

Nord-Bo Nyt

RECEPTION OG ÅBENT HUS

Se billedereportage fra den festlige dag, hvor 20 års jubilæet blev fejret med manér

FAR OG DATTER PÅ TUR TIL NORDKAPP

Læs Louises beretning om 18 dage på motorcykel



TEST DIN VIDEN I JULEQUIZZEN

Hvad er der sket i Butik De Gule Værksteder siden opstart for 5 år siden?

Nattesøvn og trivsel

Få gode råd til bedre søvn.

Redaktionen

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

☎ 22 87 92 08

✉ co@nordbo.dk

Kære læsere af Nord-Bo Nyt,

Allerede da sommerudgaven af Nord-Bo Nyt var sendt i trykken, startede vi så småt op med forbedelserne af jubilæumsnummeret, der udkom tilbage i september. Før vi fik set os om, var der sommerferie, så vi fik rigtig travlt, da vi kom tilbage efter sommerferien. Bladet skulle i trykken sidst i august, så redaktionen arbejdede på højtryk for at nå det. Bladet blev bl.a. fyldt med gode tilbageblik, billeder, historiske rids fra afdelingerne og interviews. Sila arbejdede nærmest i døgndrift for at få layoutet til at hænge sammen og vi var vist alle en smule lettet, da bladet mandag morgen sidst i august, blev sendt afsted til trykkeren.

Nu er det jo så julenummeret, der er færdigt. I bladet kan I se billeder og opleve stemningen fra den 7. september, både fra åbent hus og den efterfølgende reception. Det var en hyggelig dag med mange besøgende og vi (Nord-Bo Nyt) havde en lille stand i teltet. Vi havde taget de tidligere numre af bladet med, som man kunne stå og bladde igennem.



Det gav nogle rigtig gode og hyggelige snakke, når nuværende og tidligere brugere kom og kiggede i dem og fortalte historier fra "dengang". Forsiden på dette nummer er også fra jubilæumsdagen og taget i teltet, hvor gode bands fra Autismecenter Nord-Bo spillede et par numre i løbet af dagen.

I dette julenummer kan du se billeder fra Butik De gule Værksteder, som fylder år – det er nemlig 5 år siden, at de åbnede den flotte butik. Se billeder fra åbningsdagen og billeder fra nu, hvor butikken er pyntet rigtig flot op til jul.

Du kan måske finde inspiration fra faget Uddannelse og Jobspor, som fortæller lidt om, hvilke virksomhedsbesøg de har været på. Læs også Louises betagende beretning om en motorcykeltur til Nordkapp, som hun i sommeren 2018 har været på med sin far. Louise fortæller om, hvordan det var inden og efter de tog afsted og i dagsbogsform, tager hun os med på den 18 dages fantastiske rejse.

Da julen står får døren, er der en opskrift på juleklejner og mulighed for at teste din viden om jul i en julequiz. Tor kommer med sit bud på "den gode nattesøvn", Emma-Clara fortæller om afstresningsredskaber og mange andre fine artikler.

Tak for de indslag, forslag og billeder vi har fået tilsendt. Det er med til at gøre, at vi kan få lavet et godt blad. Endnu engang tak til Sila for samarbejdet omkring layout og opsætning og tak til Aabybro bogtrykkeri, som altid står klar til at trykke vores blad i en hurtig fart. Rigtig 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

Tor Svanøe-Hafstad

Laura Sylvester Svendsen

Louise Stampe Langballe

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



Kære læser,

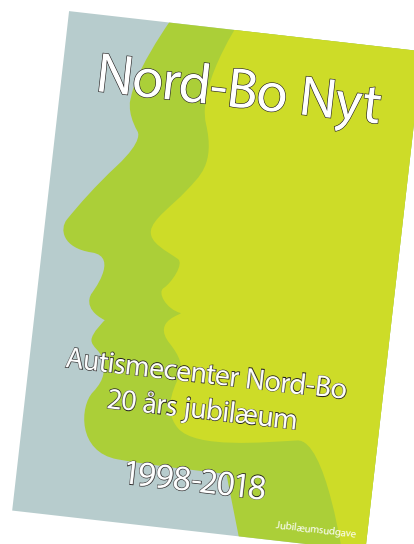
Det er ikke så længe siden, vi har holdt 20 års jubilæum og dermed heller ikke længe siden, der sidst kom et flot jubilæumsblad fra redaktionen. Jeg håber, at I nød læsningen af de mange fortællinger fra skribenterne til bladet og at I også fik en god viden om historien fra 1998 til 2018.

Nu nærmer julen 2018 sig så med voldsomme hastige skridt, som den altid gør her tæt på december. Tiden virker som om den går hurtigere i december end i årets andre måneder, men jeg tror ikke, der er videnskabelig bevis for, at det er tilfældet - så det er nok mere en illusion, end det er virkelighed. Virkelighed er det dog, at Nord-Bo Nyt nr. 31 er på vej i trykken og dermed er det tid til nogle ord fra mig til alle jer læsere.

2018 er fløjet afsted med mange spændende aktiviteter i organisationen i alle afdelinger. Rådgivningsafdelingen lancerede et nyt tilbud i slutningen af 2017 med navnet "AutismeProfil", som er en ydelse, der henvender sig til kommunernes jobcentre.

Jobcenterrådgiverne sidder ofte med udfordringer med voksne borgere, der har fået en autismediagnose senere i livet og af forskellige årsager står uden for arbejdsmarkedet. Her har Jobcentrene i Regionen et stort behov for at få beskrevet kompetencer og udfordringer for borgeren med autisme, og her kan AutismeProfil benyttes.

Over ni sessioner afdækkes og beskrives såvel kompetencer som udfordringer i samarbejde med en specialpædagogisk konsulent fra Autismecenter Nord-Bo. Herefter modtager den enkelte sagsbehandler en rapport, og rådgiveren kan nu meget mere kvalificeret samarbejde med borgeren med autisme om at sætte de rette mål op. I løbet af det år der nu er gået, er der udarbejdet ca. 30 AutismeProfiler i afdelingen og flere kommer til.



Der er også i efteråret etableret en arbejdsgruppe mellem Jobcenter Aalborg og Autismecenter Nord-Bo, der har som mål at arbejde med ideer og tanker for, hvordan der kan etableres andre modeller og samarbejde mellem Autismecenter Nord-Bo, Jobcenteret, erhvervslivet og uddannelsesinstitutionerne i Aalborg, der kan sikre borgerne med autisme bedre muligheder for at få fodfæste på arbejdsmarkedet og i uddannelseslivet. Arbejdsgruppen styres af viceforstander Flemming Jeppesen og medinvolverer særligt praktisk og jobteamet og nærmeste ledelse af dette team.

I 2019 udmøntes der efter al sandsynlighed nye satspuljemidler, som er målrettet beskæftigelsesområdet. Der beskrives 11 initiativer som Autismecenter Nord-Bo vil være særligt opmærksomme på i forhold til at sende målrettede ansøgninger, hvor puljen "...til projekter med virksomhedsrettede indsatser for personer med handicap" er meget relevant at byde ind på. Vi har tidligere lavet en ansøgning til Styrelsen for arbejdsmarkedet og Rekruttering med projekttitlen "Jobakademi Nord" uden held, men den ansøgning vil vi tage frem igen og arbejde videre med, idet målene i den ansøgning, netop har sigte på virksomhedsrettet indsats i samarbejdet mellem ovenstående nævnte relevante parter.

Leder

Nyt fra forstander Jesper Schmith



2019 vil også blive præget af omorganisering og specialiseringsprocesser i organisationens fire dagtilbud. Når dette blad læses, er der igangsat en handleplan for denne omorganisering i samarbejde med bestyrelsen for Fonden og ikke mindst ledelsen. Som noget af det første i januar 2019 vil der tilgå yderligere orienteringer til borgere, kommuner, forældre og samarbejdspartnere. Målet med omorganiseringen er, at Autismecenter Nord-Bo fortsat fremadrettet skal være den bedste og mest attraktive leverandør i Danmark af autismetilbud til målgruppen, således at kommunerne fortsat kan og vil benytte den helt specialiserede faglighed, Autismecenter Nord-Bo har opbygget gennem de sidste 20 år. Det vil medføre en del større forandringer, som vi alle skal forholde os til og vænne os til, men den nye organisering vil sikre kvaliteten fremadrettet for alle med tilknytning til Autismecenter Nord-Bo.

Det er i øvrigt besluttet, at det fremadrettet omkring fejring af jubilæer i organisation sker lokalt og ikke til eksempelvis opstartsdag eller juleafslutning, og at der i mit indlæg til sommer- og vinterbladet beskrives, hvilke kollegaer, der har haft 5, 10, eller 25 års ansættelse i Fonden. Siden opstartsdagen den 9. august i år har følgende kollegaer haft jubilæum og tillykke skal lyde herfra.

5 års jubilarer:

- 1. sept.: Nadia Bjerre - Boafdeling D
- 1. nov.: Marian Kortegaard
– afdelingsleder, Skansevej afdelingen
- 15. dec.: Louise Maria Kinnberg – Boafdeling D
- 15. dec.: Charlotte Schiønning – Boafdeling D

10 års jubilarer:

- 1. sept.: Peter Tengstedt – Rådgivningsafdelingen
- 1. okt.: Rolf Kjeldgaard – stedfortræder i DGV

Hver enkelt skulle gerne være blevet behørigt fejret i afdelingen og ellers kommer det til at ske efter jul.

Og i denne anledning vil jeg benytte lejligheden til at give Rasmus Jørgensen (Boafdelingen A) en uforbeholden undskyldning, idet Rasmus blev glemt til opstartsdagen i år. Forglemmelsen skyldes en ledelsesmæssigt administrativ misforståelse! Rasmus er blevet fejret sidenhen og hermed tillykke med de 10 års ansættelse til dig Rasmus.

Hermed vil jeg ønske alle en god jul og et godt nytår og jeg håber at juledagene nydes og at 2019 bringer gode muligheder for alle såvel arbejdsmæssigt som privat.

*De bedste hilsner
Forstander Jesper Schmith*



Arbejds miljø

Af Sonja Madsen, arbejdsmiljøkoordinator



Hvad har arbejdsmiljø og et orkester tilfælles? Ja, når vi tænker på et orkester, stort eller lille, så kan vi tænke på alle de gode melodier, man kan lytte til her op mod den søde juletid. Vi kan nyde, når et stort orkester spiller de fantastiske julemelodier, som vi alle kan nikke genkendende til eller synge med på. Der er et samspil i et orkester, hvor hver enkelt lige præcis ved, hvor de skal sætte ind, og hvilken rolle den enkelte har i samspillet, så musikken flyder, bliver harmonisk og god at lytte til.

Sådan er det også med arbejdsmiljø, vi har alle forskellige roller, som vi hver især i vores respektive afdelinger skal forholde os til. Der er forskellige aktører og virkemidler, som vi i samarbejde og dialog skal finde de rigtige løsninger sammen med, med det fælles mål for øje, at alle brugere og personaler på Autismecenter Nord-Bo oplever god trivsel og udvikling i en god og tryk dagligdag.

Så lad os alle på Autismecenter Nord-Bo være et super godt orkester, hvor vi alle i fortsat samspil og god dialog får "musikken" til at flyde godt og harmonisk.

Her i efteråret gennemgår vi i HAMU (Hoved arbejdsmiljø udvalget) Autismecenter Nord-Bos Arbejdsmiljøhandleplan og har gjort en lille status over, hvad vi har nået, og hvad vi skal arbejde videre med af gode arbejdsmiljøopgaver.

Vi har i Aabybro afdelingen og på De Gule Værksteder haft besøg af Nordjyllands Beredskab, som i afdelingerne har afholdt brandsyn. Begge afdelinger blev godkendt og der var en god dialog omkring brandforebyggelse og vigtigheden af at alle har kendskab til god brandforebyggelse.

Vi har revideret vores Hændelsesskemaer/ Nær ved ulykke, således at skemaerne er blevet opdelt og er forenklet, så de overholder persondataforordningen, men stadig foranlediger en god op følgende handleplan for de involverede.

Vi har revideret bilaget, "Hvordan gives psykisk førstehjælp", et bilag som giver viden om, hvordan vi tilgår en person, der har været udsat for en belastende hændelse på en god rationel og omsorgsfuld måde.

Der er gennem året kommet flere nye arbejdsmiljørepræsentanter og ledere til, og de skal alle deltage i et tilrettelagt internt lovpligtigt arbejdsmiljø kursus som afholdes i februar 2019.

Og så arbejdes der blandt meget andet også med, at vi kan afholde vores årlige arbejdsmiljømøde for alle arbejdsmiljørepræsentanter og ledere, hvor der inviteres en ekstern foredragsholder, og hvor emnet bredt vil være sundhed og trivsel. – og I vil alle høre meget mere herom i det nye år.

I ønskes alle en rigtig glædelig Jul og et godt og lykkelbringende Nytår.

*Med venlig hilsen
Sonja Madsen, Aabybro afdelingen*

20 års jubilæum

Åbent Hus



Fredag den 7. september inviterede Autismecenter Nord-Bo til åbent hus i anledning af vores 20 års jubilæum.

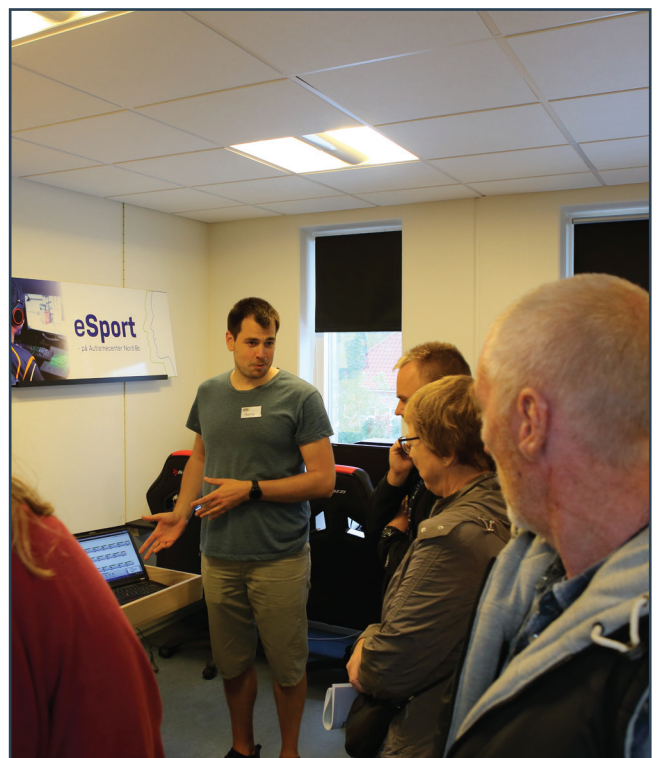
Arrangementet fandt sted på Lindholm Brygge afdelingen, hvor gæsterne i løbet af dagen kunne opleve demonstrationer af aktiviteter fra de forskellige afdelinger i form af stande, som vores dygtige personale havde arbejdet hårdt for at få stablet på benene.

Trods udsigt til regn var arrangementet velmødt, hvilket var med til at sørge for, at fejringen af Autismecenter Nord-Bo's jubilæum blev en helt igennem fantastisk dag. I det følgende kan du se en masse stemningsbilleder fra åbent hus.



20 års jubilæum

Åbent Hus



20 års jubilæum

Åbent Hus

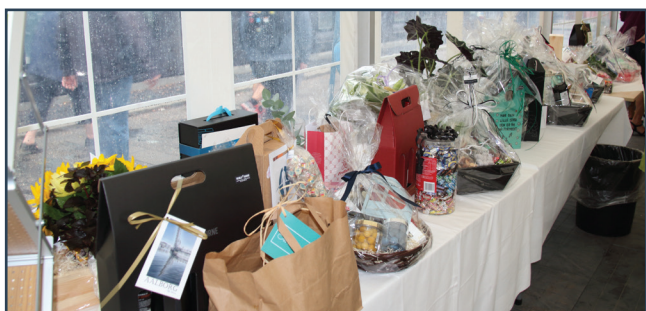


20 års jubilæum

Reception

Klokken 12.00 kom der inviterede receptionsgæster. Jesper Schmith holdte velkomsttale og formand Søren Kristensen holdte en receptionstale.

Se stemningsbilleder fra et par hyggelige timer med mange gode snakke, utrolig god forplejning og alle de flotte gaver, som Autismecenter Nord-Bo modtog i anledningen af fejringen.



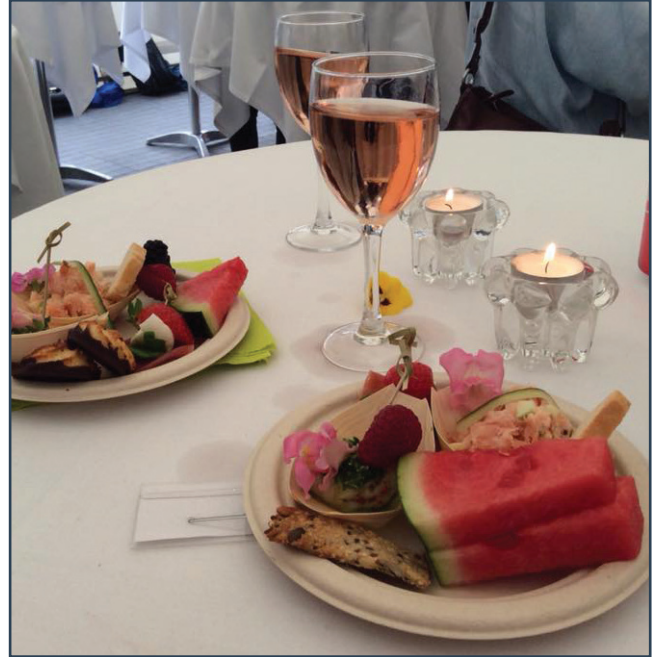
20 års jubilæum

Reception



20 års jubilæum

Reception



På tur med Uddannelse- og Jobspor

Virksomhedsbesøg

I dette fag får brugerne kendskab til arbejdsmarkedet. De får et begyndende kendskab til egne kompetencer ved at benytte f.eks. "Jobkompasset," hvor man kan få oplysninger om alle former for jobs og uddannelser.



"Uddannelse- og jobspor" kommer vi vidt omkring. Ud over den teoretiske undervisning kommer brugerne med på besøg på forskellige virksomheder og/eller uddannelsesinstitutioner, så de kan få et nuanceret billede af virkeligheden. Disse besøg afstedkommer ofte ønske om praktik i den pågældende virksomhed, fordi den unge kan se, hvilke opgaver, der er i virksomheden.

Vi har ændret lidt på strukturen i dette fag. Et forløb strækker sig over 8 gange. Vi er på virksomhedsbesøg hver gang. Når tiden tillader det, arbejder vi med teoretisk undervisning. Man kan godt deltage i faget mere end én gang. Siden sommerferien har vi været på mange spændende besøg:

- Vi har været hos VELA, der bl.a. producerer specialmøbler.
- I Aaby Kirke fortalte sognemedarbejderen og kirkesangeren om deres daglige arbejde. Kirkesangeren sang en salme sammen med os.
- Vi har været i fakta og sætte varer på plads.
- I Bilka hørte vi om deres nye tiltag "BilkaToGo" hvor de pakker mange varer, som kunderne afhenter.
- Vi har besøgt AMU-centeret, hvor vi så og hørte om mange forskellige uddannelser og kurser.



På tur med Uddannelse- og Jobspor

Virksomhedsbesøg



- Hos Aalborg Chokolade fik vi lækre smagsprøver.
- Vi kom næsten i julestemning, da vi besøgte Klarborg Nisser sidst i september.
- Vi har været på Uddannelsesmesse i Giganantium, hvor der var mange stande med uddannelsesmuligheder.
- Vi hørte om mange forskellige uddannelser og kurser på AMU-centeret.
- På Bolcheriet i Løkken fik vi også smagsprøver, og vi så og hørte om bolchefremstilling.
- Hos Schulstad Brød blev vi budt på lækker morgenmad, inden vi blev vist rundt i vores fine tøj. Alle fik et brød med hjem – uhm!

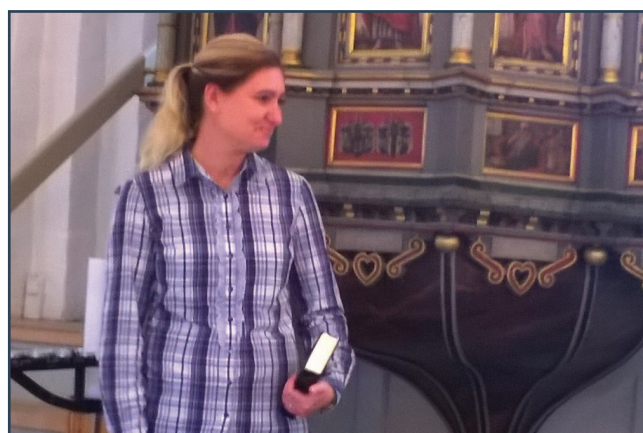


- Hos Danske Fragtmænd i Aalborg så og hørte vi, hvordan arbejdsdagen er for de ca. 100 medarbejdere i lagerhal og lagerhotel. Vi så nogle af de mange lastbiler, der fragter forskellige varer rundt til butikker og private. Ca. 100 chauffører arbejder i virksomheden. Nogle af brugerne benyttede sig af muligheden for at køre med en lille truck.

Inden jul skal vi også besøge Blokhuis Lys, Mac Donald og Vendsyssel Teater i Hjørring.

Nyt hold starter op 8. januar med nye spændende besøg.

Lise Nielsen, praktik- og jobkoordinator



Julequiz

Se svarene sidst i bladet



1. I sangen "højt fra træets grønne top" har Peter en gren så kær fordi der hænger et musikinstrument. Hvilke musikinstrument er det?

- a. Trompet
- b. Tromme
- c. Klaver
- d. Mikrofon

2. Hvilket af følgende er juleevangeliet?

- a. Johannesevangeliet, kapitel 9, vers 1-20
- b. Lukasevangeliet, kapitel 2, vers 1-14
- c. Markusevangeliet, kapitel 1, vers 1-14
- d. Lukasevangeliet, kapitel 22, vers 1-20

3. Hvem er årsagen til, at vi fejrer jul?

- a. Julemanden
- b. Nisserne
- c. Jesus Kristus
- d. Statsministeren

4. Hvor mange penge bruger den gennemsnitlige dansker på gaver til deres børn?

- a. 1154 kroner
- b. 532 kroner
- c. 2045 kroner
- d. 321 kroner

5. I hvilket land fejrer man jul og får gaver den 25. december om morgenen?

- a. Finland
- b. Færøerne
- c. Norge
- d. USA

6. Den gamle voksenjulekalender 'Andersens julehemmelighed' er den mest sete julekalender siden 1992, hvor Gallerup begyndte at måle seertallene. Hvor mange så i gennemsnit julekalenderen?

- a. 2,6 millioner
- b. 600.000
- c. 1,6 millioner
- d. 1 million

7. Hvad sidder der typisk på toppen af juletræet?

- a. En nisse
- b. Et julehjerte
- c. Ingenting
- d. En stjerne

8. Hvor mange gange nævnes ordet jul i sangen "Sikken voldsom trængsel og alarm"?

- a. 99 gange
- b. 15 gange
- c. 33 gange
- d. 52 gange

9. Hvor bor julemanden?

- a. Sydpolen
- b. Hawaii
- c. Sønderjylland
- d. Grønland

10. Hvilken komiker spiller julemanden Nikolas i børnejulekalenderen 'Ludvig og julemanden'?

- a. Lars Hjortshøj
- b. Frank Hvam
- c. Casper Christensen
- d. Thomas Warberg

11. Hvad hedder den julekalender, der bliver sendt som prime-time julekalender på TV 2 kl. 20.00 i år?

- a. Tinkas juleeventyr
- b. Tvillingerne og julemanden
- c. Pyrus
- d. Juleønsket

Tor Svanøe-Hafstad, Skanevej afdelingen

Svampetur

Skansevej afdelingen på tur



Den 18. september 2018 drog brugere og personale, i faget friluftsliv på Skansevej, til Langdalen ved Fosdalen, for at samle svampe. Alle var, foruden gummistøvler og praktisk tøj, udstyret med hjemmeflettede pilekurve, pensler og knive.

Sommeren 2018 havde budt på mange solskinstimer og næsten ingen regn. Det havde dermed været en meget tør sommer. Svampe består typisk af 90 procent vand, så vi var noget spændte på, om det overhovedet ville lykkes os at finde nogle svampe.

Det viste sig dog hurtigt, at vi ikke havde grund til bekymring. Den seneste uges regn havde resulteret i, at skovbunden var fyldt med de flotteste svampe, endda nogle som vi normalvis ikke ser i september måned.



Vi var nu kun interesseret i at samle de spiselige svampe og efter en god times tid var der svampe i alle kurve. Der var blandt andet almindelig kantarel, tragtkantarel, brunstokket rørhat, indigo rørhatte og Karl Johan.

Vi så også mange andre svampe og også nogle giftige svampe, bla. den dødelige kridhvide fluesvamp. De fik lov til at blive stående, så der ikke var fare for forveksling.

Inden turen gik hjemad, nød vi den smukke udsigt ud over Vesterhavet, fra Danmarks største indlandsskrænt, Lien.

Alle deltagere på friluftsliv fik tilbudt at få de svampe med hjem, som de selv havde samlet.

Anni Jespersen, Skansevej afdelingen

En god nattesøvn

Hvordan man får en god nattesøvn og have det godt psykisk

En god nats søvn og et godt psykisk velbefindende er alfa og omega til at nyde livets gode stunder og også klare de udfordringer, alle mennesker møder i sit liv.

Men derfor kan jeg stadig godt selv synes, det er svært altid at få sovet det, jeg har brug for og at være positiv fremfor negativ. Jeg synes dog, det er okay, at man ikke altid får sovet det, man har brug for, da det ikke altid er muligt, og jeg synes også, det er okay, at man ikke altid har det lige godt, da man ikke altid er herre over det. Det kender de fleste til. Men jeg synes, det er vigtigt, at man en del af tiden er veludhvilet, frisk, glad og positiv, for det er min erfaring, at man så kan klare meget mere her i livet – både af de gode og af de svære ting, man støder på.

Jeg vil gerne starte med at fortælle om, hvordan jeg forsøger at få sovet det, som jeg har brug for. For mig handler det om, at jeg flere dage om ugen lægger mig til at sove 8-9 timer, før jeg skal op. Jeg kan dog sagtens nogle dage "nøjes" med 7 ½ - 8 timer, men jeg kan godt føle, jeg nogle gange er træt om morgenen og i løbet af dagene, hvis jeg har mange dage i træk, hvor jeg ikke sover mere. Nogle gange kan jeg godt have svært ved at komme i seng til den tid, som er bedst for mig. Det kan for mit vedkommende f.eks. skyldes, at jeg bruger for meget tid på at snakke med nogle derhjemme, at jeg først er færdig med at ordne pligter sent eller at jeg er sammen med min kæreste eller venner.

Det som virker for mig er, at jeg i god tid starter med at ordne de pligter, jeg skal, at jeg gør mig klar til at gå i seng i god tid, at jeg planlægger, når jeg er sammen med nogle, og at jeg kører hjem f.eks. senest kl. 21. Nogle gange synes jeg, det kan være lidt svært at komme i seng, hvis jeg er mere langsom til at ordne tingene, end jeg troede. Andre gange kan det være fordi, det er fristende at blive liggende med telefonen i sengen eller blive hos nogle man besøger. Hvis jeg gerne vil i seng i ordentlig tid, så bliver jeg nødt til at afslutte det jeg er ved, selvom det kan være lidt svært. Nogle gange lykkes det og andre gange bliver klokken lidt for mange.



Men med øvelse, synes jeg det bliver nemmere med tiden. Man får i hvert fald skabt sig nogle redskaber til, hvordan det kan blive nemmere. De dage, hvor jeg har sovet det, som jeg har brug for, kan jeg sagtens mærke, at jeg føler mig mere frisk og nogle gange gladere, end hvis jeg har sovet for lidt.

Jeg kan også mærke, at jeg har nemmere ved at klare ting, der kan være svære og trælse at komme igennem. Jeg tror på, at hvis man er frisk og veludhvilet, så bliver livet generelt nemmere og sjovere. Jeg har også oplevet, at jeg ikke altid har det så godt pga. et eller andet. Det oplever de fleste mennesker. Jeg har noget OCD, som jeg slås med. Meget af tiden er den der ikke så meget, og andre gange kan den være fremme noget mere. Den er der altid, så jeg kan mærke den i en lille eller større grad. Men i nogle perioder kan den være noget sværere at holde styr på. Det jeg oplever kan virke for mig, er at løbe, gå eller cykle mig en tur. Det kan gøre mig mere glad. Kroppen producerer flere endorfiner, som er et glædes hormon, når man motionere og bevæger sig. Jeg har flere gange før i tiden været ramt af min OCD og også en del værre ramt, end jeg bliver nu, og der har jeg oplevet at det hjalp mig at løbe en tur flere gange om ugen. Det alene helbreder selvfølgelig ikke en, men jeg oplever, at jeg nemmere kan styre og kæmpe i mod det.

En god nattesøvn

Hvordan man får en god nattesøvn og have det godt psykisk

Motion er også med til at sænke ens stressniveau. OCD kan godt skyldes, at man har for mange ting at se til, er stresset og andre depressioner og humør- dyk kan også skyldes stress – så ikke nok med at motion gør en gladere - det fjerner også ens stress mere, end hvis man ikke bruger sin krop. Det oplever jeg selv nogle gange.

Derudover skal man selvfølgelig også finde nogle andre redskaber, som virker for en. Det kan være at sige til sig selv: "Hvad er det værste, der kan ske ved det her". "Det skal nok gå – jeg kan klare det". Det kan også være, at man ikke dyrker de negative tanker for meget, og i stedet for tænker på noget andet, og skubber det ud af hovedet så godt som muligt. Det virker i hvert fald for mig, når jeg ikke har det så godt og nemt. Derudover så synes jeg, at det virker, hvis man laver noget som gør en glad - både ting som kræver noget af en, men også ting som ikke kræver meget af en, da man også har brug for at koble helt af. Det gælder især når man ikke har det så godt, da det godt kan skyldes stress og for mange ting at tænke på. Det er selvfølgelig en fin balance- gang mht. hvor mange ting, der kræver noget af en, som man skal være i gang med. Man skal også passe på ikke at have for lidt at se til, da det også kan være med til, at man kommer til at sidde fast i de negative tanker og ting, der kan gå en på.

Udover at dyrke motion, så oplever jeg, at når jeg er social med andre mennesker, så bliver jeg mere glad og overskudsagtig. De sidste to år har jeg fået nogle rigtig gode venner, hvorimod før hen havde jeg ikke så mange venner, jeg sås med. Desuden har jeg fået en fantastisk kæreste for 11 måneder siden. Jeg synes, jeg er blevet mere glad efter, at jeg har fået dem i mit liv. Jeg har også nogle søde forældre, en sød moster og hendes familie i Norge og generelt et netværk af søde mennesker, og det synes jeg betyder rigtig meget for mig.

Jeg tror, at når man har nogle søde mennesker omkring sig, så bliver man glad og har mere lyst og energi til livet – også til at løse og komme igennem de svære og trælse ting.

Herunder er der tre råd fra hjemmesiden "Aktiv Træning" til, hvordan søvnen ikke bliver så nemt forstyrret:

Tag en pause fra kaffe

Halvdelen af os er så følsomme over for koffein, at den forstyrrer vores søvn, og så skal vi bruge 6-8 timer på at reducere den seneste kop kaffe til et harmløst niveau. Er kaffetørsten stor, så tag en kop decaf (koffeinfri kaffe). Den har ikke en opkvikkende effekt, men kan virke søvndyssende, da den indeholder søvnhormonet melatonin.

Mørklæg

Det er i sommerhalvåret så lyst, at indtrængende sol kan genere både, når du skal sove, og i den sidste del af søvnen, så sørg for, at du kan mørklægge rummet helt. Investér i mørklægningsgardiner, og sluk alle lyskilder i rummet – også Tv'ets lille standby lys.

Tjek mails og kalender

Stress og ophidselse er gift for søvnen, så hvis der er den mindste risiko for konfronterende e-mails, er det vigtigt, at du tager hånd om dem senest kl. 20, så du kan nå at 'fordøje' dem. Skriv også gerne en to do-liste, så du ikke ligger og stresser over ting, du skal huske til morgendagen.

På "Aktiv Træning's" hjemmeside står der mange flere råd til, hvordan man får en god søvn.

Tor Svanøe-Hafstad, Skansevej afdelingen



Besøg fra Ungarn

Netværket udvides

Onsdag den 24. oktober 2018 havde Autismecenter Nord-Bo besøg fra Ungarn. De besøgte også De Gule værksteder.

PMU i Sindal viste dem rundt. Dem fra Ungarn havde hørt om Nord-Bo igennem PMU. Henrik og jeg viste dem min bog "Glasklokken" og min mors og min bror Rasmus bog "De sarte børn." De synes at bøgerne var spændende, for de har ikke sådan nogen bøger i Ungarn. De fik taget et billede af mig og bøgerne og de fik bøgerne med til Ungarn. Jeg skrev i begge bøger. De vil oversætte bøgerne til Ungarsk. Jeg synes at det var spændende, at de ville oversætte bøgerne.

Da jeg fortalte mor og min bror Rasmus, at dem fra Ungarn ville oversætte bøgerne, så syntes de, at det var spændende.

Det var et spændende besøg fra Ungarn og de syntes, at det var flot, at jeg havde skrevet en bog.

Sidse Maria Faurholt, De Gule Værksteder



Nord-Bo OL 2019!!

Efter endnu et succesfuldt OL i 2018 afholder Autismecenter Nord-Bo endnu engang olympiade. Det sker torsdag den 6. juni 2019, så sæt allerede nu kryds i kalenderen!



Interview med Annette Møller

“Det er derfor...”

I 2016 bragte Nord-Bo Nyt et interview med Annette Møller, afdelingsleder for Rådgivningsafdelingen, der omhandlede hendes nye bog "Studieliv", som er en håndbog for studerende med autisme og andre særlige forudsætninger. I dette nummer har vi endnu en gang mødt Annette til en snak om hendes nye bog "Det er derfor – Hvad forældre..... og andre bør vide om autisme".

1. Hvad fik dig til at skrive endnu en bog, og hvad var idéen bag den?

Jeg havde haft en tanke om, at jeg synes der manglede en bog henvendt til forældre, omkring alt det der foregår hos og omkring et barn eller en ung med autisme. Der er rigtig mange ting, som kan være svære at forstå eller svære at klare i hverdagen, fordi man som forældre måske ikke har så stor en viden om autisme. Måske er man også bekymret eller ked af det, fordi man nogle gange kan se, at barnet har nogle udfordringer. Derfor ville jeg gerne skrive en bog, som kunne give forældrene nogle svar på alle de spørgsmål der kunne være. Jeg tænkte at det skulle være en bog, som var let at læse, men som også forklarede alt det, der kan være svært at forstå. Når man som forældre til et barn med autisme møder fagfolk, f.eks. pædagoger eller psykologer, så kan det til tider være svært at forstå deres fagsprog. Det var derfor også en af tankerne med bogen, at den skulle være til at forstå for alle, uanset om man er forældre eller professionel.

2. Hvorfor er det en god idé at læse denne bog, og hvad håber du, dine læsere kan få ud af den?

Jeg tænker, at det er en god ide at læse bogen fordi den kan forklare andre, hvordan det er at have autisme, når man er barn eller ung. Det er ofte svært for barnet eller den unge selv at forklare, hvordan man har det eller hvorfor man godt kan lide at gøre bestemte ting (eller måske ikke kan lide bestemte ting). Hvis man ikke forstår, hvad autisme er og hvordan det kommer til udtryk, så kan det være svært at hjælpe barnet på den rigtig måde. Derfor er det godt at få beskrevet alle de ting, som kommer i spil, når der er autisme i familien. Det vil også være god viden at få for nye fagfolk, som måske ikke har så meget erfaring.



3. Hvordan er bogen bygget op? Indeholder den, ligesom din første bog "Studieliv", ikke så meget tekst?

Der er en del mere tekst i denne bog. Den er bygget op således, at den beskriver alle de ting, der kan være på spil hos barn og forældre, fra diagnostisering til ungdomsalderen. Den beskriver noget omkring det følelsesmæssige i forbindelse med at ens barn får en diagnose. Så kommer der beskrivelser af de områder, hvor man kan opleve at ting er anderledes end hos andre børn der ikke har autisme. Det kan f.eks. være omkring mad, søvn, leg, socialt samvær, sanserne, ift. skolen osv. Her vil der blive givet forklaringer på, hvorfor det nogle gange er udfordrende, anderledes eller svært for barnet og for omgivelserne. Så kommer der en del, hvor der beskrives alle de gode pædagogiske metoder som vi kender og som vi ved virker. Tilsidst er metoderne så koblet på alle de områder, som jeg beskrev i første del. F.eks. hvordan man kan arbejde med det der handler om madvaner, eller hvordan man kan arbejde omkring søvn. På den måde skulle man nemt kunne bruge metoderne lige der, hvor man har brug for det.

Sidst i bogen er der tre små pixibøger, en til små børn med autisme, en til små søskende og en til unge med autisme. Her kan man, på en let måde læse eller få læst højt om, hvad det betyder at have autisme.

Som jeg nævnte tidligere, så er det skrevet i et letforståeligt sprog, som gerne skulle forklare tingene på en nem og overskuelig måde.

Interview med Annette Møller

“Det er derfor...”



Annette fik på et ledermøde overrakt en kage med hendes nye bog på.

4. Din første bog fik mange positive tilbagmeldinger – har din nye bog fået det samme?

Den har fået rigtig flotte anmeldelser. Der er f.eks. en der hedder Anne Skov Jensen, som selv har autisme og har en datter, der har autisme, der har anmeldt den på Facebook. Ligeledes har den fået gode anmeldelser fra en professionel, som også har skrevet om den på Facebook. Jeg har også hørt fra flere kollegaer og forældre, at bogen er rigtig god at læse og at den er skrevet i et godt og anderkendende sprog.

5. Hvilke bøger omhandlende autisme, udover dine egne, vil du anbefale andre at læse?

Der er i de seneste år kommet en del bøger om autisme. Jeg kan f.eks. anbefale disse:

“En overlevelsesguide for børn med autisme” (oversat af Anne Skov Jensen)

“Den uundværlige autistemanual” (oversat af Anne Skov Jensen)

“Aspergers syndrom” (Tony Attwood)

“Aspiegirl” (oversat af Anne Skov Jensen).

6. Har du planer om at skrive flere bøger?

Ja, det tænker jeg. Min forlægger spurgte, om jeg ikke kunne skrive en bog omkring det at komme ud på arbejdsmarkedet, når man har autisme, og så kunne det måske kombineres med noget generelt omkring voksenlivet. Men jeg er ikke blevet sådan helt konkret i, hvornår jeg skulle gøre det eller gået mere i dybden med indhold. Derudover sidder jeg jo i mange samtaler med børn, unge, voksne, forældre og fagfolk, så hvis jeg hører om en problemstilling, der bliver ved med at komme igen, så tænker jeg, at det nok er fordi, der mangler noget viden omkring emnet og så kunne det jo være en god ide at skrive en bog om netop det.

7. Hvilke råd vil du give til andre, som selv går rundt med et ønske om at skrive en bog?

Det er altid en god ide at kontakte en forlægger og så spørge ind til hvad han eller hun tænker, om den ide man har. Så kan man måske få lavet en aftale om at få den udgivet, hvis forlæggeren synes om ideen. Det er meget dyrt selv at skulle udgive en bog, så hvis man kan overbevise forlæggeren om ideen, så vil det jo være en nemmere måde at få den udgivet på.

I forhold til selve det at skrive en bog, så er det en god ide at gøre sig nogle gode overvejelser om f.eks.:

- Hvem henvender den sig til
- Hvad skal den handle om
- Hvad er budskabet
- Hvordan skal den bygges op
- Hvordan skal den se ud

For nogle kan det måske være en ide at gå på et forfatterkursus først for at finde ud af formen. Det har jeg nu ikke gjort selv. Jeg prøvede bare at skrive sådan som det kom til mig i tankerne. Jeg har haft en professionel korrekturlæser på, så vedkommende kunne læse bogen igennem. Det er nemlig et kæmpe stort arbejde at sikre sig, at der ikke er stave- eller slå fejl.

8. Hvor kan man finde din bog?

Den er udgivet af Spektrumforlag og kan købes på Spektrumshop.dk. Den kan også lånes på biblioteket og den kommer også som lydbog.

Julens bedste klejner

Opskrift



De lækre tykke klejner kan serveres med et drys flormelis. Når klejnerne koges, bliver der for alvor julestemning.

Opskrift til ca. 60 klejner

Ingredienser:

ca. 350 g hvedemel
1/2 tsk stødt kardemomme
1/4 tsk salt
100 g sukker
1 usprøjtet citron
100 g koldt smør
2 æg
1/2 dl fløde
1 liter olie til stegning
evt. flormelis

Sådan laver du julens bedste klejner

1. Bland melet med krydderier, sukker og fintrevet citronskal. Hak det kolde smør i og saml dejen med æg og fløde.
2. Pak dejen ind og lad den hvile koldt – mindst 1/2 time. Rul dejen ud til en tynd plade, skær den ud i rudeformede stykker med en klejnerulle eller kniv, og giv dem et snit på midten på den lange led.
3. Vrid klejnerne og bag dem gyldne i varm olie (180 grader) – 6-8 stykker ad gangen. Lad dem dryppe af på køkkenrulle og drys evt. med flormelis.



Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel

Mit navn er Louise og jeg er 25 år. Jeg har en autismediagnose - aspergersyndrom, social angst og social fobi. Til daglig er jeg bruger på Autismecenter Nord-bo i Nørresundby, hvor jeg også bor sammen med min kæreste Rune. Sammen med min far, Helge, har jeg været på en motorcykelferie til Nordkapp. Vi var afsted i 18 dage.

10 år har min far drømt om at komme på denne tur og for 8 år siden, købte han sin GS'er til det formål uden helt at vide hvornår. Han ringede til mig lidt efter nytår 2017/2018 og spurgte mig, om jeg ville med ham. Det var lidt af en mundfuld, men 14 dage senere ringede jeg tilbage og sagde ja. Formålet med turen var en far-datter tur, hvor vi skulle komme tættere på hinanden og han skulle lære mig dybere at kende med min autismediagnose.

Jeg har valgt at skrive en artikel om vores tur, da jeg bl.a. vil dele mine oplevelser med jer, fortælle jer, at drømme er mulige og selv med en udfordring eller to i livet, kan det godt lade sig gøre. Det vigtigste er bare, at man gør eventyret til sit eget, ikke sammenligner sig selv med andre og ikke begrænser sig selv.

Før turen

Mine overvejelser i forhold til at sige ja til at komme med min far var jo selvfølgelig min autisme og angst. Udfordringer som gør det svært og overvældende, og tænk hvis jeg ikke ville kunne gennemføre sådan en rejse? Tanker om fiasko og ydmygelse kredsede også lidt i hovedet på mig, men det værste ville være at skuffe min far med en 10 årig drøm. Han havde valgt mig som rejsepartner af en grund og jeg følte, det var en kæmpe kærlighedserklæring til mig som datter, at han virkelig ville dele den oplevelse med mig. Jeg sagde ja, fordi jeg ville have den oplevelse med ham og mig selv, trods min frygt og have kontrollen over min angst.

Der var selvfølgelig også de mindre bekymringer; ville vi mon have noget at snakke om i de 18 dage, vi var af sted? Ville jeg kunne få min daglige hviletid, som autismen kræver for, at jeg kan fungere? Hvad nu hvis jeg overhovedet ikke kunne komme op på motorcyklen og af igen? Der var trods alt en del opakning og motorcykeltøj, som jeg efterhånden ikke havde haft på i mange år. Jeg var blevet lidt rusten til at sidde bagpå en motorcykel og det ville selvfølgelig også blive en udfordring.



På besøg i julemandens landsby i Finland.

Forberedelser var der nok af. Far fik købt nye sidetaske og topboks, en hjelm så jeg kunne høre musik og podcast via bluetooth, støvler og det bedste motorcykeltøj, for jeg skulle absolut ikke fryse. Vi havde en masse pakkelister med mad, tøj, toiletgrej og andet. Det var lidt uoverskueligt for os begge to, men vi hjalp hinanden med at få styr på tingene.

Vi blev hurtigt enige om at vi ville lave vores egen mad selv, så vi skulle have trangiaen med og vi fik lov til at låne et primus spisesæt af min kæreste, hvilket vi endte med at få stor glæde af. Vi havde ikke plads til at have vores eget telt med, så vi skulle overnatte på campingpladser i hytter, B&B og hotel.

Jeg var så heldig at få den største sidetaske, mens far havde den mindste sidetaske og så skulle vi deles om topboksen. Vi havde også en pølsetaske på hver sidetaske med de ting, der var nødvendige og lette at få fat på under turen.

Det er selvfølgelig svært for en ung kvinde på 25 år at begrænse sig med tøj og toiletsager, men jeg havde det mest nødvendige med og jeg formåede at pakke det godt ned, så der var plads til at købe lidt souvenirs til mig selv og de nærmeste.

Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel

Far havde egentlig styr på ruten og den var blevet planlagt og tastet ind på gps'en, men dagen før var ruten væk og vi måtte egentlig bare køre efter bedste evne og det vi lige kunne huske fra gps'en. Vi havde selvfølgelig også et kort med over Sverige, Finland og Norge, så helt skidt var det ikke.

Dagen før turen, er en dag, jeg aldrig glemmer. Den var direkte forfærdelig. Jeg følte mig uforberedt på rigtig mange ting, og hele dagen var fyldt med nedsmeltninger og angstanfald. Jeg var bange for at få hjemvé og vi havde snakket om, at risikoen kunne komme, hvor jeg skulle sættes på et fly hjem til Danmark. Det ville jeg selvfølgelig ikke, men bare jeg vidste, at det ville være okay, hvis jeg ikke kunne gennemføre turen. Det ville ingen skam være og far ville bare køre videre og gennemføre på egen hånd. Vi prøvekørte en time for at få føling med motorcyklen. Far skulle vænne sig til at køre med mig bagpå og jeg skulle finde ud af, hvordan jeg skulle sidde. Der gik 10 minutter og min ryg skreg ad mig. Jeg kunne ikke slappe af og jeg havde glemt alt om, hvordan jeg skulle sidde bagpå. Vi havde lånt en oppustelig pude af en af fars kammerater, som jeg egentlig skulle sidde på, men den blev brugt som ryglæn og det hjalp meget.

Jeg var bl.a. også rædselsslagen over, at vi skulle med færgen tidlig morgen fra Frederikshavn til Göteborg. Først sent på aftenen fik vi lavet en plan over, hvilke tidspunkter og hvad jeg skulle i forhold til dem. Rune var taget hjem om eftermiddagen og jeg ringede utallige gange til ham, for at blive beroliget.

I dag vil jeg nok sige, det er hans fortjeneste, jeg ikke bakkede ud og sagde nej dagen før. Han vidste, jeg ville fortryde det inderligt og det gjorde jeg også selv. Men midt i nedsmeltninger og angstanfald vil man bare gøre alt for at slippe for den smerte og flygte væk fra situationen. Nervøsiteten og uvidenheden gjorde det hele meget værre og jeg var presset til det yderste. Men jeg valgte at stå igennem det og tage en time ad gangen. Med øjne så hævede, at jeg knap kunne se ud af dem og en dunkende hovedpine, fik jeg en god nats søvn. Alt var planlagt, jeg skulle bare følge planen og stole på far og mig selv.

Rollen som motorcyklist er en måske lidt svær rolle for en med angst. Folk måtte ikke kigge og jeg havde svært ved at ignorere de negative tanker, som jeg troede folk måtte have om mig. Man har kun tøjet og en hjelm at gemme sig bag og hvis jeg lavede bare den mindste lille fejl, så ville alle kunne se det.

Dag 1: Mine øjne lignede noget det var løgn, da vi stod op 05.00. Med rystende og nervøse hænder, fik vi morgenmad og gjorde det sidste klar. Vi sagde farvel til mor og kørte afsted mod Frederikshavn. Vi var ved færgen i god tid og jeg kunne mærke, at jeg slappede meget mere af og køreturen havde hjulpet på mit humør. Færgeturen gik meget bedre end forventet og efter et par timer, var vi i Göteborg. Vi fik vores frokost og kørte videre med et par stop. Vi fik med lidt besværligheder fundet en campingplads i Örebro, hvor vi fik en lille hytte med terrasse.

Jeg var ekstremt overvældet og jeg vidste nok ikke helt, hvad jeg skulle tænke om situationen. Rejsen og rutinerne skulle have lov at synke ind og med en god nats søvn gik det bedre. Vi kørte ca. 360 km den første dag.

Dag 2: Vi fik pakket, gjort os klar og fik gjort rent i hytten, og så var det ellers at bare at køre videre. Vi stoppede udenfor Lidl i Sala og fik vores frokost ude på parkeringspladsen. Vi brugte sidetaskeerne som stole og topboksen som bord. Vi bookedede overnatning og vi fandt et lidt skummelt B&B. Vi bestemte os for at køre videre, da det føltes helt forkert. Vi endte inde i byen Gävle i en rigtig dejlig lejlighed. Vi kørte ca. 300 km.

Dag 3: Destinationen var Umeå. Vi holdte vores sidste pause ved Sundsvall, hvor der var et stort udkigspunkt ud over fjorden og en stor bro. Vi fik snakket med 3 tyskere, som vi spiste en myslibar med. De troede jeg var fars kone, men da de fik at vide, at jeg var fars datter, kunne de bedre få det til at passe. Vi nåede vores mål i Umeå, hvor vi skulle sove i et gammelt fængsel, som var blevet lavet om til et vandrehjem. Ca. 470 km havde vi kørt. Det var lidt spøjst at skulle sove i en fængselscelle med tremmer for vinduet, men den oplevelse, skulle vi have med.

Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel



Vi fik taget billeder med globussen ved Nordkapp.

Dag 4: Vi kom over grænsen til Finland i byen Tornio og vi ankom til det B&B, som vi havde booket. Det føltes helt forkert, vi kunne ikke selv lave mad og lugten og stedet var skummelt. Jeg brød sammen og havde det ikke spor godt med det. Far aflyste med udlejeren og vi fandt i stedet en campingplads med en dejlig hytte. Vi fik kørt 380 km den dag.

Dag 5: Vi fik hurtigt booket B&B hos en rigtig sød dame, som hed Kikki, i Rovaniemi. Vi kørte kun 130 km, men vi var på museum Arktikum og på shopping. Vi bookedede hurtigt en overnatning mere hos Kikki, det var så hyggeligt et sted.

Dag 6: Vi skulle besøge Julemandens Landsby og vi fik taget billeder med julemanden, købt en masse souvenirs, sendt postkort og krydset polarcirklen inde i landsbyen. Far havde købt en bakke jordbær til dessert og jeg fik næsten en kamel galt i halsen, da jeg hørte de havde kostet ham 70 kr.!! De var så til gengæld også virkelig gode. Vi fik kun kørt små 20 km.

Dag 7: Vi kørte afsted mod Ivalo. Vi fik krydset polarcirklen, set de første rensdyr på vores rejse og vi kørte ud til den russiske grænse. Jeg troede næsten, vi ville blive skudt, man ved aldrig med de russere. Men dog, vi kørte ud til den hytte, vi havde booket uden nogen mén.

Vi mødte Tanja, Hans og lille Frida i fællekøkkenet og fik en god snak med dem. Jeg var lidt skræmt over at skulle snakke engelsk på turen, men jeg havde intet at være bange for, det gik rigtig fint. Vi endte med at have kørt 400 km.

Dag 8: Vi nærmede os vores mål, Nordkapp. Vi kørte over grænsen fra Finland til Norge og jo længere nord på vi kom, jo længere afstand var der mellem byerne og tankstationerne. Vi kunne tydeligt se naturen ændre sig. Fjeldene havde sne på sig og små vandfald løb ned ad siderne på klipperne pga. smeltet vand. Langt oppe i fjeldene, tæt på byen Lakselv, fandt vi Karalaks. Det var et kristent vandrehjem, næsten helt forladt, dog havde de den vildeste udsigt. Vi endte med at have kørt 220 km.

Dag 9: Vi havde aftalt at stå tidligt op for at komme hurtigt afsted, da stedet var lidt skummelt. Denne dag ville vi nå vores mål. Solen skinnede og vi havde et håb om at få lov til at se solen på Nordkapp, for der er næsten altid en kraftig vind eller regnvej. Der var fuldstændig øde på nær hundredevis af rensdyr og søer rundt omkring på vejen derop. Vi var der til middag og pludselig stødte vi på Tanja, Hans og Frida. Det var vildt! Vi så solen flere gange og frokosten blev spist med udsigt ud over globussen og havet så langt øjet rakte. Selvfølgelig skulle vi også have souvenirs med os, og derefter kørte vi til Honningsvåg.

Vi spiste på hotellet og til aften kørte vi igen op til Nordkapp for at se solen. Desværre var der endnu flere turister (22 turistbusser!!) og autocampere. Der var vind med stormstyrke og ingen sol, så vi kørte hjem til hotellet igen. Solen går ikke ned i midten af juli måned og til midnat var der fuldstændig lyst udenfor. Vi kørte 320 km.

Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel

Dag 10: Jeg var rørt og overvældet over naturen på vej mod Alta. Jeg ville så gerne blive, da følelsen fik mig til at føle mig mere værd end jeg plejede at føle. Alt derhjemme var glemt og jeg havde kun fokus på vores rejse. To ørne fløj op ad klipperne og ved en rasteplads så vi små delfiner ude i vandet. Vi kørte igennem lange tunneller, hvor den længste var 6,8 km.

12 km ude i en skov uden for byen Alta, hvor 4 km var skovvej, kom vi ud til Ongajok. Et rigtig flot sted med de fineste B&B værelser og vi fik dejlig aftensmad i restauranten. Vi endte på 240 km.

Dag 11: De havde den bedste morgenmadsbuffet! Der var vafler og jeg var vildt begejstret over det. Det skulle snart få en ende. Far kom ind på værelset og sagde, at nu skulle jeg ikke blive bange. Han havde slået hovedet på et sternbræt og hele hans hovedbund var fyldt med blod. Shit. Med absolut intet signal eller internet, måtte vi køre de 12 km ind til byen for at finde et sygehus. Han blev syet med 9 sting og lægen, som syede ham, var dansk og kom fra Thisted. Han havde ikke ondt, men jeg var bekymret hele dagen. Vi kørte forbi et udkigspunkt højt oppe i fjeldene, hvor vi kunne stå i sneen. Vi fandt en lille og gammel campingplads, hvor vi overnattede i hytte. Vi kørte ca. 200 km.

Dag 12: Næste dag handlede det bare om at få kørt nogle kilometer, da gårsdagen tog en lidt anden drejning. Ca. 420 km kørte vi og jeg var efterhånden i træning med at sidde bagpå. Midt på en bro med udsigt ud over det klareste turkisvand, så jeg en pilrokke svømme rundt. Den ville man aldrig få øje på, hvis man sad i en bil. Vi endte på Sørkil Fjord camping. Vi kunne sidde på terrassen og se solen, fjorden og fjeldene i baggrunden. Det var så fantastisk at se solen 22.40 og den var slet ikke tæt på at gå ned.

Dag 13: Igen handlede det om at få kørt og vi endte på 300 km. Saltfjeldet lå på vores vej og vi fik krydset polarcirklen igen. Nu var vi ved at komme tættere på Syd Norge. Vi ankom til Mo i Rana, hvor vi overnattede.



Dag 14: Vi fik ca. kørt 308 km og vi kom til Vegset Camping. Vi var i tvivl om, hvorvidt vi skulle droppe Atlanterhavsvejen, Geiangerfjorden og Trollstigen eller om vi skulle gennemføre det. Jeg var ved at være udmattet og overskuddet var ikke længere så stort, men jeg bestemte mig for, at vi skulle gennemføre det. Vi havde allerede droppet Lofoten og så ville jeg være ærgerlig på mig selv, hvis far ikke også kom ud på Atlanterhavsvejen pga. mig.

Dag 15: Efter at have kørt noget tid den dag, skulle vi have pause som sædvanlig. Jeg var træt i kroppen og mit ben sad fast i pølsetasken, da jeg skulle stige af motorcyklen. Far mistede balancen og vi måtte ligge GS'eren ned. Vi kom ikke noget til og i stedet for at skælde mig ud, fortalte far mig roligt, hvad jeg skulle gøre for at hjælpe ham. Min angst var slem, men vi fik vendt det til noget positivt. Vi kom til Kristiansund og jeg så min første elg. Ca. 360 km blev det til.

Dag 16: Vi kørte fra Kristiansund mod Atlanterhavsvejen. Derefter kørte vi mod Trollstigen. Vejen var ikke særligt bred, det var nogle vilde sving og så gik det bare op ad. Desværre var der turistbusser og autocampere, som stoppede trafikken pga. svingende og vi fik desværre ikke set Trollstigen oppe fra udkigspunktet. Efter en lang og meget varm dag, fandt vi en gammel hytte på en gård med en flot udsigt over fjeldene. Temperaturen nåede op på 35 grader og vi fik kørt ca. 200 km.

Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel



Atlanterhavsvejen, en af verdens farligste veje.

Dag 17: Vi kørte tidligt den morgen, for at undgå turister og autocampere ved Geiranger og for at få kørt lidt inden varmen blev for meget. Geiranger er lidt lige som Trollstigen med en masse skarpe sving og udsigt ud over fjorden, og derefter kørte vi op i fjeldene, hvor vi var 1300 meter over vandet. Til formiddag mødte vi et ægtepar fra Thisted, Hanne og Jørgen, hvor vi fik en kop kaffe og en god snak med dem. Til eftermiddag ankom vi til vores sidste overnatning, Sperillen Camping. Vi skulle sove i hytten "Dukkehuset" og til vores sidste aftensmad fik vi svensk pølsestret på terrassen. Vi kørte ca. 347 km den dag.

Dag 18: Kl. 08.00 kørte vi afsted mod Ålesund, hvor vi skulle med en færge hjem til Hirtshals. Vi fik en god frokost på færgen og solen skinnede, så vi sad og fik varmen på dækket bagefter. De sidste 80 km blev nydt i fulde drag og vi blev godt modtaget med flag, kram og kæmpe smil, da vi kom hjem.

Efter turen:

Da far og jeg kørte ind i indkørslen i Brovst var det med en ambivalent følelse. Jeg ville ikke være hjemme endnu, men alligevel var energien og overskuddet ved at være brugt op. Den første følelse der ramte os var en helt ubegribelig og vanvittig følelse af overvældelse. Bagefter kom der en intern følelse, som kun far og jeg havde, da de oplevelser vi havde oplevet sammen kun tilhørte os. Sidst men ikke mindst kom savnet. Når man ændrer sin hverdag til en helt ny hverdag i 18 dage, med helt nye rutiner og rammer, så kan man ikke andet end at blive ramt af savn.

Jeg brugte stort set de første 2 dage, efter vi var kommet hjem på at græde, fordi jeg savnede far noget så forfærdeligt. Jeg var selvfølgelig også tom for energi, hvilket ikke gjorde mit humør bedre, men hver gang jeg tænkte på far, så græd jeg. Jeg havde svært ved at komme ind i mine vante rutiner og vaner igen, og hvis jeg fik muligheden for at komme med på rejsen en gang mere, så ville jeg stå klar igen allerede ugen efter, vi kom hjem.

Naturen vi stødte på har helt bestemt både sat tankerne i gang og den har også påvirket mig meget. Jeg blev så tit overvældet, at jeg måtte lukke øjnene for at få en pause, men når jeg så åbnede dem igen, jamen så kom det hele en gang til. En anden ting jeg virkelig også lagde mærke til var roen. Fuldstændig stilhed fra mennesker, trafik og stress på nær et lille vandfald, man kunne høre tæt på det sted man sad. Jeg bliver hurtigt stresset og påvirket psykisk af støj og mange mennesker, og at få lov at opleve den form for ro, var fuldstændig magisk.

Hver dag blev jeg udfordret af min angst. Jeg gjorde ting, som jeg normalt ikke ville gøre hjemme. En lille sejr gav det vildeste boost til mit selvværd og troen på mig selv, så jeg glimt af igen. Jeg blev i den grad anerkendt af de mennesker vi mødte og snakkede med. Når de spurgte ind til vores rejse, var både jeg og far ærlige omkring min autismediagnose og angst. Det satte gang i de helt store spørgsmål og samtaler, hvilket vi i dag er taknemmelige for. Selve rejsen til Nordkapp er lang og hård og det er en kæmpe drøm for mange motorcyklister at køre derop selv.

Far og datter på tur til Nordkapp

En eventyrlig rejse på motorcykel



Den flotte udsigt ud over Geiangervjorden.

Men når man så lige pludselig støder på en midaldrende mand på 52 år og hans datter på 25 år med angst og autisme, ja, så bliver det lige pludselig ekstra overraskende.

Selvom rejsen var fyldt med udfordringer og uforudsigeligheder, så ville jeg på ingen måde have været foruden dem. Når hverdagens pres og kaosset i mit hoved bliver for stort, så prøver jeg at fokusere og tænke tilbage på rejsen og på, hvor meget det har betydet for mig at opleve det, som far og jeg har oplevet sammen.

Det kan ikke sammenlignes med charterrejser eller campingferie eller noget andet. Man mærker alt på en motorcykel. Larmen, kulden, varmen, duften eller lugten og man ser meget mere. Vi kørte ca. 5400 km og vi brugte i alt 83 timer på at køre. Jeg er stolt af far og jeg er virkelig også stolt af mig selv. Det vi har præsteret sammen, er en kraftpræstation og det kan jeg tage med mig, når alt bliver for svært.

Jeg ved ikke helt, hvad far havde forestillet sig med mig og min autisme og angst. Men jeg ved, at han blev overrasket over alle de grænser, der blev rykket og hvor hurtigt det gik for mig at komme ind i rutinerne, vi fik lavet og at jeg bare ikke fungerer under pres, men når jeg får fred og ro, så er jeg hurtig som lynet og klar på klokkeslættet.



Frokosten bestod af suppe i det fri med en fantastisk udsigt i Norge.

Personligt fandt jeg ud af, at det er okay. Det er okay at have udfordringer og alligevel drømme, og det er okay at gøre tingene på sin helt egen måde. Hvis folk ser skævt til det eller ikke forstår, så er det fordi, de ikke kan rumme det og det er faktisk også helt okay.

Vi har alle vores mål i livet og det havde vi også på vores rejse til Nordkapp. Folk rejser derop af alle mulige forskellige grunde og vi var så heldige at møde nogle af dem og dele vores historier med. Jeg ville ønske, alle kunne se det hele gennem mine øjne.

Aldrig har jeg set og oplevet noget så smukt.

Louise Stampe Langballe, Skansevej afdelingen

Autismekonference 2018

Rådgivningsafdelingen



Autisme og arbejdsliv – når forskellighed bliver vores styrke var overskriften på årets eksterne autismekonference, som vanen tro, blev afholdt i Hotel Hvide Hus indbydende, moderniserede rammer.

Modsat de forrige år var der ikke kun én foredragsholder på programmet, men fem forskellige oplæg med fem forskellige vinkler på temaet "Autisme og arbejdsliv".

Efter en mættende morgenbuffet fandt de 157 gæster, primært fagpersoner, en plads i konferencesalen med udkig til Kildeparkens flotte udsprungne træer. Jesper Schmith bød gæsterne velkommen, og det var med lidt sommerfugle i maven, at han indtog scenen, da årets første foredragsholder, Morten Albæk, endnu ikke var ankommet. Men som aftalt fløj Morten bogstavlig talt ind på scenen to minutter før planlagt, og han leverede en pragtpræstation, som de fleste i salen blev blæst omkuld af. Ligeså hurtigt han var kommet, ligeså hurtigt var han væk igen.

Herefter blev det Torkild Sonnes tur. Som stifter af Specialisterne, far til en søn med autisme og netop hjemvendt fra USA, kunne Torkild på rørende vis berette om familiens personlige rejse og fortælle om Specialisternes planer for at udvide mulighederne for beskæftigelse for mennesker med autisme.

Så blev det tid til frokost, hvor der efter lydniveauet at dømmes, blev dannet en masse netværk og delt faglig viden på kryds og tværs af arbejdspladser og fagområder. Felix Munch indtog herefter scenen med personlige beretninger om at være autistisk autistisk konsulent. I evalueringerne fra konferencen var netop Felix's oplæg meget populært hos konferencegæsterne, da det gav dem en rigtig god indsigt i de udfordringer, der kan være i arbejdslivet, hvis man har autisme.

"Klar-til-start" var repræsenteret ved direktør Britta Bak. Hun fortalte om projektet og jobgarantien i bla. Fakta-butikker for de unge mennesker, som gennemfører et klar-til-start-forløb. Hun kunne samtidig løfte sløret for, at der netop d. 3/5-2018 var blevet ansat borger nr. 75 via projektet (Og det var endda én af Nord-Bos egne borgere).



Ane Knübbel, Psykolog og PH.d., præsenterede efterfølgende dugfriske resultater fra et nationalt studie, hvor hun har undersøgt, hvordan unge og voksne diagnosticeret i barndommen med en autismspektrumforstyrrelse klarer sig senere i livet.

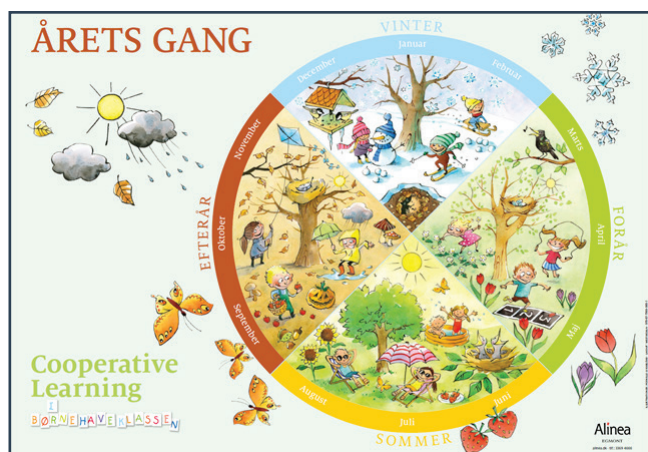
Dagen blev rundet af ved Jørgen Hein, som fortalte om Ældre- og Handicapforvaltningen i Aalborg Kommune, som han er rådmand for.

I pauserne var der rig lejlighed for at blive klogere på Autisme og arbejdsliv, da der var mulighed for at besøge flere forskellige stande – Asplt, NordVirk, InWork og Klar-til-start stod klar til at fortælle om deres forskellige tilbud og derudover kunne man besøge Spektrum Shop og Zibo Athene. Alt i alt en rigtig dejlig autismekonference, hvor konferencegæsterne, iflg. evalueringerne, fik et godt udbytte og inspiration til deres videre arbejde. **Næste års konference afholdes på Comwell Hotel Hvide Hus torsdag d. 2/5-2019.**

Christina H. Overgaard, Rådgivningsafdelingen

Overgang til årstiderne

Tøj og årstidernes skiften



Alle ved, at årstiderne hele tiden skifter, jo længere på året vi kommer, og med de nye årstider kommer også temperaturskifte. Vejret bliver enten mere solrigt eller mere gråt og trist, og folk må derfor tage tøj på, der passer til vejret og årstiden. Men hvordan skal eller kan man klæde sig på?

Vi viser to eksempler på, hvad en modebutik, i dette tilfælde H&M, foreslår man har på om efteråret.

For kvinder, så er det lange, tynde kjoler. For mænd er det mønstrede skjorter. Vores vurdering af tøjet er, at i sig selv ville kjolerne ikke være passende for efteråret uden noget indenunder, som fx. tykke strømpebukser. Mændene har dog styr på moden, og tøjet ville passe ind til denne årstid.

For personer med autisme kan skiftningen af årstider være svært. Så derfor vil de ofte gå i det samme tøj året rundt, da de finder det svært at følge med moden eller de skiftende temperaturer. Vi har interviewet to brugere fra Autismecenter Nord-Bo om, hvordan de takler årstiderne.

Spørgsmålene vi stillede var disse:

1. Hvilket tøj plejer du at gå i?
2. Skifter du tøj efter årstiderne eller går du i det samme året rundt?

Bruger (kvinde):

- 1a. "Jeg finder løst tøj behageligt"
- 2.a. "Lidt forskelligt, men jo, tykkere tøj"

Bruger (mand):

- 1.b. "T-shirts, Cowboybukser, og så nogen gange hættetrøje"
- 2.a. "Jeg går ikke efter årstiden"

Vi har så skulle finde forslag til, hvad vi synes folk burde have på om efteråret: hættetrøjer og varme jakker ville være vores forslag, da efteråret altid kommer med skiftende temperaturer og det våde vejr. Det behøver ikke at være alt for varmt, men nok til at regn og blæst ikke for dig til fryse.

Christina og Lærke, Skansevej afdelingen

Afstresningsredskaber

Til ro og fordybelse

Jeg har altid en afstresningsting med i hånden. Det giver mig ro. Jeg har følelsen af, at jeg altid skal have noget i hænderne, for at kunne finde ro.

Jeg vælger, hvilken afstresningsting, jeg tager med mig alt afhængig af, hvilket humør jeg er i og ud fra, hvor meget uro, jeg har i kroppen. Er jeg irriteret og sur, er det rart med noget tungt og noget med pigge på, som jeg presser hårdt mod hænderne – jeg kan godt lide det gør lidt ondt, når jeg er irriteret eller sur – det hjælper mig til at falde ned igen. Når jeg er rolig og i godt humør, så betyder det ikke så meget, hvilken en jeg har med mig, bare jeg har en med.

Jeg er ved at have ret mange forskellige og man kan vel godt sige, at jeg samler lidt på dem. Jeg har f.eks.: **Stresspuder:** Jeg har lavet alle puderne inde i kreativ. Jeg har lavet dem i forskellige størrelser og der er forskelligt materialer indeni som f.eks. korn og granulat. Dem med granulat er de tungeste.

Forskellige bolde: Jeg har en grøn bold, som er lidt blød med en masse små bolde indeni. Og så har jeg to blå bolde, der er næsten ens – de er helt hårde og med lange pigge. Den sidste jeg har er med mange forskellige farver og den er lavet af en hel masse gummi tråde. Denne type kaldes for en "Koosh bold".

Tangles: Dem jeg har er ens, bare i forskellige farver og så har jeg en enkel, hvor der er mønster på, så overfladen skifter.

Andre: Jeg har en hel skuffe fyldt med forskellige afstresningsting, men dem bruger jeg ikke så ofte.

App'en "Super Slime": App'en kan hentes til alle telefoner og er gratis. Man kan gå ind og lave sin egen form for slim, man bestemmer selv farve og struktur. Når den er lavet, kan man sidde og "røre" ved slimen, men altså over mobilen – det kan godt virke afstressende.

Jeg har fået alle mine afstresningsting af andre på nær dem jeg selv har lavet. Men jeg ved, at man kan købe de fleste over nettet. Man skal bare søge efter dem på Google, evt. søg på afstresningsting, så kommer mange af dem frem. Man kan også købe mange af dem på Wish til meget billige penge, men jeg har hørt, at de nemt kan gå i stykker, fordi kvaliteten ikke er ret god.

Emma-Clara Moos Salomonsen, Skansevej afdelingen



Bolde og puder.



Koshbold og tangles.



Nyt fra Aabybro afdelingen

Elstang og kakao



Kantinens nye elstang er blevet pyntet smukt op til jul. Hver dag har vi en gave med til en pakkekalender – gaverne bliver hængt på stangen og den 18. december vil stangen så være fyldt med 24 skønne gaver. Kokken og Andreas viser stolt dagens fine gave frem.



En stor tak til vores fantastiske haveteam, som trods frost og kulde, holder vores område så smukt. Birthe og Mette fra kantine i Aabybro kvitterede med en kop varm chokolade med flødeskum til de hårdt arbejdende mænd.



Butik De Gule Værksteder

Fødselsdagsfejring



Den 2. december, 2013 blev den røde snor klippet og De Gule Værksteder kunne byde velkommen til en helt ny butik.

Der var ca. 100 fremmødte mennesker med til åbningen. Der var snemaskine, som sprøjtede sne ud på den røde løber.

Borgmesteren, Mogens Gade var med til åbningen og hjalp Hans fra De Gule Værksteder med at klippe snoren, efter at have holdt en tale.

Ugerne op til blev der arbejdet på højtryk for at få lokalerne færdige til åbningen. Bygningen skulle også indeholde cykelværkstedet, hvor de lokale kunder, kunne komme ind og få repareret deres cykler. Og da der fulgte et dejligt butikslokale med, var det oplagt at lave en butik, hvor produkter produceret i de forskellige værksteder, kunne sælges.

Den 2. december, 2013, var der produceret ting nok til at butikken kunne fyldes ud med flotte ting – og butikken er den dag i dag stadig fyldt med flotte ting som håndlavede gaveideer, pynteting osv. I butikken har de siden første dag haft travlt med producere produkter, pynte vinduer, servicere kunder, daglig oprydning i butikken, lave kaffe, prismærke varer osv.

Butikken blev hurtigt et samlingspunkt for værkstedsmedarbejder, brugere, personaler, beboere og er det stadigvæk. Det er et sted, hvor man bare kigger ind og siger: "hej", køber småting, får store og små cykelreparationer, har vejledning med sin vejleder, holder små møder og som det vigtigste, er det en rigtig god arbejdsplads, hvor der er plads til de forskellige hensyn, som der skal tages for at alle er i trivsel. Det er en butik fyldt med hjerterum og varme.



"Det dejligste sted at være" – citat Morten Korgaard

"Det giver mening at gå på arbejde" –
citat Sidsel Faurholdt



Butik De Gule Værksteder

Fødselsdagsfejring



Der er sket en kæmpe udvikling med værkstedsmedarbejderne i løbet af de 5 år. I starten havde de ikke lyst til kundekontakten, som jo følger med i en butik. Dette så man tydeligt, da de kiggede meget ned, gemte sig bag personalet eller gik ud af butikken, når der kom kunder. I dag kan de ekspedere kunder, pakke gaver ind, guide kunder videre til cykelværksteder, bruge kasseapparatet, give penge retur, håndtere dankortmaskinen, mobilepay samt fortælle om de forskellige produkter og komme med ideer til gaveindkøb. De kan sagtens være alene et øjeblik i butikken, hvis personalet er på værkstedet i den anden ende af huset.

Det giver så meget mening at have en butik og se, hvor stolte de værkstedsmedarbejdere bliver, som kommer med produkter, de har lavet på f.eks. træ- og læderværkstedet.

Da Nord-Bo Nyt var på besøg for at tage billeder til denne artikel, kom der en kunde, Solveig, som havde været inde med træ fra sit kirsebærtræ for et par år siden. Det har nu ligget til tørre og der er kommet et rigtig fint spækbræt ud af det, som hun hentede netop den dag, redaktionen var på besøg. Solveig fortalte, at hun også var kunde af cykelværkstedet, og at hun var meget glad for at bruge dem, når hun skulle have fikset sin cykel.

Der kom ligeledes en anden kunde ind lidt senere, som sagde, at det var et rigtig dejligt sted at komme. Butik De Gule Værksteder er et rigtig dejligt sted at være for både kunder, værkstedsmedarbejdere samt personale.



Solveig med sit bræt lavet af kirsebærtræ fra sin egen have.



Der bliver produceret ting til butikken ved arbejdsbordet, som står i selve butikken.



En kunde betjenes i butikken.



Et at de flotte produkter, der sælges denne jul.

Butik De Gule Værksteder

Fødselsdagsfejring



Kunder der kommer til Cykelværkstedet bliver også ek-spederet i butikken, hvor der også er et lille udvalg af cykeltilbehør.



Lige nu er butikken pyntet flot op til jul, og det er noget der gøres meget ud af. Butikken tilbyder altid varer der passer til diverse højtider.



På cykelværkstedet hænger der en oversigt over, hvor mange cykler, der er blevet repareret og billeder af kunder, som markerer kundenummer 50, 100, 200 osv.



Her er Henrik i gang med reparation af en herrecykel. Henrik er ansvarlig for værkstedet og de mange hundrede cykler, der skal igennem en opgradering.

Butik De Gule Værksteder

Fødselsdagsfejring



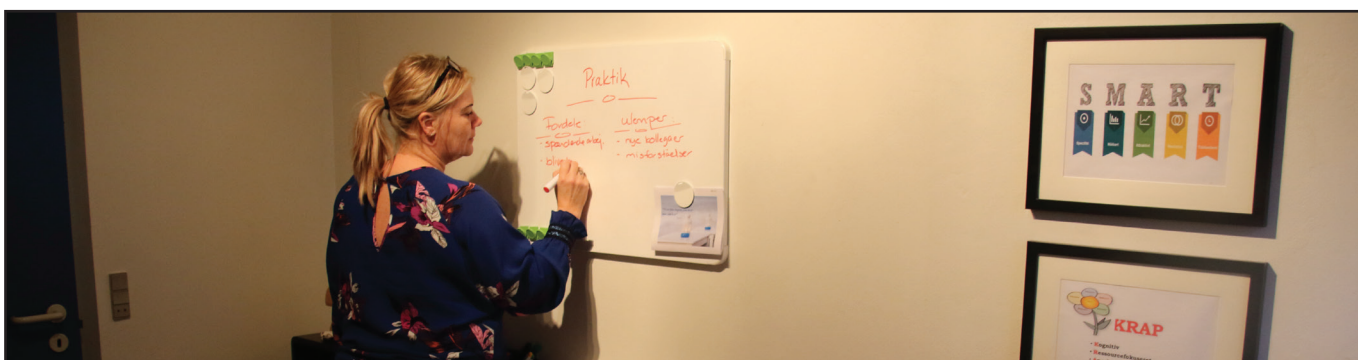
Butikkens julevindue på Industrivej.



Gulvklargøring i butikken anno november 2013.



Kaffepause i butikken anno december 2018.



Der er et samtalelokale i bygningen, som bliver brugt dagligt.

Juletræsfældning

Skovholdet

Den 29. november fik skovholdet til opgave at skaffe et stort juletræ hjem fra skoven og ind i montagehallen på De Gule Værksteder. Det var den stolte værkstedsmedarbejder Morten Korgaard, som selv udførte et rigtig godt savsnit og fældekliv, hvilket gjorde at det store juletræ væltede lige, hvor Morten ønskede det.



Som billederne så flot viser, var Morten meget stolt og tilfreds. Det store juletræ skal bruges til både De Gule Værksteders pårørendes juletræsfest den 7. december og samme aften til den store juletræsfest, som De Gule Værksteder ligger lokaler til. Nedenfor ses et billede fra sidste års juletræsfest, ligeledes med et stort træ i baggrunden.



Halloweenfester

Rundt om i afdelingerne

Halloween blev traditionen tro markeret på forskellig vis rundt om i afdelingerne. Her vises billeder fra Aabybro afdelingen, Kummerowsvej og Peter Løthsvej.



Halloweenfester

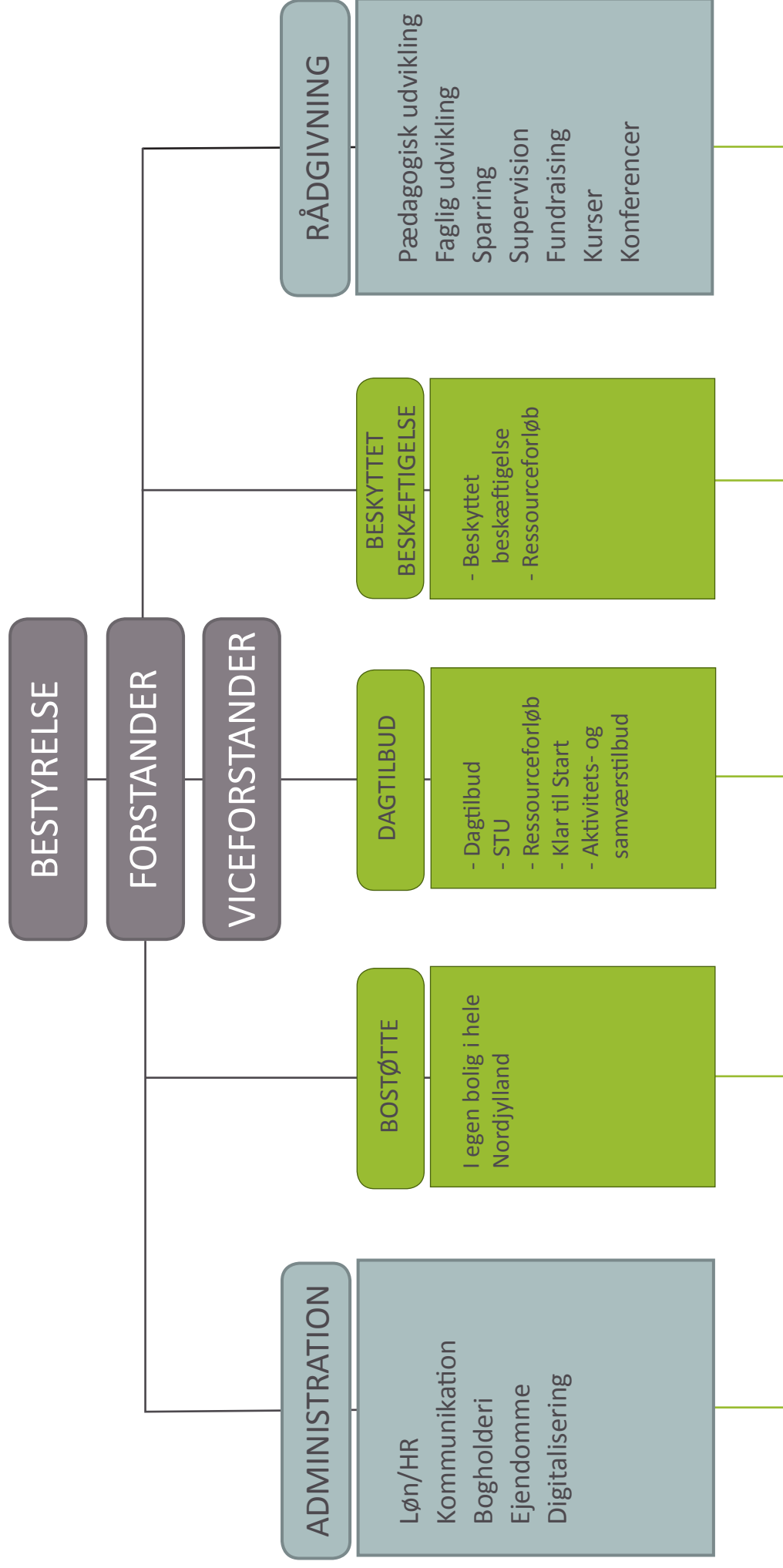
Rundt om i afdelingerne



JULEQUIZ - korrekte svar: 1)b 2)b 3)c 4)a 5)d 6)c 7)d 8)d 9)d 10)a 11)b

Organisationsdiagram

August 2017



- Administration, Rådgivning, Bostøtte og Beskyttet beskæftigelse refererer til forstander

- Dagtilbud refererer til viceforstander

- Administration og Rådgivning støtter og rådgiver enhederne og disse betjener sig af support, sparring, faglighed m.v. fra Administration og Rådgivning

Nord-Bo Nyt

Hvor historier deles



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