellem 5-12 unge/voksne i mange af Nordjyllands kommuner. Vi kører rundt i biler og møder de unge der hvor de går på uddannelse eller i deres hjem. Vores opgaver er forskellige hos hver enkelt, men handler ofte om at hjælpe med at få hverdagslivet til at fungere – det kan for eksempel være:

- Det praktiske fx., hvordan får jeg lavet mad, hvad er sundt, hvordan handler jeg ind og får gjort rent.
- Det planlægningsmæssige fx. struktur på hverdagen, hvordan kommer jeg op om morgenen.
- Det økonomiske fx. betaling af regninger og budgetlægning.
- Det sociale fx. hvor finder jeg venner, hvordan og hvor ofte kontakter jeg dem, hvad gør jeg når jeg bliver forelsket, hvad gør jeg når de siger...
- Hvad er autisme, hvad gør den ved mig, hvad kan jeg gøre.

Vi møder mange unge med forskellige ressourcer og problematikker som følge af deres autismspektrum forstyrrelse. Vi møder mange som bliver diagnosticeret sent og som skal til at vende sig til autismsygdommen og hvordan de kan leve med denne. Ofte møder vi unge/voksne, som har flere problematikker/diagnoser end autisme. Det er fx misbrug, personlighedsforstyrrelser, OCD, angst, depression eller andre fysiske/psykiske udfordringer.

Fagligt kender vi meget til at arbejde med unge med autisme, men vi oplever, at vi til tider står i situationer, hvor vores viden og erfaring med autisme ikke er tilstrækkelig.

Det kan være frustrerende for os ikke at kunne yde den støtte den unge/voksne har brug for pga. manglende viden.

Det er en situation mange pædagogiske medarbejdere står i, og råbet på flere midler til kurser og efteruddannelse er stort på tværs af faggrænser. Vi har i Støtteteamet valgt, at tage kontakt til andre pædagogiske medarbejdere der arbejder med unge/voksne i socialpsykiatrisk regi. Her møder de ofte unge med misbrugsproblematikker og sociale problematikker. De har en anden faglig viden end os, som kan være relevant for os i vores arbejde. Vi har mødt med denne gruppe to gange. Vidensdelingen foregik på den måde, at der deltog to medarbejdere fra Socialpsykiatrien på et af vores p-møder, hvor vi fik indsigt i arbejdet med unge med misbrug. Efterfølgende har vi sendt to medarbejdere fra støtteteamet til et af deres møder på Socialpsykiatrien, hvor vi gav dem indsigt i arbejdet med unge med autisme. Vi er blevet klogere på misbrugsproblematikker, og de har fortalt, at de syntes, at det var rigtig brugbart at vide mere om autisme. De oplever flere unge med misbrug, som ikke har diagnoser, men som har problematikker, der kunne ligne autisme. Vi forventer i Støtteteamet, at der er flere emner, hvor vi kan få "gratis" viden ved at sparre uden for vores eget faglige felt, og inviterer flere fagpersoner ind på vores personalemøder.

Vi taler ofte med de unge om, hvad de selv kan gøre for at undgå en situation. Det er dette, vi har gjort i Støtteteamet. Vi har fokuseret på, hvad der kan lade sig gøre og afprøvet det. Håber at dette kan være til inspiration for andre.

Mille Maria Lozina, Støtteteamet



"Alle mennesker er forskellige, det gælder i høj grad også unge med autisme, men alle vil gerne mødes med respekt og anerkendelse for den vi var, den vi er nu og for den vi gerne vil være i fremtiden."

Nyt bomiljø

- for personer i alderen 18 år og op efter

Der har i flere år været venteliste til Autismecenter Nord-Bos bomiljøer, og vi har derfor været på udkig efter en egnet bygning i Nørresundby. Den 1. juli er det lykket os at leje 1. og 2. sal i en bygning, der har huset et tidligere plejehjem. Håndværkerne går i gang 1. juni med mindre der er ændringer, så vi får plejehjems atmosfæren ud og et hyggeligt autismevenligt ungdomsmiljø ind.

Der er plads til 18 beboere, der hver får deres lejlighed beliggende ud til en bred gang, der vil være indrettet med små møbelarrangementer, der indbyder til, at man kan sidde et par stykker og spille spil, snakke eller spise sammen. På hver etage er der et større køkken - alrum, der rummer madlavning, spisning og sofahjørne, hvorfra man kan se TV. I den ene ende af bygningen er der leder- og personalekontor, og der vil være personale tilstede i bygningen i de timer, hvor beboerne ikke er i beskæftigelse.

Autismecenter Nord-Bos bomiljøer er for borgere med en autismespektrumforstyrrelse og et større støttebehov. Borgere, der har brug for et struktureret læringsmiljø, hvor de kan udvikle sig til større selvstændighed, og derefter etablere sig i egen bolig med lidt eller ingen støtte. P.t. har vi 97 lejemaal i Nørresundby, Aabybro og Brovst.

Vi tilbyder gerne pladser til borgere, der har, eller gerne vil have et helhedstilbud, hvor et tilbud på De gule Værkstedet eller Autismecenter Nord-Bos STU- og beskæftigelsesafdeling på Skansevej, kan indgå. Er du interesseret i at komme til at bo i et af vores bomiljøer skal du henvende dig til din sagsbehandler, da det er kommunen, der bevilliger støtten, mens du selv skal betale alle andre udgifter. Du kan få flere oplysninger hos viceforstander Flemming Jeppesen på fj@nordbo.dk eller 2272 4946.

Bente Jensen, afdelingsleder Boafdelingen



So far away

En sang fra Sidsel skrevet af Mark Knopfler



Kære autismecenter Nord-Bo.

En sang til alle dem, som er ramt af denne corona tid og som ikke kan være sammen med dem, som de elsker.

En sang skrevet af Mark Knopfler, da han var med i Dire Straits.

Sangen hedder So far away.

Here I am again in this mean old town
And you're so far away from me
And where are you when the sun goes down
You're so far away from me
You're so far away from me
So far I just can't see
You're so far away from me
You're so far away from me, all right
I'm tired of being in love and being all alone
When you're so far away from me
I'm tired of making out on the telephone
'Cause you're so far away from me
You're so far away from me
So far I just can't see
You're so far away from me
You're so far away from me, all right
And I get so tired when I have to explain
When you're so far away from me
See you've been in the sun and I've been in the rain
And you're so far away from me
You're so far away from me
So far I just can't see
You're so far away from me
You're so far away from me
Far away from me
You're so far away from me
You're so far
You're so far away from me

Kærlig hilsen Sidsel Maria Faurholt, De Gule Værksteder

Café Studievej

En ungdomsklub i Nørresundby

Café Studievej er en ungdomsklub, som ligger i Nørresundby og er for unge mennesker med diagnoser eller særlige behov. Formålet er at mødes, snakke og deltage i fælles aktiviteter med andre, som blandt andet kan have svært ved det sociale. Man kan enten være med til at lave mad, spille spil, gå en tur eller benytte motionsrummet. I hallen kan man være med til at spille hockey, boldspil eller danse linedance.

Praktiske oplysninger om Café Studievej:

Caféen holder åben hver tirsdag fra klokken 17 til 21. Vi starter typisk med at mødes til snacks i kantinen og aftale, hvem der vil lave hvilke aktiviteter. Hvis der kommer nye unge på besøg, viser vi dem gerne rundt i bygningen og fortæller undervejs. Kontakt gerne Café Studievej på telefonnummer 25200215 eller deres Facebook-side, for at lave en aftale, stille spørgsmål eller få yderligere info. Der er fire søde, rare og forstående pædagoger, som altid vil snakke med dig og hjælpe, hvis noget er svært.

Det koster 50 kroner for 4 gange. For pengene får man snacks, aftensmad og boller, kiks og knækbrød. Vi får kage den første tirsdag i måneden. Man kan også købe sodavand for 3 kroner.



venskaber.

Det er rart og hyggeligt at komme i caféen, fordi man møder andre der har det på samme måde som en selv. Samtidig giver det mulighed for at træne det sociale og få en forståelse for egne og andres udfordringer.

Det giver også god mulighed for, at etablere nye venskaber og opbygge et netværk. Der er plads til både at have forskellige interesser, men også fælles.

Det er et trygt sted, hvor alle kan være, fordi ingen griner af hinanden eller taler dårligt om nogen.

Hvad har jeg selv fået ud af at komme i Café Studievej?

Personligt har jeg selv fået en masse venner, blandt andet i forbindelse med gåture og linedance. De venner som jeg har fået i caféen har jeg i dag stadig kontakt med både i og udenfor caféen. Blandt andet arrangerer vi fællesspisning hjemme hos hinanden eller går på restaurant.

Jeg har også været i biografen flere gange med nogle af vennerne fra caféen. Nogle af os er faktisk også ved at planlægge en tur til Berlin.

Efter at have danset linedance i caféen er jeg også begyndt i en klub for linedance sammen med nogen fra Café Studievej.

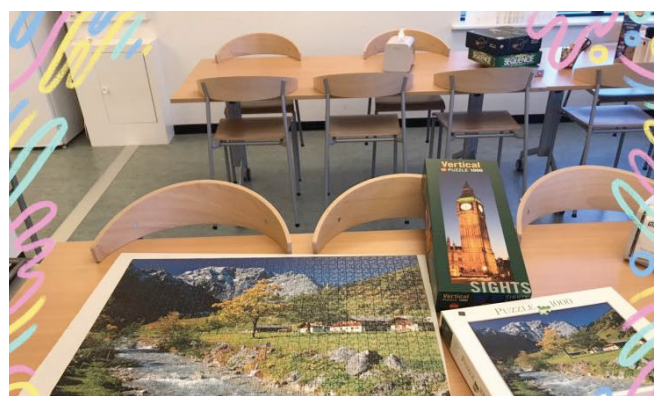
Det er med til at vi lærer hinanden endnu bedre at kende og samtidig styrke vores venskaber.

Jeg har selv på et tidspunkt haft en kæreste, som jeg lærte at kende i caféen, så måske er det også muligt for dig.

I perioden hvor både Café Studievej og linedance har været lukket på grund af coronavirus, har jeg og størstedelen af de andre virkelig kunne mærke, hvor meget vi savner det, og hvad det har betydet i vores hverdag. Vi glæder os derfor rigtig meget til, at det åbner igen.

Er du interesseret, så tjek Café Studievejs Facebookside.

Cecilie, STU-afdelingen



Depression og angst

Få mere viden

Jeg har valgt at skrive om dette emne fordi, at det er vigtigt emne at få bragt op. Jeg har personligt ikke selv haft en depression før, men jeg har angst.

Hvad er depression?

Depression er en almindelig psykisk lidelse. Undersøgelser har vist, at der er mere end 300 mio. mennesker, som lider af depression. I Danmark er der årligt 11000 nye tilfælde af depression og 32000 mænd og 59000 kvinder lever med depression.

En depression viser sig typisk i 20 – 30 års alderen, men også helt unge (især piger) bliver ramt, ligesom en gruppe ældre oplever at udvikle en depression.

Hvordan opleves en depression?

- Når man har depression, er man meget ked af det uden nødvendigvis at kunne pege på en årsag.
- Det kan føles som noget der kommer indefra – en slags tomhed eller tungsind, som har stået på over noget tid, og som man ikke kan sætte en finger på, hvornår det skete.
- Tankerne er negative og pessimistiske og man kan have svært ved at koncentrere sig.
- Man er ikke længere interesseret i de ting, man normalt holder af at gøre.
- Det kan føles som om, at livet har mistet sin mening.
- I perioder tænker man måske, at det var bedre for alle, hvis man ikke var her mere.

Hvad er angst?

Angst er en fælles betegnelse for en række psykiske tilstande. Angsten giver sig udslag i både psykiske og fysiske symptomer og kan have betydning for ens adfærd. Det er vigtigt at skelne mellem normal angst og sygelig angst.

Normal angst er en naturlig reaktion på situationer, der opleves som farlige eller truende.

Sygelig angst har derimod som regel ikke en umiddelbar årsag. Der findes forskellige former for angstlidelser, og de optræder i forskellige grader fra mild angst til svær, invaliderende angst.

Hvordan føles et angstanfald?

Angstanfaldene varer typisk ikke ret længe. Angsten kommer før du ved af det og er der i et par minutter. Men tit mærkes det som længere tid, fordi anfaldene

føles ubehagelige.

Typiske angst symptomer er hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed, tænderklapren, åndenød/vejrtrækningsproblemer, kvælningsproblemer, svimmelhed, fjern, snurren i hænder i læber og hud, ondt i maven, tanker om at flygte fra situationen, tankemyldre, forvirrethed og manglende hukommelse.

Min angst

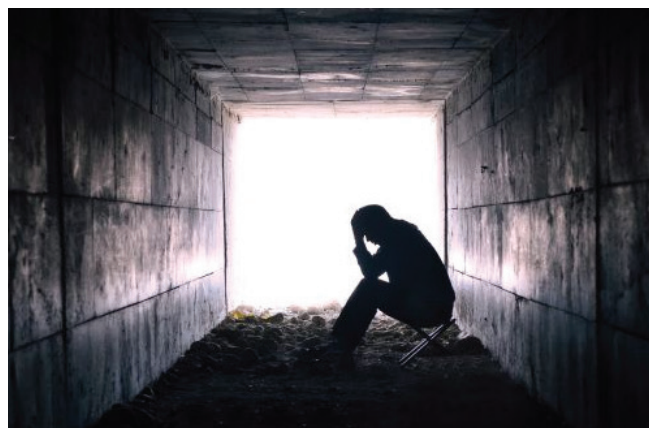
Jeg har haft angst i nogle år nu. Min angst er social angst og kommer af at være sammen med for mange mennesker og at spise sammen med mange. Angst for mig er problematisk og det går ind og gør min hverdag stressende. Jeg får min hverdag til at køre, men når jeg kommer hjem, har jeg ikke så meget overskud til tingene.

Gode råd til angst:

Når man er i en stressende situation, så skal man ikke overtænke, hvad der kan gå galt, hvilket gør angsten værre. Hvis man kan mærke at angsten er på vej, så virker det at gå i et rum og komme tilbage når man kan mærke at angsten er faldet til ro. At læse i en bog eller høre musik virker for mig ihvertfald.

Hvad jeg er kommet frem til er, at der er mange som har depression og angst, men man kan ikke altid se det på dem fordi, at de skjuler det. Depression og angst er en almindelig psykisk lidelse. Hvis man har en depression, så er det en god ide at søge hjælp.

Elev, STU-afdelingen



I en tid med corona

Fra De Gule Værksteder



Dronningens fødselsdag

En hilsen fra personalet på De Gule Værksteder

Personalet fra De Gule Værksteder stod klar med et hurra til Dronningen.



Da Dronning Magrethe havde fødselsdag den 16. april sendte De Gule Værksteder en fødselsdagshilsen afsted til Hendes Majestæt.

Der kom dette svar tilbage efterfølgende:

ma 27-04-2020 14:32

A Adjudantstaben <AD@kongehuset.dk>
Besvarelse

Til Henrik S. Christensen

i Du videresendte denne meddelelse den 27-04-2020 14:45.

Kære personale på De Gule Værksteder på Autismecenter Nord-Bo

Hendes Majestæt Dronningen har bedt mig takke jer for jeres venlige hilsen, som det har glædet Dronningen meget at modtage i anledning af fødselsdagen.

Med venlig hilsen

Thomas Søborg Lassen
major
Adjutant

Hendes Majestæt Dronningens Adjudantstab
Prins Jørgens Gaard 1
Christiansborg Slot
1218 København K
Tlf.: 3340 2693
E-mail: adjudantstab@kongehuset.dk

Underholdning

Lidt at få tiden til at gå med..

2	8					4		
	3							1
7			3	6			1	
3			4			7		
		1	9	5				
				4			2	
6				7	2	1		8
	2			3		9	7	5

Banke banke på!

Hvem der?

- Poul!

Poul hvem?

- Poul loftet sidder nissen med sin julegrød.

Banke banke på!

Hvem der?

- Kenneth

Kenneth hvem?

- Kenneth du den om Rudolf.

Banke banke på!

Hvem der?

- Vivi

Vivi hvem?

- Vivis you a merry christmas vivis you a merry christmas.

Banke banke på!

Hvem der?

- Anna

Anna hvem?

- Anna a happy new year!

Banke banke på!

Hvem der?

-Gunnar

Gunnar hvem?

-Gunnar den hvide bro, sejler en båd med 2.

Banke banke på!

Hvem der?

- John Holm

Hvem John Holm?

- John Holm, John Holm, John Holm, Du min dejlige ferieø.

Underholdning

Lidt at få tiden til at gå med..

Quiz

A) Hvem instruerede den danske film "Den eneste ene" fra 1999?

1. Lone Scherfig
2. Lotte Svendsen
3. Susanne Bier

B) Hvem havde et hit med nummeret "Nede Mette" i 2016?

1. Blak
2. Kesi
3. TopGunn

C) Hvem er den længstsiddende statsminister i Danmark?

1. Poul Schlüter
2. Thorvald Stauning
3. Jens Otto Krag

D) Hvad er den 5. største by i Danmark?

1. Aalborg
2. Esbjerg
3. Randers

E) Hvilket år blev den danske grundlov indført?

1. 1849
2. 1850
3. 1851

F) Hvilken Grand Slam turnering vandt Caroline Wozniacki i 2018?

1. Australian Open
2. US Open
3. French Open

G) Hvad er Madame Tussauds i London?

1. Et fransk distrikt
2. Et voksmuseum
3. Londons største stormagasin

H) Hvad hedder det 135 meter høje Pariserhjul i London?

1. London Eye
2. Wheel of London
3. London Circle

I) Hvad hedder Danmarks største lufthavn?

1. Aalborg Lufthavn
2. Billund Lufthavn
3. Kastrup Lufthavn

J) I hvilken forlystelsespark kan man prøve rutsjebanen "Orkanen"?

1. Tivoli
2. Fårup Sommerland
3. Legoland

Hvor mange indianere, kan der være i et træ?
En hel stamme

Hvorfor skulle den lille sky gå i skole?
Den skulle lære at regne

Banke banke på!
Hvem der?
- Jes Dorph
Jes Dorph hvem?
- Jes Dorph på en alpetop

Hvilken bue kan man ikke skyde med?
En regnbue

Hvad gjorde ørnen da den fik problemer?
Den ringede til falk

Hvad har Rip Rap og Rup til fælles med prins Christian?
De har begge en onkel Joakim

Cecilie, STU-afdelingen

Sanserum

En flot gestus

Den 14. februar klokken 10.00 var der indvielse af Autismecenter Nord-Bos nye sanserum på De Gule Værksteder.

Rummet er tiltænkt som et rum, hvor borgerne kan få mulighed for at trække sig og slappe af og lade batterierne op. Der er en stor massagestol, en briks, gulvtæppe på gulvet, afslappende musik og beroligende fisk på væggen.

Forstander Jesper Schmith holdt tale og ligeledes holdt Søren Gade Svendsen en flot tale. Søren er far til Emil, som er værkstedsmedarbejder på De Gule Værksteder. – som nogle måske kan huske, var Autismecenter Nord-Bo blevet tiltænkt en donation i forbindelse med, at Emil desværre mistede sin mor. Familien oprettede en indsamling i forbindelse med bisættelsen og donerede herefter en sum til Autismecenter Nord-Bo.

Disse er efter overvejelser blevet anvendt på sanse rummet og udover personale og borgere, var der til indvielse også mødt venner og familie op.

Autismecenter Nord-Bo er meget berørt og samtidig taknemmelig for denne gestus og vil sige en stor tak til Søren og Emils bror, Kristian.



Coronanedlukning

Hvad jeg har fået tiden til at gå med...

Hvordan er det gået at være hjemme hos mine forældre i Hjørring i den her corona tid og længere tid end jeg plejer: Det har været både godt, men også hårdt og svært en gang imellem, men det er helt normalt.

Hvad har jeg fået tiden til at gå med i denne irriterende corona tid: Jeg har fået noget arbejde fra De Gule Værksteder og jeg har fået set en masse serier på Viaplay. Jeg har fået et nyt fjernsyn, som der er rigtig godt billede på og jeg har fået malet meget med rigtig maling og vandmaling. Det har været rigtig hyggeligt at komme i gang med at vandmale. Jeg har fået spillet Nintendo Switch på mit nye fjernsyn, som har rigtig godt billede. Jeg har også hjulpet mine forældre i haven. Det har været dejligt at snakke med mine forældre og storesøster H, hendes kæreste, min nevø og niece. Jeg har også snakket med min dejlige kæreste, to af mine venner, min vejleder på De Gule Værksteder, min bivejleder og min anden storesøster M. Jeg har også lavet mine træningsøvelser og det har også været dejligt.

Mig og min kæreste har holdt årsdag på en anden måde end vi plejer, vi har været sammen i 5 år. Jeg har også været på Pokemon jagt, det er dejligt også at komme i gang med det igen. Jeg har taget nogle gode billeder ude i naturen. Jeg har ikke snakket med så mange. Jeg har set naturprogrammer med dyr. Jeg har rodet i mine mails på mobilen. Jeg har også været helt alene hjemme, når mine forældre har været på arbejde, det syntes jeg, er gået rigtigt godt. Vi har også holdt 60 års fødselsdag på en anden måde.

Jeg har mødt min kæreste i Aabybro for at gå en tur rundt om søen. Jeg har også været sammen med min storesøster H, hendes kæreste, min dejlige nevø og niece, når jeg har haft brug for at flytte fra mine forældre. Jeg har været godt til at fortælle mine forældre og min storesøster H nogle ting, hvis det har været svært.

Jeg har lært at sige pyt og lært at lave hvid sovs og mine "hjem p'traktisk" som jeg har på Birkely, så det er super dejligt og tager ikke tingene personligt, vi må hjælpe hinanden. Jeg har snakket meget med min dejlige kæreste over facetime hver aften og det gjorde vi også på vores årsdag, så det er dejligt at vi gør det og at vi snakker om tingene.

Jeg glæder mig til at komme hjem til mig selv igen i Aabybro, det bliver så dejligt at komme tilbage til Birkely, mine fisk og min hverdag på De Gule Værksteder.

Jeg vil gerne indrømme at det har været svært for mig i den her corona tid og jeg har også savnet min dejlige kæreste, men jeg er rigtigt glad for at gå ture med ham i Aabybro og at vi har facetimet. Jeg har været ked af det, jeg har været sur, jeg har været glad, jeg har haft strategier i mit hovede og jeg har været ude af den i mit hoved. Jeg har også haft nogle gode dage, dårlige dage og nogenlunde dage og jeg har også haft det svært, syntes jeg selv. Jeg syntes, det har været både hårdt og godt at være hjemme hos mine forældre i lang tid, men det er helt normalt. Det er helt normalt, at vi har noget godt og noget ondt inden i os alle sammen. Der var lige en morgen, hvor jeg tog tingene personligt, det var bare fordi at mine forældre ville hjælpe mig med nogle ting, men jeg skal nok prøve at blive bedre til at tænke mere over det, men jeg var så god til at få en snak med min mor. Det var super dejligt for mig og min mor. Det er så dejligt at få flyttet nogle ting ud og jeg ved også godt selv at jeg kommer med nogle undskyldninger, det er noget jeg skal arbejde på med mig selv. Mine forældre var også overrasket over, hvordan jeg arbejder.

Cecilie Bach Nielsen, De Gule Værksteder

Den ulykkelige grevinde

En uhyggelig fortælling

Engang for meget længe siden, fandtes der en grevinde og hendes datter.

De boede på et meget gammelt slot.

Grevindens ekskæreste blev dræbt i en bilulykke for mange år siden og her på det sidste, havde de haft en fornemmelse af, at han var begyndt at gå igen her på slottet.

En dag sad grevinden ved sit spisebord og var meget ulykkelig.

“Åh, hvor ville jeg dog gerne have en ny kæreste”, sagde hun

Hun sad lidt og fortsatte med at snakke med sig selv og pludselig kunne hun mærke at datteren stod bag hende og prikkede hende på skulderen

“Mor, er du ked af det?” spurgte datteren

“Ja, det kan du sgu da høre dit modbydelige pigebarn”

Pigen vendte sig om og gik sin vej, men vendte sig pludselig om igen og sagde “Okay, så dræber jeg ham bare” og med et var hun helt væk.

Moren sad fortsat og græd, men pludselig slog det hende. Hvem var det datteren ville dræbe?

Hun trak bukserne ned, satte sig på hug og formede derefter lorten til en lommelygte.

Hun lyste ned af gangen og fortsatte ned af trapperne, som førte ned til kælderens.

Hun gik ned af trappen og så at hele væggen var smurt ind i blod og der var også skrevet “Jeg havde fundet en ny kæreste til dig, men nu er han død”

Moren kiggede bagud og der stod datteren med en kæmpe kniv i hånden og med et skar hun moren lige på halspulsåren.



Datteren stod lamslået af skræk - havde hun lige dræbt sin mor og en eller anden fremmed mand, som hun troede kunne være hendes mors nye kæreste?

Datteren stod stille i et par minutter og kiggede på ligene, men hørte pludselig en genkendelig stemme, der sagde “Godt klaret min pige”.

“Far, hvor er jeg glad for at du kom”, råbte pigen.

Emma-Clara, STU-afdelingen

Endnu en beretning fra Corona-tiden

Fra den 11/3 til og med den 4/5 2020

De Gule Værksteder er lukket pga. corona i Danmark!

Danmark har jo været lukket ned pga. corona i hele landet fra d.11/3-20 til og med den 4/5-20, hvor vi kom på arbejdet igen på i De Gule Værksteder.

I denne tid, hvor jeg ikke kunne komme på De Gule Værksteder fordi pga. Corona har jeg været i mit botilbud. Jeg har slet ikke været hjemme ved min familie. Jeg har set min lillesøster Thea en gang i denne tid. Hun har været forbi.

Jeg oplevede tiden med Corona som underlig og jeg plejer jo at være hjemme ved min familie, men jeg har slet ikke været hjemme i 3 måneder og min gamle far på over 80 år. Jeg var ikke hjemme ved Ålbæk tæt på Skagen.

Der gik ca. en uge inden at jeg fik nogle arbejdsopgaver fra min vejleder på De Gule Værksteder, som jeg kunne lave her hjemme hos mig selv, og det gik fint med de opgaver, som jeg skulle lave hjemme, hvor jeg bor.

Jeg sagde jo ellers nej tak til hjemmeopgaver til at starte med, men så kunne jeg godt selv se at tiden blev lang, så jeg skrev til min vejleder Henrik om ikke jeg kunne få nogle opgaver hjem, som jeg kunne lave. Men vi fik jo lov af gå hjemme i ca. 7 uger, så der kunne man da godt mangle lidt arbejde og lave engang i mellem.



Jeg kan da fortælle om mine opgaver hjemme, som jeg havde fået og skulle have lavet. Det gik jeg bare til og fra, som jeg havde lyst og når det passede mig. Så det kunne også være om aftenen, hvis jeg sad og hyggede med en god film, så kunne jeg godt finde på at sætte mig med lidt arbejde.

Jeg har da også været ude og gå en masse gåture i alt vejr og vind for at få luft til hovedet og jeg blev sku våd nogle gange, men det var hver dag jeg gik også med musik i begge øre.

Jeg tror selv på alt det her med corona af Danmark har været lukket ned gør, at man har fået ud af alt dette her i denne tid, men vi skal stadigvæk passe på hinanden, selv om at vi er ved at være i gennem corona i Danmark.

Denne tid som jeg/vi har gået hjemme, hvis der var indkøb ved mit botilbud hed det en personale og en ung, som måtte tage ned og købe ind.

Det er også vigtigt at vi stadig passer på de ældre og spritter vores hænder inden vi spiser og efter toiletbesøg også.

Vi skal alle huske at passe på os selv og hinanden i denne tid.

Opstart på De Gule Værksteder efter corona:

Det er dejligt at være startet op igen på De Gule Værksteder, fra den 4/5-20. Jeg tror på, at det er rigtigt godt for alle mand på De Gule Værksteder af komme i gang igen og få en hverdag. Det er den, der er den bedste for alle mand.

Jeg har også lagt mærke til at alle mand er gode til at give plads og vise hensyn. Der er jo nogle som ikke rigtig kan forstå det, men ellers synes jeg sådan, at det går ok med alle.

Endnu en beretning fra Corona-tiden

Fra den 11/3 til og med den 4/5 2020

Man skal jo os huske på at alle folk jo heller ikke er ens overhovedet på De Gule Værksteder.

Jeg synes også selv af det er en god ide med det sprit, der står udenfor dørene på værkstedet, så kan man jo ikke glemme den, når man skal ind på et nyt værksted eller et andet modul på De Gule Værksteder.

Det er med at vi alle har toilet med andre piger og der står vores navn på WC dørene, så man kan se, hvilke man må bruge. Hvis man har værksteder alle steder, så er det rart ikke at skulle løbe over på montagens WC, hvis man kun har det at bruge på hele De Gule Værksteder. Jeg var selv en af dem, som kun havde WC ved montagen og der er jeg kun en dag om ugen. Så jeg gik til min vejleder og fik lov at få et på Østergade sammen med nogle andre piger, jeg skal dele med og det går fint.

Lise, De Gule Værksteder



Dad jokes

- eller far vitser

Olsen Banden

Yvonne til Børge: " Hvor har du været lille Børge?"

Børge til Yvonne: " Jeg er blevet Kid-nappet!"

Yvonne til Børge: " jamen Børge, det ved du jo godt, at du ikke må!!"

Teenager vs toilet

Far til teenager: " Lærke bliv så færdig på toilettet, din far skal have børstet tænder!"

Teenager til Far: " Min, far??? Kender du ham?"

Far kommer hjem og kikker sig omkring

Teenager til far: "Hvad leder du efter, er det din hjerne som er forsvundet??"

Ordspil

Når man kommer hjem og lugter af sved:

Person 1: "Puha, jeg lugter som en ged!"

Person 2: Hvordan lugter en ged?

Person 1: Den lugter med næsen !

Barn: Hej far kører du ikke forbi McDonalds på vej hjem?

Far: God idé! Er lige kørt forbi. Hjemme om 10.

Barn: Du er den bedste! Hvad købte du med til mig?

Far: Ingenting. Du bad mig at køre forbi

Barn: Far jeg er sulten!

Far: Hej Sulten, godt at møde dig. Jeg er far.

Barn: Far jeg er seriøs.

Far: Jeg troede du var sulten

Barn: Er du seriøs?!

Far: Nej. Jeg er far.

Did you hear about the restaurant on the moon?

Great food, no atmosphere

Finland has just closed their borders

No one will be crossing the finish line

My wife just told me to put the toilet seat down

I don't know why I was carrying it around in the first place.

Where did the collage age vampire like to shop?

Forever 21

I guy shows up late for work.

The boss yells, you should have been here at 8,30!

He replays, Why? What happened at 8,30?

Autisme og seksualitet

Fra Viden og Udvikling

I denne artikel vil vi fortælle lidt omkring emnet "Autisme og seksualitet". Vi er Tina Nørgaard Jensen og Mette Bang, begge specialpædagogiske konsulenter i Viden & Udvikling på Autismecenter Nord-Bo, og begge uddannede seksualvejledere.

En del af vores arbejde er at afholde seksualvejledningsforløb for borgere der henvender sig med ønske om mere viden omkring de ting, der har med følelseslivet / seksualiteten at gøre. Det betyder, at vi møder rigtig mange unge og voksne som har brug for én at snakke med omkring noget, der kan være svært at snakke med andre om.

Vi vil gerne dele nogle af vores erfaringer med jer, så du / I kan få indblik i hvad en seksualvejleder laver, og hvilke områder andre måske tumler med i hverdagen.

Emner vi ofte møder i vores samtaler:

Grænsesætning er et emne der går igen under vores samtaler. Mange mennesker med autisme kan have svært ved at sige fra og sætte grænser. Det er altid okay at sige fra, og sætte grænser i et parforhold og under intimt samvær. Men hvordan, og hvornår, - det kan være svært at vide, og derfor kan mange mennesker med autisme ofte få deres grænser overskredet.

Kønsidentitet Mange unge mennesker med autisme kan være i tvivl om deres egen kønsidentitet. Det kan for mange være store, og for nogle, smertefulde tanker at gå rundt med alene.

Kønsidentitet er ens egen individuelle oplevelse af, hvilket køn man er og føler sig som.

Kønsidentitet har de seneste år fået stor opmærksomhed og omtale. Hvor mange køn der helt præcist findes, er ikke helt gennemsigtigt. Der kommer hele tiden flere køns-identiteter og definitioner på listen.

I England, kunne man i 2016 vælge mellem 71 køn når man oprettede en profil på facebook.

kilde: Telegraph.ck.uk



Konkret eksempel på et samtaleforløb:

Katrine (anonymiseret navn) på 27 år fortæller, at hun er usikker på om hun er til mænd eller kvinder. Hun trives godt i selskab med mænd, undtaget når det handler om sex. Til gengæld trives hun godt med kvinder, når det handler om sex, men ikke i selskab med kvinder.

Katrine er usikker på, hvordan hun viser kærlighed til en anden. Hun kan fornemme at det forventes af hende, men hun ved ikke hvordan. Derfor ender Katrines forhold ofte i konflikter og brandslukning fra bostøtternes side, til stor frustration for Katrine. Katrine giver for eksempel udtryk for, "at hun mangler et sprog for kærlighed"..." og at hun er bange for at dumme sig". Hun har svært ved at forestille sig, hvordan et forhold kan udvikle sig og det skræmmer hende.

Gennem 5 gange vejledning på Autismecenter Nord-Bo, sammen med sin bostøtte, bliver det tydeligt at Katrine har stort behov for at have kontrol/overblik over, hvordan hun kan agere i samvær med en kæreste.

Derfor bliver der udarbejdet en detaljeret "manual" for, hvordan Katrine kan få overblik og dermed bevare kontrollen ud fra nedenstående emner, hvert emne "foldes" yderligere ud med konkrete anvisninger.

- Berøring: kysse goddag og farvel og gå med hinanden i hånden er okay. Ingen nusseri når der ses TV (Katrine bryder sig ikke om at blive rørt - men ved godt at det er naturligt i et parforhold)
- Alene-tid, Katrine har stort behov for alene-tid (her "foldes" konkret aftaler ud aftaler)
- Samvær (hvad skal Katrine og kæresten lave sammen - når de er sammen - konkrete aftaler)

Autisme og seksualitet

Fra Viden og Udvikling

- Praktiske gøremål (fordeling af praktiske opgaver)
- Besøg hos venner og familie (hvordan fordeles besøgene)
- "Fortæl mig hvordan du har det" (Katrine har svært ved at aflæse mimik og kropssprog, derfor er det vigtigt at partneren ved det)

Når Katrine finder en partner, er hun afklaret med sine udfordringer og hun slapper i højere grad af, når hun skal i dialog med sin kommende partner. Dialogen tager udgangspunkt i ovenstående punkter, og der kan komme flere punkter på hen ad vejen.

Vidste du at..:

Der er noget, der hedder "hudsult"?

Alle mennesker – uanset diagnose har brug for at få berøring livet igennem. Berøringen aktiverer nerver i huden, som sender signal til hjernen, der til gengæld kvitterer ved at udskille hormonet oxytocin. Også kaldet kramme- eller kærlighedshormonet. Oxytocin kan være med til at dæmpe aktiviteten i stress-systemet og samtidig skrue op for aktiviteten i det, man kalder antistress-systemet. Mangel på berøring kan medføre "hudsult".

Mange mennesker med autisme bryder sig ikke om berøring fra andre mennesker. Så hvad kan man gøre, hvis man ikke bryder sig om et kram eller berøring fra andre mennesker?

Man kan for eksempel massere sig selv, smøre sig selv ind i creme. Få massage, måske på huden, men ellers uden på tøjet.

Faktisk kan et kæledyr også give nogle af de samme positive effekter.

Har du brug for at snakke med én omkring seksualitet og eller følelser

Du kan i første omgang tage en snak med din vejleder om, hvordan du kan komme i kontakt med den rette person. Du kan også henvende dig til afdelingsleder Annette Møller på Autismecenter Nord-Bo (am@nordbo.dk), som kan fortælle dig mere omkring seksualvejledningsforløb i Viden & Udvikling. For god ordens skyld skal der nævnes her, at et selvforståelsesforløb ikke er en del af dit tilbud på Autismecenter Nord-Bo, men kan tilkøbes ved egen betaling.

Mette Bang og Tina Nørgaard Jensen,
Viden og Udvikling

Løsninger til side 20

Quiz (rigtige svar)

- A: 3
- B: 1
- C: 2
- D: 2
- E: 1
- F: 1
- G: 2
- H: 1
- I: 3
- J: 2

2	8	5	6	1	3	4	9	7
9	1	6	7	8	4	3	5	2
4	3	7	2	9	5	8	6	1
7	4	2	3	6	8	5	1	9
3	5	9	4	2	1	7	8	6
8	6	1	9	5	7	2	3	4
5	7	8	1	4	9	6	2	3
6	9	3	5	7	2	1	4	8
1	2	4	8	3	6	9	7	5

Ivik er en fighter

Vejen til en uddannelse som IT-supporter har haft mange bump på vejen

Læs artiklen omkring Ivik, som er udgivet i Aalborg Kommunes Familie- og beskæftigelsesafdelings interne fagblad nr. 2, den 25. februar, 2020.

Ivik Knudsen er i gang med en praktik hos IT-supporteren på Sønderbro 12. Det er endnu et step nærmere arbejdsmarkedet på en rejse, der ikke altid har været lige let.



"Det er så flot, at Ivik er nået dertil, hvor han er i dag. Han er mønsterbryder på flere fronter. Han har måtte kæmpe med mange ting både på grund af sin autisme og som tilflytter fra Grønland", forklarer Iviks mentor Søren Damholdt, Autismecenter Nord-Bo. Ivik kom til Danmark som 12-årig. Han har haft svært ved at gennemføre uddannelse. Som 18-årig var han tæt på at gennemføre en HF, men blev smidt ud på grund af fravær. Først da Ivik var 21 afslørede en test på Træningshøjskolen, at han havde forstyrrelser i autismespektret. Det betød, at Ivik nu fik den nødvendige mentorstøtte til at gennemføre en uddannelse som IT-supporter fra Tech College. Her var starten heller ikke helt let og han var igen tæt på at blive smidt ud igen pga. fravær, men vendepunktet blev da han fik hjælp af SPS-vejleder Lone Hjørnet Jensen på Tech College. Ifølge jobcenterrådgiver Linda Østergaard Nielsen, er det et supergodt samarbejde mellem Job- og Integrationshuset, mentor fra Nordbo og SPS-vejleder på Tech College en af forklaringerne på, at det er gået så godt.

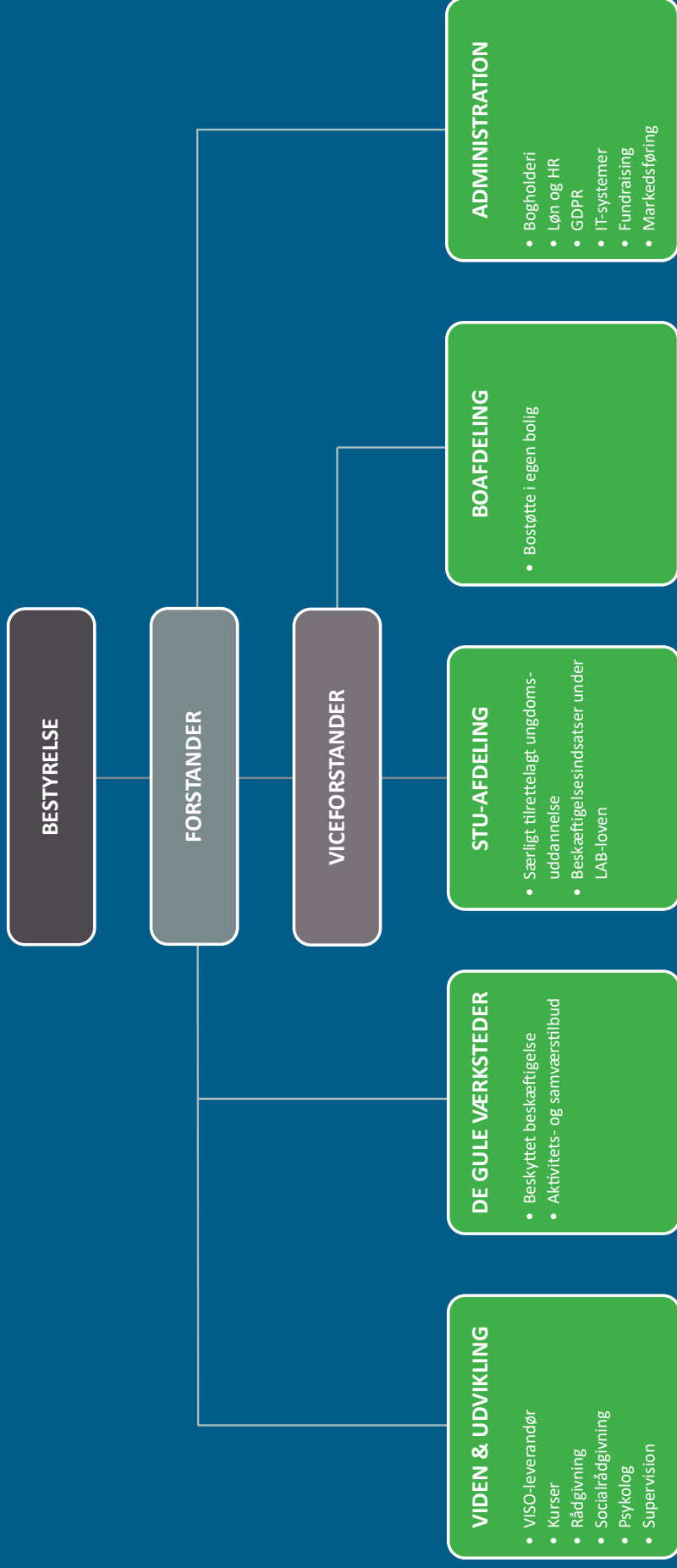
De 3½ års mentorstøtte har en været en god investering. Hjælpen fra mentor har skabt ro i Iviks dagligdag og har hjulpet uddannelsesstedet med viden om, hvad autisme er. Søren Damholdt forklarer, at når en person som Ivik går på en ordinær uddannelse, tager reglerne på stedet ikke højde for, at Iviks fravær skyldes, at han var drænet for energi. Sammen med Tech College blev der fundet løsninger på dette. Mange forstår ikke de udfordringer, som unge med autisme kan have. Det er f.eks. manglende tidsfornemmelse, manglende evne til at læse andre mennesker, manglende forståelse af ironi og metaforer. Som autistist forstår man tingene meget konkret.



"Sætter man som arbejdsplads de rigtige rammer op, så får man en detailorienteret og fokuseret medarbejder, der kan tænke på nogen måder, som vi andre slet ikke er i stand til", forklarer Søren Damholdt.

Ivik vil gerne uddanne sig mere omkring IT-sikkerhed og hacking. Han er skrap til sprog og vil gerne rejse. Skulle han nævne det ideelle job, vil det være som IT-supporter på et krydstogtskib.

Organisationsdiagram



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

MÅLGRUPPE: UNGE OG VOKSNE MED AUTISMESPEKTRUMFORSTYRRELSER

Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



Autismecenter Nord-Bo

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