

KILDEN



*Du ønskes et fantastisk efterår,
en glædelig jul
& et lysende godt nytår!*

**Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
oktober, november, december 2024**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Hygge-hygge fra Svenno	S. 4-5
Testimonials - udtalelser om Svenno	S. 6-11
En Af Os	S. 12-14
Ensomhed og selvstigmatisering	S. 15
Søren Kierkegaard om hjælpekunsten	S. 16-17
Billeder	S. 18-19
Forsigtigper tilbage på nye græsmarker	S. 20-21
Mit liv som psykisk syg	S. 22-23
Afskedstale for Svend	S. 24-26
Kære Svend	S. 27-28
Foredrag med Mike Krüger	S. 29
Fritidsprogram & fødselsdage	S. 30-31

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Maiken N, Merete, Maia, Jeppe, Tommy, Birthe, Bimbo, Jane

Udsendelsesdato: 24. oktober 2024

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

LEDER

Af: Jane

Velkommen tilbage til Kilden efter over et halvt års fravær. Vi besluttede på husmøde, at Kilden igen skulle udkomme, dog ikke hver anden måned, men 4 gange om året. Et blad til hver årstid.

Meget er sket siden sidst. Rikke og Svend har givet pladsen videre i Kildehuset til vores to nye medarbejdere Kenneth og Maiken, som vi allerede er meget glade for! Det har dog på ingen måder været nemt at sige farvel til Rikke og Svend, som imellem sig har delt deres hjerter med os i 60 år. De vil blive helt enormt savnet! Vi har til gengæld stadig glæde af begge to i vores støtteforening, som de fremover vil være en del af, og derfor vil de stadig have deres gang i vores hus, bare i en anden form.

Forandring er en svær ting, men uden den møder vi heller ikke nyt... Kildehuset har på medarbejdersiden oplevet en del forandring i 2024, men ved fælles hjælp vil husets kerneværdier og gode kultur stå ligeså stærkt, som den altid har gjort. Det er virkelig i vores værdier, vi som hus skinner andre i øjnene, når de kommer på besøg. Den åbenhed, ligeværdighed og rummelighed mange føler sig mødt med! -Det er vi igen og igen blevet bekræftet i, at vi ikke bare kan, men er rigtig gode til! Det kan jo kun være sådan, fordi vi hver især bidrager til et samlet hele!

Tak for dig! Tak for 2024! En rigtig glædelig jul & og et fantastisk godt nytår!



HYGGE-HYGGE FRA SVENNO

Af: Maiken N.

Du har sikkert bemærket ham: Svenno! Vores alle sammens Svend Sølvér, Køkken-Svend, kært barn har mange navne. Med sine 68 år er Svend medarbejdernes alderspræsident, selvom det ikke lader sig syne, når du kigger på ham. Læs med, når vi møder Svend for sidste gang, før pensionen og det søde liv venter. Med to voksne børn og et aktivt liv er der rigeligt at se til, når han tirsdag den 8. oktober 2024 runder dagen af. Der er løbet meget vand i bækken siden Svend for 32 år siden startede i Fountain House' køkkenenhed den 5. oktober 1992.

Svend i Kildehuset

Fordelt på 30 timer om ugen møder vi Svend i køkkenet til morgenmad klokken 9, til enhedsmøder og til dagens arbejde i køkkenet, så vi alle kan få en lækker frokost omkring klokken 12, før der er fyraften klokken 14.

Hvorfor blev du en del af Fountain House/Kildehuset til at starte med?

Adspurgt svarer Svend, at værdierne i huset passede ham "som fod i hose", og at han altid har nydt at arbejde i Fountain House-regi. Det bedste ved jobbet, fortæller han, er værdierne i huset og de folk, der omgiver ham. Det er hverdagen i Kildehuset, der begejstrer og motiverer Svend, det er enhedsarbejdet, hjælpsomheden blandt folk i huset og arbejdsfællesskabet.

"Min vigtigste opgave på jobbet er at være til stede, både fysisk og psykisk," fortæller Svend stolt. Stolt af både sit arbejde som medarbejder og stolt af sin rolle i enheden i samarbejde med køkkenmedlemmerne. Dette er blot nogle af Svends styrker: Samværet og samarbejdet med folk i huset er hans bidrag til fællesskabet, sammen med hans sociale kompetencer. Dem har vi bestemt nydt godt af i de 32 år, der er gået i køkkenenheden: "Jeg føler mig heldig og meget privilegeret over at have været i et fantastisk arbejdsfællesskab med rigtig gode værdier i 32 år," fortæller Svend, og vi kan kun sige mange tak – og i lige måde!

HYGGE-HYGGE FRA SVENNO

Svend og fremtiden

Den private Svend beskriver sig selv som en aktiv person: det gælder både med sport, rejser, hus/have og familien. "Jeg er et meget socialt menneske," siger han og smiler skævt, da jeg spørger, hvad han ser i fjernsynet. "Sport!" udbryder han spontant som det første, "og film, gode film," tilføjer han med et stort smil. Når nu Svend er færdig i Kildehuset, bliver der masser af tid tilovers til at besøge hans børn, rejse og gøre gode ting. Måske bliver der tid til et lille halvdagsjob i en eller anden sammenhæng, fortæller han. "Det er meget underligt at holde efter 32 år, det er lidt angstprovokerende. Men alt har en slutning, men det er også begyndelsen på noget nyt," siger han klogt.



"Kildehuset vil altid have en stor plads i mit hjerte, og jeg fortsætter som bestyrelsesmedlem i støtteforeningen," fortæller Svenno afslutningsvist med knus og hygge-hygge. Ladies and horses siger tak for din tid og dit nærvær, Svend!

TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO

Af: Husets medlemmer

Mikkel M: "Altid frisk. Vil savne hans direktehed og "Svend-måde" at være på. Jeg kan godt lide den måde, han går til folk på."

Patrick: "Kongen af fistbumps! – Eller skulderslag. Jeg får altid den ene eller den anden. Jeg vil også savne hans mad."

Uffe: "Jeg vil savne, når Svend er sjov og vil lave hygge! Han er til narrestreger og fuld af energi."

Manu: "Jeg vil savne hans fjollede, tossede, sjove og irriterende humor! Han efterlader et stort hul, som ikke kan fyldes af andre. Og de der gentagelser bla.; "Mikkel! – har du været på stadion!???" og "Er du glad?""

Pia H: "Et fantastisk menneske som forstår at gøre en glad. Han er omfavnende over for alles udfordringer, og kan altid vende det til noget positivt."

Camille: "Jeg vil savne hans gode humør, hans omsorg og hans personlighed."

Anette L: "Han er en rar samarbejdspartner. Altid behjælpelig med en snak, som kan pege dig i den rigtige retning igen."

Jørn S: "Jeg kommer til at savne hans ligefremhed og fandenivoldskhed. Han lukker altid op for sluserne og altid i en god mening!"



TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO



Lotte: "I mine øjne er han uundværlig. Jeg kommer til at savne hans tilstedeværelse i Kildehuset."

Anonym: "Han er en rigtig god kok. Det, jeg har lært af Svend, er at holde mig selv i gang. Det har han været dygtig til."

Thomas Møller: "Jeg vil savne hans venlighed og altid gode humør. Han er altid åben og kærlig overfor andre. - Og så alle de gode samtaler vi har haft sammen!"

Birgit: "Svend han er en flink mand, og så laver han noget godt mad. Jeg synes,

det er træls han stopper."

Pernille: "Jeg kan lide Svend for, og kommer til at savne, hans sprudlende humør."

Axel: "Svend har været et positivt indslag alle de år han har været her. Han kan lide at arbejde i Kildehuset –og det kan mærkes. Han har god humor og godt humør."

TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO

Bettina: "Svend er meget engageret og man føler sig altid set. Han er oprigtigt interesseret i én. Hvis man går med tunge tanker, når man kommer i Kildehuset, så letter dynen af svære tanker pga. hans gode humør."



Joachim: "Svends røst er ikke til at komme udenom. Det er jo fint. Man ved hvor man har ham -fordi du kan høre ham. Det er meget betryggende at blive modtaget af hans klare røst, der byder én velkommen."

Lars: "Jeg kommer til at savne hans måde at være på. I alt."

Elisabeth: "He has a good strong energy."

Bent: "Manden er fyldt med energi og positivitet. Han er altid hyggelig at være sammen med."

Svend Aage: "Jeg vil savne alle de gode timer vi har haft sammen."

Kris: "Jeg kan lide Svend for, og kommer til at savne, hans kammeratlige tone. Den måde han agerer på, der får én til at føle, at han har kendt én for evigt."

Jesper: "Jeg kan lide hans gode humør. Han er opløftende og hæver én op. Selvom man har en skod-dag, så kan man godt få en god dag bare ved at snakke med Svend."

TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO

Andreas H: "Jeg synes Svend har et dejligt nærvær og god humoristisk sans."

René Schnoor: "Han er god til at tage fat i én på en god måde. Jeg kommer til at savne hans venlighed."

Jacob U: "Svend er en person jeg har kendt i mange år og som er god til at lytte og hjælpe -især når det er lidt træls. Jeg kommer til at savne hans væsen i sig selv, hans små drillerier, diverse øge- og kælenavne og generelt sorte humor. Alt i alt er Svend en del af Kildehusets DNA – og det siger jo meget godt om ham. Det bliver et stort savn for mig. For alle!"

Kenneth A: "Jeg kan godt lide den måde han roser mig på. Han kan godt lide jeg er her og det får mig til at føle mig værdsat."

Torben N: "Svend kan godt lide at drille. Det kan jeg godt lide ham for. Og alle de der "kølenavne" han giver folk –blandingen imellem kæle- og øgenavne."

Merete: "Jeg kan lide hans humor, og det at han altid er i godt humør. Og så har han godt styr på det køkken der; indkøb, penge osv. Han kan få mad til at ligne en million."

Siva: "Jeg kan lide alt ved Svend. Jeg er meget glad for at arbejde sammen med ham. Han er sød."

Martin C: "Jeg kommer til at savne hans humor. Han er altid så rap i replikken. Og så kommer jeg til at savne hans gode tips til madlavning."

TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO

Camilla Lundsgaard: "Svend og jeg arbejder godt sammen, side by side; jeg roder, og han rydder op.

Når Svend og jeg ikke roder, og rydder op, så bager vi; eller det vil sige, at jeg bager, og Svend kommenterer på, hvad jeg laver :)

Der bliver nok lidt stille i køkkenet, hvilket er den eneste "positive" ting ved, at Svend går på pension."

Hella: "Hans luner og gode humør. Man forbinder ham med huset... Han ER Kildehuset!"

Christian T: "Jeg vil savne ham meget! Han har betydet meget for mig som menneske.

I 90'erne hvor jeg startede i Kildehuset var han til meget stor hjælp. Man kan altid mærke, når man kommer i Kildehuset, om Svend er der eller ikke er der. Han har en utrolig evne til at udfylde rummet -både med lyd og væremåde! Han er en glad gadedreng - på en positiv måde. Altid i godt humør og et utroligt udadvendt menneske og han har kvikke og gode bemærkninger.

Han er også årsagen til, at der altid er god mad. Uanset råvarer, så kan han trylle.

Der er meget at sige... Han er én af de bedste medarbejdere i Kildehuset nogensinde. Jeg håber han fortsætter sin fodboldkarriere."

Maria H.S: "Jeg kan lide Svend for hans altid muntre humør, og hans imødekommenhed med store smil og venlige ord."

Karen: "Han er godmodig, humoristisk og har godt humør, men man kan også godt snakke alvor med Svend. Det kan han godt. Jeg kommer til at savne hans drillerier."

Tak for dig, Svend!

TESTIMONIALS - UDTALELSER OM SVENNO



“EN AF OS”

Af: Merete

En Af Os er en organisation under Sundhedsstyrelsen. En Af Os findes i alle fem regioner. De arbejder med afstigmatisering af psykisk sygdom.



Der er ansat nogle ambassadører, blandt andre mig. Vi går ud og holder oplæg om vores liv. Vi fortæller, hvad vi tror grunden er til,

at vi er blevet syge, og hvordan vi lever med at have en psykisk sygdom. Dem, der ønsker at få en ambassadør ud, skriver ind til En Af Os, hvor de fortæller, hvad de gerne vil høre noget om. Hende, der tager imod besked om, hvad de ønsker at høre om, finder da en eller flere ambassadører, der kan fortælle om det emne.

Er hun i tvivl om, hvem der kan tage lige præcis den opgave, så slår hun det op i vores Facebook gruppe, og så kan vi skrive, at "det vil jeg gerne". Så vælger hun den ambassadør ud, som har skrevet, at de var interesserede, og som er det bedste match til opgaven.

Vi er tit ude på uddannelsesinstitutioner at holde oplæg.

Jeg har sammen med en anden ambassadør været ude ved et boligselskab og fortælle om, hvordan viceværter evt. kunne gøre tingene anderledes i mødet med mennesker med psykisk sygdom. Det var tre hele dage, da det var forskellige hold, og de ville gerne, vi var der hele dagen. De skulle arbejde med cases, og der ville de gerne, at vi kunne gå ind at sige, om det var en holdbar løsning, eller om der var en bedre løsning. Det var

“EN AF OS”

utroligt spændende.

Jeg har også været i Hjørring på et botilbud for psykisk syge. Det var nogle ansatte, der havde en temadag. Jeg skulle fortælle om mit liv, og derefter var der en god dialog.

Jeg tænkte: "hvad kan jeg fortælle nogle, der normalt arbejder med psykisk syge", men jeg skal lige love for, at de fik mange ting at tænke over. De fandt ud af, at de nogle gange ikke gør det rigtige. Der var sat en time af til oplæg og spørgsmål, men det tog 1,5 time.

Nogle gange står vi "bare" med en stand. F.eks. har vi lige haft en stand ved Vestbydagen. Nogle kommer selv hen og snakker med os, og andre gange kommer vi hen til dem, der umiddelbart virker interesseret. Mange fortæller, at de selv har en psykisk sygdom - andre fortæller, at de kender nogle. Det er meget tydeligt, at folk er lidt generte i starten, men der går ikke lang tid, før de åbner om omkring de svære ting. Jeg oplevede til Vestbydagen, at mange ikke tør fortælle, at de har en psykisk sygdom, og at vi faktisk er de første, de fortæller det til, udover familie og venner selvfølgelig.

Vi holder ikke kun oplæg. Vi arbejder også sammen om forskellige arrangementer. Aalborg Bibliotekerne spurgte En Af Os, om vi ikke ville lave noget sammen med dem de næste fem år.

Der bliver vi så spurgt, om nogle af os vil være med i en arbejdsgruppe omkring, hvad vi kan lave.

Jeg har været med i arbejdsgruppen i et år nu. Vi startede ud med at lave "fredagsfordomme", der handlede om de fordomme, vi møder som psykisk syge. Det var meget populært. Vi skal i uge 41 lave nogle forskellige arrangementer fra tirsdag til fredag; det har jeg været med til at planlæg-

“EN AF OS”

ge sammen med en anden ambassadør fra En Af Os og en moderator fra biblioteket.

Vi har det meget sjovt, når vi er sammen, os ambassadører. Der bliver grinet meget, og vi driller også hinanden på en kærlig måde.

Får du lyst til, at være ambassadør, så hold øje med hjemmesiden En Af Os; der står, når de søger nye ambassadører.

Vi kan være ambassadører lige så længe, vi selv ønsker det. Det er frivilligt arbejde.

 SUNDHEDSSTYRELSEN

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

ENSOMHED & SELVSTIGMATISERING

Af: Maia

Når vi har et begrænset eller 'destruktivt' netværk, kan det påvirke de billeder, vi bruger til at skabe et velfungerende billede af os selv, negativt. Og når vi som oftest kun har os selv eller folk, som måske ikke vil os det bedste, at spejle os i, kan det selvbillede blive meget kritisk og fordømmende. Det er i hvert fald min personlige erfaring. At hvis jeg bruger for meget tid med mig selv, kan mit selvbillede godt blive farvet af lidt hårde ord, end hvis jeg er ude og oplever, at folk har det godt og hygger sig i mit nærvær. At jeg oplever, jeg er god nok.

Derfor mener jeg, det er vigtigt at skabe et så nuanceret billede af os selv, som vi kan, og stille os i refleksionen af ting, hvor vi oplever vi lykkes. Jeg har brugt meget tid på at skabe og spejler tit mig selv og min verden i mine kreationer og omvendt. Derimod er jeg måske ikke den bedste til at få ryddet op på præcis den dag, jeg planlægger, men ved de steder eller tidspunkter prøver jeg at være kærlig mod mig selv. Eller jeg øver mig i det. For mig vil det nok altid være et sted, jeg skal øve, og det, tror jeg, gør sig gældende for mange mennesker. At det oftere er den kritiske hammer, der falder, frem for troen på, vi nok skal lykkes. Tit og ofte er det håbet, der driver os. Håbet om en bedre hverdag er vigtigt og det er i de perioder hvor vi fejler med dette, at vi kan opleve tilbagefald.

Jeg både mener og tror, at håb er en stor drivkraft for os som mennesker. Håbet om, at vi kan bedres, men også håbet om, at vi kan være i os selv og have det godt samtidig uden at søge tilflugt i andre stimulanser. Håbet om at fuldføre drømme, uanset størrelse, kan drive os gennem mangt og meget, for som ordsproget siger: "Tro kan flytte bjerge", og jeg synes bestemt, dette indeholder en stor sandhed.

KIERKEGAARD OM HJÆLPEKUNSTEN

Af: Jeppe

Mange kender måske Kierkegaard citatet om hjælpekunsten:

"At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der."

Søren Kierkegaard, "Synspunktet for min forfatter-virksomhed", Samlede værker bind 18 s. 96.

Vil man hjælpe et andet menneske på vej, må man altså først finde ud af hvor han er, så man ved hvor man skal starte. Det giver en forståelse af det at hjælpe, som noget der kræver et fokus på den man gerne vil hjælpe, men som med så mange andre gode citater, mangler der noget når det tages ud af konteksten, så her er et lille kig på Kirkegaards opfølgning på afsnitoverskriften:

"Dette er Hemmeligheden i al Hjælpkunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gjøre min Mere-Forstaaen gjældende, saa er det, fordi jeg er forfængelig eller stolt, saa jeg i Grunden istedetfor at gavne ham egentligen vil beundres af ham."

Søren Kierkegaard, "Synspunktet for min forfatter-virksomhed", Samlede værker bind 18 s. 96-97.

Den første del, er en forklaring af hvor galt det kan gå, hvis man insisterer på, at forsøge, at hjælpe, uden at forstå præmissen om, at der skal hjælpes på den andens betingelser. Den første betingelse for at kunne hjælpe er, at forsøge at forstå hvad den anden forstår. At opføre sig "bedrevidende" er altså ikke, at hjælpe. Så han stiller spørgsmål ved om

KIERKEGAARD OM HJÆLPEKUNSTEN



det man vil er, at hjælpe eller om man hellere vil beundres? Kierkegaard forrættelser:

"Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse; Hjælperen maa først ydmyge sig under Den, han vil hjælpe, og herved forstaae, at det

at hjælpe er ikke det at herske, men det at tjene, at det at hjælpe ikke er at være den Herskersygeste men den Taalmodigste, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have Uret, og i ikke at forstaae hvad den anden forstaaer."

Søren Kierkegaard, "Synspunktet for min forfatter-virksomhed", Samlede værker bind 18 s. 97.

Ifølge Kierkegaard må man ydmyge sig for at kunne hjælpe et andet menneske. Man må erkende, at man ikke på forhånd kan vide hvad der vil hjælpe, man må være tålmodig hvis det skal lykkes, at tjene som hjælper. Ydmygelsen er i udgangspunktet næppe attraktiv for ret mange og det forklarer måske også, hvorfor mange har så svært ved det at hjælpe. Men måske Kierkegaards udfoldelse af tanken kan hjælpe os til at tænke mere positivt om det, at være den ydmyge hjælper.

Men er alt han siger i virkeligheden: "Kunden har altid ret"? Det er det jo næppe, men tanken kan måske inspirere til at forsøge at få en dybere forståelse af, hvad vi i dag og til stadighed kan hente i tanker fra en anden tid.

BILLEDER



BILLEDER



FORSIGTIGER TILBAGE PÅ NYE GRÆSMARKER

Af: Maiken N.

“Hej og velkommen til”, lyder det, da jeg træder ind ad døren, og jeg bliver mødt af et stort smil af alle, der står i receptionen. Jeg er trådt ind i Kildehuset Fountain House i Aalborg med hjertet helt oppe i halsen. Hvordan skal det mon gå hér? Hvem er alle de mennesker, hvem er hvem, og hvor skal jeg lige gøre af mig selv?



Spørgsmålene er mange, da de første sekunder er gået, men usikkerheden bliver hurtigt gjort til skamme, da jeg får trukket vejret og kigger den nærmeste medarbejder i øjnene, der lyser op i et smil til mig. “Har du en aftale?” spørger hun. Det har jeg, men jeg aner ikke med hvem. Det viser sig hurtigt, at det netop er hende, jeg praktisk talt løber direkte ind i favnen på. Vi har en aftale om, at jeg skal besøge huset og se, om det er et sted, jeg kunne se mig selv.

Jeg kommer langvejsfra; jeg har rejst hele den lange vej fra Københavns pulserende liv til det mere nede-på-jorden-liv, Aalestrup tilbyder i det nordlige Jylland; jeg er tilbage i den jyske muld efter 11 år i København. I København har jeg brugt flere år af mit liv på at begå mig i det københavnske Fountain House og opbygge en hverdag med tillid og ro i maven til at finde mig selv under de traditionelle Fountain House-standarder. I år har jeg femårsjubilæum i København, og jeg glæder mig til at tage tilbage til husets fødselsdags-/julefest, hvor jubilarer hvert år trakteres med en lille gave. For et medlemskab er livslangt, og jeg føler mig altid velkommen i huset, selvom det efterhånden er længe siden, jeg havde min daglige gang dér.

Én ting er det københavnske Fountain House; men hvad er det aalborgensiske hus for en størrelse, og hvor eller hvad er min plads her? Det er

FORSIGTIGPER TILBAGE PÅ NYE GRÆSMARKER

ikke nogen hemmelighed, at jeg er lidt af en forsigtigper og noget usikker på benene efter flere års psykisk sygdom, så det er et kæmpeskridt at tage denne lange rejse ud i noget ukendt.

Efter rundvisningen er jeg noget rundtosset, og jeg sværger ved alt, hvad jeg har helligt, at jeg ikke kan trives hér. Usikkerheden vokser sig over mit hoved, og jeg tager alle mine forbehold, for selvom de to huse er under samme paraply, så er det ikke det samme. Og jeg bryder mig virkelig ikke om forandringer. Forandring fryder, siger man, og det er ved at skræmme livet af mig. Derfor siger jeg nej tak i første omgang. Men jeg har selv skabt forandringen, så da jeg falder mere på plads på mit bosted i Aalestrup, bliver jeg alligevel stædig: jeg VIL i Fountain House!

Endnu en rundvisning bliver sat i stand, og denne gang er jeg forberedt. Forberedt på usikkerheden, hvem jeg skal tale med, hvad jeg skal spørge om, hvad jeg skal kigge efter, hvad jeg skal mærke efter, og hvor min plads eventuelt kunne være. Vi bliver enige om, at jeg er et oplagt kontomedlem, da jeg har en kandidatuddannelse i Dansk fra København. Jeg elsker at skrive, jeg kan faktisk nærmest ikke lade være, og kunne man, spiste jeg kommaer til morgenmad. Udover at skrive elsker jeg at lave grafiske opgaver.

Min søde konsulent på jobcenter hører om Kildehuset, og vi snakker hurtigt om, hvorvidt det kunne blive til en praktikplads; et sted at starte ude af bostedets trygge rammer, som kan "genlære" mig at socialisere, møde mennesker, blive stimuleret og at vende hjem igen efter en "arbejdsdag" uden at have brugt samtlige ressourcer. Et udgangspunkt, før det "ordinære arbejdsmarked" kalder på mig igen; jeg har arbejdet meget i mit liv, før jeg knækkede nakken og fik for ondt i livet, og jeg glæder mig til engang at kunne deltage i det marked. Men først finder jeg mig selv i Kildehuset og er sikker på, at det nok skal blive et helt fantastisk springbræt, som jeg ved, at Fountain House evner det!

MIT LIV SOM PSYKISK SYG

Af: Tommy

1. Mit navn er Tommy Ettrup Jørgensen. Jeg er 44 år. Jeg bor i Nørresundby i et rækkehus med have til. Jeg er opvokset i Skalborg sammen med min far og lillebror. Min mor og far gik fra hinanden, da jeg var 4 år. I 1991 blev jeg storebror igen til den sødeste lillesøster, som i dag bor i Norge sammen med sin kæreste og deres tvillinger. Min mor har også boet i Norge sammen med min stedfar, som er nordmand, men hun blev skilt fra ham i 2015 og flyttede herved igen til Nørresundby, hvor hun nu bor sammen med sin nye mand. Min interesse er musik - jeg hører meget musik, når jeg er derhjemme. Jeg går også meget op i madlavning.
2. Jeg blev syg som 23-årig. Jeg røg ind og ud af psykiatrisk sygehus, inden de fandt min diagnose (som er skizofreni) i 2010.
3. I 2003 mistede jeg min far. Han valgte at tage sit liv. Det var derefter, at jeg blev rigtig syg for første gang. Min familie kunne ikke helt forstå mig.
4. På det tidspunkt havde jeg ikke rigtig nogle rutiner eller struktur i min dagligdag - der var rigtig meget kaos i min liv.
5. Da min far levede, var han selv medlem i Kildehuset, så jeg kom her sammen med ham som barn. Efter jeg selv havde været indlagt og blev udskrevet, fik jeg en udskrivnings-mentor, som fortalt mig om Kildehuset. Vi var på besøg, og jeg er kommet her siden 2017, hvor jeg også blev medlem.
6. Jeg har fået meget selvtilid ved at komme i Kildehuset. Jeg har arbejdet meget i køkkenet, hvor jeg har fået mange opgaver, som jeg skulle løse så godt, som jeg nu har kunnet og har haft overskud til psykisk. Det, der er vigtigst for mig, er at få struktur på min hverdag og komme ud mellem andre. Og det er fantastisk for mig, at jeg ved, at jeg aldrig bliver glemt, fx i perioder, hvor jeg har været indlagt. Jeg har fået besøg på sygehuset, holder selv kontakt med huset og er altid blevet mødt med varme, når jeg er kommet tilbage. Jeg trives i den gode og omsorgsfulde stemning, der er en del af Kildehusets DNA.
7. Efter jeg er blevet medlem af Kildehuset, har min familie og venner støttet mig rigtig meget - de har været en stor støtte for mig.
8. Mine drømme er, at jeg får mere selvtilid og selvværd, og at jeg får endnu mere struktur i min hverdag, mens jeg kommer i Kildehuset.

MIT LIV SOM PSYKISK SYG

- 9 Alt det her skrev jeg for et halvt år siden. Siden da, er der sket det, at jeg har afprøve mig selv i et OA job inde på Musikkens Hus i de res personalekantine. Det var jeg glad for, og når jeg havde været på arbejde, havde jeg det rigtig godt med mig selv. Kildehuset lærte mig op i jobbet og støttede mig, når jeg havde brug for det. Nu er jeg igen tilbage i klubhuset og arbejder sammen med de andre i køkkenet 3 dage om ugen..



AFSKEDSTALE FOR SVEND

Af: Birthe

Kære Svend

Så oprandt dagen. Den, vi siden maj måned har vidst ville komme. Den, vi har frygtet. Og den vi har ligget søvnløse over, OG den som jo måtte komme, fordi tiden går, fordi vi bliver ældre, og fordi alting har sin tid. MEN, denne bevidsthed og erkendelse til trods, så ændrer det ikke på, at det stadig er en svær dag.

Samtidigt er det jo en fantastisk mulighed for at dvæle ved de mange minder, vi har haft sammen med dig. Og sige tak. Og undskyld ;) Men mest TAK. Tak for alle mulige ting du har sagt og gjort – for din måde at være på. Det føles helt uoverskueligt at vælge, hvor jeg skal begynde. For 32 år, Svend, det er eddermame lang tid. Og i mine sølle 14 år har jeg jo faktisk allerede holdt to MEGET ANERKENDEDE taler til dig (til dit 25-års jubilæum og så for to år siden til dit 30 års), så det er næsten umuligt ikke at gentage mig selv. Heldigvis kan man jo nok godt tåle at høre om positive egenskaber flere gange ... og måske er vi også nået dertil, at vi alligevel ikke husker så godt, og genbrug er jo også oppe i tiden. Pyh... lang indflyvning, men nu kommer det, Svend. Noget af alt det, jeg gerne vil sige dig tak for, for jeg kan ikke få det hele med. Og nogle af tingene iblandet skønne minder.

TAK, kære Svend, allermest fordi du er dig. Men også kæmpe tak for:

- Din stabilitet (du er aldrig syg og de enkelte gange, du har været det, er det mig, der har måttet sende dig hjem... næsten med en "ordre" om at blive hjemme, til du var rask).
- For også altid at kunne regne med dig – du triller ind på p-pladsen hver dag mellem 7.45-7.46, for du hader at komme for sent. Og så kommer du forbi stillekontoret og siger "Godmorgen" og "Alt vel?",

AFSKEDSTALE FOR SVEND

inden du lige går op i køkkenet for at skifte T-shirt og få forklædet på

- Stor hjælpsomhed og villighed til fleksibilitet (du har bl.a. stillet op til ufatteligt mange Skallerupture og andre arrangementer eller situationer, der har rakt ud over almindelig arbejdstid (her tænker jeg fx på vores mår-jagt en lørdag formiddag))
- At være en mand med et stort hjerte, som samtidig ikke falder i bekymringshuller – men ser optimistisk på tingene
- At have lært mig (som godt kan finde på at bekymre mig lidt for meget) en af de vigtigste "mantraer", jeg kender, nemlig: "DET ER, SOM DET ER". Det er så godt at huske på, når man alligevel ikke kan ændre på tingenes tilstand
- At give håb og have lyttet til mangt og meget, stort og småt gennem årene. Og, når nogle har haft det skidt, har du sagt: "Kom herover, så får du det bedre"
- At sprede godt humør og være der og strække dig langt for såvel medlemmer som dine kolleger
- At lave dejlig mad til os alle gennem 32 år!! – Og, når man siger at "vejen til hjertet går gennem maven", så er det jo til dels rigtigt, og dermed har du jo altid været lidt foran på point, men det er ikke kun pga. maden... det er igen, fordi du er et dejligt og omsorgsfuldt menneske

Og det får mig lige til at tænke tilbage på Verdenskonferencen i St. Louis i 2013, hvor du på din egen måde gav udtryk for omsorg og beskyttertrang overfor mig, så jeg ikke blev udsat for grimme ting af mænd i uniform ;) Tak for det også, Svend :)

Kære Svend, du er en institution i institutionen. Du har kendt 100-vis af medlemmer og har sat dit aftryk i dem. Lyttet, mødt dem ligeværdigt med energi og godt humør, givet håb og opmuntret. Alt det og meget

AFSKEDSTALE FOR SVEND

mere har jeg sat stor pris på som din leder, og alt det er der mange, mange mennesker, der vil komme til at savne et godt stykke tid fremover.

En æra er forbi med dig. Men alting har som sagt sin tid... og noget jeg kan bekymre mig om: om du kan finde ud af IKKE at tage på arbejde i Kildehuset; jeg er alligevel fortrøstningsfuld. For, det viste sig jo, at du er RIGTIG DYGTIG til at gå hjem kl. 14, da du kom på nedsat tid ;) Og med dit positive livssyn er jeg desuden sikker på, at du nok skal finde på noget godt at fylde dagene ud med.

Du kan lide at være i gang og i bevægelse, du har mange gode venner, du har Jesper og Kathrine og Henny & Inge, som du sikkert kommer til at løbe lidt mere på dørene OG, så vi ved jo, at du heldigvis fortsætter i Støtteforeningen. Det er dejligt. Og Svend, hvis det bliver for hårdt at være pensionist, så ringer du bare... så vil det være os der siger: Kom herover et smut... så får du det bedre ;) Eller det kan være, at vi ringer efter dig, hvis vi ikke ved, hvilke kælenavne vi skal give vores kommende studerende, eller der er andre vigtige ting, vi ikke kan finde ud af selv.

Men kære Svend. Jeg er dybest set IKKE bekymret. Du er god til at skabe struktur i din dag, du har en god fysik, interesser og relationer, og du har ting, du elsker i dit liv – du elsker fodbold og du elsker Ulla... alt er godt. SÅ, Ladies and Horses... lad os om lidt rejse os for Svend og sammen råbe et kæmpe stort TAAAAK for alt gennem 32 år, fordi netop vi har været så heldige at kende dig, være din kollega, arbejde sammen med dig og hygge-hygge med dig.

SVEND LÆNGE LEVE OG KÆMPESTORT TAAAAAAK... og undskyld.

KÆRE SVEND

Af: Bimbo

Jeg kan huske, at jeg selv syntes, at en kompetence, jeg havde fået med, fra min 10 ugers praktik i Kildehuset tilbage i 2012, var at have lært at snakke Svendsk. En helt særlig disciplin, hvor man skal kunne afkode alle de (mindst) 250 forskellige betydninger af ordet "tjumsi". Min praktik i Kildehuset var helt sikkert en af de første oplevelser, jeg havde med en arbejdsplads, jeg følte både kunne se og rumme mig for den, jeg var og er. Det var meget betryggende for mig at vide, at huset havde kunnet rumme dig i flere årtier, inden jeg overhovedet kom ind i billedet. Dét siger jo meget om rummelighed...

Dengang, som nu, mundhuggedes vi dagligt. En del af at lære Svendsk er jo at forstå al den omsorg og kærlighed, der kan ligge bag både det, du siger, og det, du ikke siger. Man kan f.eks. sagtens få skældud, blive drillet, skulet ad, vrisset ad m.m. helt uden, at du mener ret meget andet, end at du godt kan lide én. Sådan har jeg jo i hvert fald konsekvent tolket det.

Det var dog først, da jeg blev ansat i kildehuset, at jeg rigtig begyndte at værdsætte, hvad jeg kunne lære af dig. Udover at være god til at vaske op og kaste med sten, så synes jeg, at du er eminent god til at få én til at føle sig velkommen og værdsat. Jeg har haft den store fornøjelse af at indsamle medlemmers udsagn om dig, og der er jo en helt klar rød tråd i, hvad folk har at sige om dig; man kan mærke, når du er her. Du har et godt humør og en god energi, hvilket smitter. Du er optaget af, hvordan andre har det, og man føler sig velkommen i dit selskab. Tak for det, Svenno.

Du er den kollega, jeg har været på flest ture med. Og selvom at vi selv - og helt sikkert også medlemmerne - til tider har været lidt usikre på kombinationen af de to mest larmende og ustrukturerede personer på samme opgave, så har det altid været en stor, stor fornøjelse at være på tur med

KÆRE SVEND

dig. Og altså, vi har da undgået de største ulykker og har haft alle med hjem igen. Hvilket et par gange har været mere, end vi turde håbe på.

Jeg ved præcis hvilken dag, jeg med sikkerhed afkodede det Svenske til en dybereliggende omsorg. Der var varslet snestorm, og jeg havde fritidsprogrammet. Du ringede med mange formaninger; "havde jeg opladet min telefon? Havde jeg mad og drikke, jeg kunne tage med i bilen? Havde jeg tæpper? Havde jeg en skovl?" Og: "tag hjem. Nu!". Jeg kan huske, at jeg tænkte: "Awww, manden er jo bekymret for mig". Så jeg pakkede bilen, som jeg havde fået besked på. At jeg så kørte på et meget mislykket redningsforsøg i stedet for at tage hjem er noget, du har ladet mig høre for utallige gange siden.



Anywho Svenno, nu er du her. Og du har nået din pension helt uden, at de der officielle ukendte kom og afslørede dig og tog dig med for at være en uegnet medarbejder. 32 år med impostersyndrom er også lang tid nok at gå med det. Du kom i mål, og du har givet os så meget undervejs.

Med stor kærlighed og respekt – af hjertet tak... og undskyld.

FOREDRAG MED MIKE KRÜGER



FOREDRAG MED

MIKE KRÜGER

FREDAG DEN 29. NOVEMBER

KL. 9.30-11.30

HAN OMTALER I SIT FOREDRAG BLA. FØLGENDE:

- **ET INDBLIK I IND I EN VERDEN MED STEMMER**
Med afsæt i egne erfaringer både professionelle og personlige
- **ET INDBLIK IND I HVORDAN MAN KAN FORSTÅ STEMMERNE, ØVRIGE SANSEOPLEVELSER OG ANDRE SYMPTOMER**
Fra en narrativ vinkel
- **REDSKABER TIL HVORDAN I BEDRE KAN FORSTÅ HVAD NOGLE AF JERES MEDLEMMER EVT. GENNEMGÅR**
Hvordan kan I hjælpe mere end I gør i forvejen
- **METODER TIL SELVSTÆNDIGHED, ANSVAR OG EJERSKABSFØLELSE AF EGEN RECOVERYPROCES**
- **ET INDBLIK I HVORFOR NOGLE AF JERES MEDLEMMER HAR DET SOM DE HAR DET, OG OPLEVER VERDEN SOM DE GØR**
Ved I hvordan I ved hjælp af livshistorier, kan finde svar som I ikke vidste I havde?

KILDEHUSET - FRITIDSPROGRAM

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00– 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Onsdag d. 16.10. Niklas

Søndag d. 20.10. Kenneth

Onsdag d. 23.10. Bimbo

Søndag d. 27.10. Bimbo

Onsdag d. 30.10. Maiken



Søndag d. 01.12. Maiken

Onsdag d. 04.12. Niklas

Søndag d. 08.12. Niklas

Onsdag d. 11.12. Kenneth

Søndag d. 15.12. Kenneth

Onsdag d. 18.12. Bimbo

Juleaften den 24.12.

2. juledag den 26.12

Søndag d. 29.12. Maiken

Nytårsaften den 31.12.

Søndag d. 03.11. Maiken

Onsdag d. 06.11. Niklas

Søndag d. 10.11. Niklas

Onsdag d. 13.11. Kenneth

Søndag d. 17.11. Kenneth

Onsdag d. 20.11. Bimbo

Søndag d. 24.11. Bimbo

Onsdag d. 27.11. Maiken



Kom og hold jul med os! :)

KILDEHUSET - FØDSELSDAGE

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00– 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Oktober

D. 01.10. Andreas E.
D. 02.10. Gertrud S.
D. 01.20. Natasja L.
D. 04.10. Mona J.
D. 05.10. Inge K.
D. 06.10. Loua
D. 06.10. Bo E.
D. 06.10. Tina B.
D. 06.10. Torben C.
D. 07.10. Kristine K.
D. 09.10. Esben S.
D.12.10. Hella M.
D. 13.10. Malene L.
D. 14.10. Michael I.
D. 16.10. Kenneth S.
D. 19.10. Søren H.
D. 19.10. Sofie P.
D. 24.10. Birthe M.
D. 24.10. Mark M.
D. 25.10. Bjarke S.

November

D. 01.11. Mona J.
D. 02.11. Camilla L.
D. 02.11. Svend R.
D. 04.11. Christian R.
D. 06.11. René S.
D. 11.11. Morten L.
D. 11.11. Mogens N.
D. 11.11. Olavur R.
D. 11.11. Niels A.
D. 13.11. Camille T.
D. 13.11. Conny K.
D. 15.11. Lars B.
D. 17.11. Lisa S.
D. 17.11. Kenneth K.
D. 20.11. Kristoffer K.
D. 20.11. Maria A.
D. 21.11. Axel N.
D. 21.11. Thomas G.
D. 25.11. Allan B.
D. 25.11. Vibeke S.
D. 26.11. Teresa S.
D. 27.11. Lise A.
D. 27.11. Herman C.
D. 27.11. René B.
D. 28.11. Per J.
D. 30.11. Maj-Britt D.

December

D. 03.12. Mie L.
D. 04.11. Rikke N.
D. 05.12. Joe M.
D. 06.12. John C.
D. 06.12. Lis K.
D. 06.12. Mogens J.
D. 07.12. Marianne H.
D. 08.12. Dorthé P.
D. 08.12. Kenneth N.
D. 10.12. Michael M.
D. 13.12. Preben M.
D. 14.12. Klaus F.
D. 16.12. Subas T.
D. 17.12. Erik N.
D. 23.12. Kai S.
D. 24.12. Lars N.
D. 24.12. Michelle A.
D. 26.12. Joachim J.
D. 30.12. Ane V.
D. 31.12. Rezgar P.

Januar

D. 02.01. Merete P.
D. 04.01. Anne Marie N.
D. 04.01. John W.
D. 05.01. Max S.
D. 05.01. Charlotte R.
D. 07.01. Henrik S.H.
D. 07.01. Ti P.
D. 11.01. Per J.
D. 13.01. Gitte T.
D. 13.01. John N.
D. 14.01. Ole B.
D. 15.01. Vagn A.



*Hjertelig tillykke
med dagen!*

STØTTEFORENINGEN

Ønsker man at blive medlem af Støtteforeningen kan indmeldelse ske ved henvendelse til:

Kildehuset-Fountain House
Anders Mørchs Vej 1
9400 Nørresundby
Tlf: 99 31 60 00

www.kildehuset-fountainhouse.dk

E-mail: kildehuset@aalborg.dk

Kontingentet udgør:

100,- kr. for enkeltpersoner

150,- kr. for par

250,- kr. for institutioner

Beløbet kan betales på følgende måder:

Bankkonto: Reg.-nr.: 9070 Konto-nr.: 1655672873

Mobilepay: 882413

Kontant: i Kildehuset på kontoret

HUSK at skrive navn, "medlemskontingent" og din mail-adresse som kommentar ved indbetalingen.