

# KILDEN



*"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.  
Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.  
-Søren Kierkegaard*

**Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg  
Januar/februar/marts 2025**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

<b>Leder</b>	S. 3
<b>Hjælpekunst: Lad dig hjælpe under indlæggelse</b>	S. 4-7
<b>Hjælpekunst: Mikkels erfaring</b>	S. 8
<b>Hjælpekunst: Citater</b>	S. 9
<b>Hjælpekunst: - en samtale</b>	S. 10-15
<b>Hjælpekunst: Dorthe Birkmose</b>	S. 16-17
<b>Billeder</b>	S. 18-19
<b>Hjælpekunst: To medlemmers fortælling</b>	S. 20-23
<b>Sprogets udvikling</b>	S. 24-26
<b>Tak for tiden hos jer</b>	S. 27
<b>Loppemarked</b>	S. 28-29
<b>Tak for hjælpen</b>	S. 30-31
<b>Kunstner - Ann</b>	S. 32
<b>Tak til sponsorer</b>	S. 33
<b>Fritidsprogram</b>	S. 34
<b>Fødselsdage</b>	S. 35

## Kolofonen:

**Redaktionsmedlemmer: Maiken N., Vivi, Jeppe, Andreas, Manuela, Martin R., Amalie, Mikkel, Jane**

**Udsendelsesdato: 15. januar 2025**

**Kildens mailadresse: [kildehuset1@gmail.com](mailto:kildehuset1@gmail.com)**

---

# LEDER

---

*Af: Martin*

Velkommen tilbage til Kilden. Jul og nytår er vel overstået, og der var stor opbakning og fremmøde til begge.

Vi skriver nu 2025, og vi har dermed taget hul på et nyt kvartal. Vi går nu en lysere tid i møde, og dagen er faktisk allerede tiltaget med cirka ti minutter, selvom det måske ikke opleves sådan.

Meget er sket i det forgangne kvartal. Vi har haft et sundhedsforløb, hvor næsten alle aspekter indenfor sundhed blev vendt. Derudover har vi haft foredrag med Mike Krüger om stemmehøring, angst og depression. Kunstner Ann har bidraget med den seneste udstilling, og der lader til at være bred enighed om, at billederne er rigtig gode. Vi var så heldige at få doneret 20.000 kroner af Rema til afholdelse af jul og nytår.

Der kommer til at ske flere spændende ting de næste måneder. Kildehuset afholder strategidag 24. januar, hvor vi håber på et stort fremmøde. På strategimødet kan alle komme med ideer og forslag til, hvilken retning Kildehuset skal bevæge sig i de kommende fire år, så dette er din mulighed for at sætte dit præg på Kildehuset.

5. april afholdes Kildehusets årlige loppemarked. Vi håber på et stort bidrag fra vores lokalsamfund og eventuelle øvrigt interesserede. Som altid går overskuddet til Kildehusets Støtteforening.

Tak for din støtte og dit bidrag til Kildehuset i 2024. Med håbet om et snarligt kommende forår, ønskes du et fantastisk 2025.

# TEMA - HJÆLPEKUNST

## Lad dig hjælpe under indlæggelse

---

Af: Maiken N.

At lade sig hjælpe – hvordan er det nu lige, man gør dét? Det kan der være mange svar på, men ét af emnerne vil jeg tage op her i mit indlæg: det handler om at lade sig indlægge på en psykiatrisk afdeling, hvor bekymringerne og spørgsmålene er mange.

Det er sin sag at lade sig indlægge, det er der vist ingen, der er i tvivl om. Er jeg mon syg nok til at komme "gennem nåleøjet"? Er jeg nu "syg i hovedet"? Hvem er de andre patienter på en åben eller lukket afdeling? Hvad vil det sige, at dørene er låste? Kan de overhovedet hjælpe mig sådan et sted?

### **Processen**

Lad os starte fra begyndelsen: erkendelsen. Det kan godt være svært at erkende, at man har brug for hjælp. Det kan føles overvældende og som et nederlag at indse, at der er noget, man ikke kan klare selv. Det kan være, at du selv indser det, eller at dine pårørende eller andre omkring dig ser noget, før du selv opdager det. Begge dele kan være en kamel, der skal sluges.

Efter erkendelsen opstår nye spørgsmål såsom, hvilken hjælp har jeg brug for, kan de overhovedet hjælpe mig, hvem er på sådan en psykiatrisk afdeling?

Processen er naturligvis en individuel størrelse, og det afhænger af, hvor i landet du kommer hen, men jeg kan sige så meget, at der er visse ligheder og forskelle. Jeg har selv været indlagt masser af gange på både hhv. lukkede og åbne sengeafsnit i København og i Aalborg. Det var lidt af en overraskelse at komme til Aalborg, fordi proceduren er anderledes end i København, og hvad jeg var vant til. Bottom line er, at man i Aalborg først ringer til vagtlægen, som foretager en vurdering, hvorefter man henvises

---

# TEMA - HJÆLPEKUNST

## Lad dig hjælpe under indlæggelse

---

videre til psykiatrisk skadestue, som også laver en vurdering af din tilstand. I København dukkede jeg bare op på skadestuen, når det var nødvendigt, uden at besøge en læge først.

Hvilken hjælp, du har brug for, afklares på skadestuen. Det kan eventuelt være en indlæggelse for en kortere eller længere periode. Men hvem er det så, du møder sådan et sted? Det er mennesker i alle mulige størrelser, former og farver, du møder på et sengeafsnit, uanset om det er en lukket eller åben afdeling. Det er læger og sygeplejersker, som alle bærer almindeligt tøj, det er SOSU-personale, pædagoger, ergoterapeuter, fysioterapeuter og så videre.

Det er dit eget valg, hvor meget du vil have med de andre patienter at gøre, mens du er indlagt. Det kan være rart at have nogle at tale med, for dagene kan godt være lange, men personligt har jeg aldrig interageret ret meget med de øvrige patienter. Det har primært været personalet, jeg har brugt til at socialisere med.

Hvad er næste skridt? Det må være det lavpraktiske i at lade sig hjælpe. Som sagt kan det virkelig være en svær størrelse, men det er ikke umuligt – hverken for mig eller for dig! Det kræver en stor indsats fra dig selv som patient: det kræver ærlighed, åbenhed, mod og villighed. Selvindsigten skal nok komme med tiden, men uden disse fire ord kommer du ikke langt. Jeg har personligt selv haft svært ved at indse, at jeg ikke er den første, der har brug for hjælp, og at jeg ikke er så enestående, som jeg måske gerne selv vil se mig som. Personalet har mødt hundredvis som dig og mig tidligere, og de ved, hvad de laver.

### **En dag på et sengeafsnit**

Typisk starter en dag på en psykiatrisk afdeling ved 8-tiden med morgenmad. Det er for mange mennesker de tre højdepunkter på en dag: måltiderne, som spises sammen i fællesmiljøet eller på dit eget værelse. Efter

---

## TEMA - HJÆLPEKUNST

### Lad dig hjælpe under indlæggelse

---

morgenmaden er der typisk i hverdagene forskellige aktiviteter, der tilbydes; det kan være tilbud om motion, kreative indslag eller noget tredje. Det afhænger af dagens personale, patientgruppen og af, om du er på et åbent eller lukket afsnit. Der er klart flere tilbud om aktiviteter på de åbne afsnit. I weekenderne slapper du mest bare af uden aktiviteter.

I hverdagene er der ud over diverse tilbud om aktiviteter også samtaler med lægerne og/eller psykologen, hvis der er sådan en tilknyttet dit sted. Det er normalt, at du taler med en læge én gang om ugen, hvor I i fællesskab vurderer din situation. Det kan handle om medicin, udgang, længden på din indlæggelse, orlov etc. Normalt vil din kontaktperson på dagen være med til samtalen, men du er også velkommen til at medbringe en pårørende udefra, hvis du har brug for dét. Jeg har selv brugt pårørende til samtalerne engang imellem med stor gavn!

På de fleste lukkede afsnit er patientgruppen en broget flok af alle mulige diagnoser, som du skal begå dig blandt på bedste vis. Det er meget forskelligt, om folk er der frivilligt eller er blevet anbragt der, og der er også stor forskel på, hvordan folk har det, så det er meget forskelligt, hvor meget samspil man kan have med de øvrige patienter. Personligt har jeg på lukkede afsnit brugt megen tid på at sidde i et hjørne og betragte de andre og prøve at gætte, hvad de fejler. Det kan der godt gå meget tid med som en slags "underholdning". På de åbne afsnit er det ikke unormalt, at man bliver anbragt på en afdeling med speciale i den problematik, du står med – dvs. diagnoseinddelt.

Hvad vil det sige, at dørene er låste på en lukket afdeling? Det vil sige, at dørene ud/ind af afdelingen er låste. Det er ikke værre end dét. På en lukket afdeling er der desuden visitation, når du kommer i første omgang, og når du har været på udgang, for at sikre, at du ikke har skarpe genstande eller lignende ting med dig.

---

# TEMA - HJÆLPEKUNST

## Lad dig hjælpe under indlæggelse

---

### Hvad så herfra?

Har du erkendt, at du har brug for hjælp, så henvend dig til egen læge eller ring til vagtlægen uden for åbningstiden hos egen læge. Der vil man vurdere, om du skal sendes videre til psykiatrisk akutmodtagelse/skadestue.

Bliver du sendt videre, vil du komme ind til Aalborgs akutmodtagelse. Her møder du lægefagligt personale, som tager pænt imod dig. Ventetiden kan være meget lang, selvom der ikke nødvendigvis er andre end dig i venteværelset. Lægerne læser op på din journal, mens du venter. Så bliver du indkaldt til den første samtale, hvor du fortæller, hvorfor du har henvendt dig. Så venter du igen, mens der diskuteres, hvilken form for hjælp du skal tilbydes. Tilbydes du indlæggelse, starter maskineriet op med måling af dine fysiske værdier (puls, blodtryk etc.), før du følges til den relevante afdeling. Den første dag, når du ankommer, sker der typisk ikke ret meget mere end dét, andet end at dagens kontaktperson på sengeafsnittet præsenterer sig for dig.

Jeg håber, at jeg med mit indslag har fået afmystificeret, hvad en indlæggelse er for en størrelse, og hvordan du modtager hjælp i den sammenhæng. Husk på, at alle indlæggelser er individuelle, og at alle er forskellige med forskellige behov og opfattelser; jeg kan kun skrive med mine egne erfaringer som afsæt, men jeg håber alligevel, at du nu har en idé om, hvad du går ind til.

### Tips og tricks:

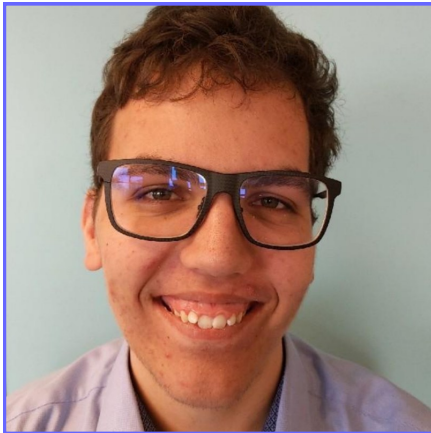
- Pak både praktiske ting og ting til at underholde dig selv med
  - Tag eventuelt en pårørende eller anden med til vurderingssamtalerne
  - Medbring noget at spise, for ventetiden kan godt være lang
  - Medbring eventuelt også et spil kort eller andet af samme årsag
  - Vær 110 % ærlig, ellers kan du lige så godt lade være at møde op!
  - Deltag i de tilbud, der tilbydes på din afdeling
-

# TEMA - HJÆLPEKUNST

Mikkels erfaring

---

Af: Mikkel



Jeg har altid haft nemt ved at acceptere hjælp fra andre, da jeg generelt er vant til at tale åbent om mine udfordringer og mit behov for støtte. Jeg tror, det kommer fra en forståelse af, at vi alle kan have brug for hjælp på forskellige tidspunkter i livet, og at det ikke gør os svage. En dag jeg var til håndbold, med min storebror, min fætter samt min fætters kæreste, skulle vi ned af trapperne til håndboldhallen.

Jeg har svært ved at holde balancen

når jeg går på trapper. Min fætters kæreste kom og tilbød mig en hjælpende hånd ned af trappen, uden at jeg selv bad hende om hjælpen. Jeg har ikke været så meget sammen med min fætters kæreste og blev meget overrasket over hvor naturligt det kom fra hende at tilbyde mig hjælpen. Jeg tænkte over det senere og indså hvor meget den lille handling betød for mig, det var ikke kun hjælpen i sig selv men også den måde, hun viste at hun så mig, og forstod, hvad jeg havde brug for, uden at jeg behøvede at forklare mig.



# TEMA - HJÆLPEKUNST

## Citater

---

### **Knud Ejler Christian Løgstrup:**

*"Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd "*

### **Søren Aabye Kirkegaard:**

*"At man, når det i Sandhed skal lykkes en at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpkunst.*

*Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, når han mener at kunne hjælpe en Anden.*

*For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, må jeg kunne forstå mere end han - men dog vel først og fremmest forstå det, han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min Mere-forståen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gøre min Mere-forståen gældende, så er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, så jeg i Grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham. Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse."*

### **Dorthe Birkmose:**

*"Hvis der er noget, som vi i virkeligheden skulle sætte fokus på indenfor rehabiliteringsområdet, så er det mikro-øjeblikke. For at vi rent faktisk får gjort en afgørende forskel for borgere og pårørende".*

### **Immanuel Kant:**

*"Handl kun efter den maksime, om hvilken du tillige kan ville, at den bliver en almen lov. "*

*"Handl således, at du altid bruger menneskeheden såvel i din egen som i enhver anden person samtidige som et formål og aldrig blot som et middel."*

# TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

Af: *Jepp*e, *Andreas* & *Jane*

*Jepp*e: "Vi havde den her snak omkring hjælpekunsten, og du *Andreas* har noget faglig ekspertise indenfor dit fag, som det kunne være interessant at få skrevet noget om?"

*Andreas*: "Ja"

*Jepp*e: "Nu har jeg taget lidt inspiration med (*Holder K. E. Løgstrups "Den etiske fordring"* op), men der kunne også være andre vinkler på det, som du måske har lagt vægt på i forhold til hjælpekunsten i sygeplejefaget."

*Andreas*: "Ja, i sygeplejefaget går de meget op i relationen til den anden. De havde meget fokus på det der hedder "Fundamentals of Care". Det er den inderste del af sygeplejen, det er ligesom den relation man har til det menneske man sidder overfor. Det er det første og det vigtigste, og så kommer alt det sygepleje-faglige efterfølgende. På den måde kan du sige at det meget handler om den 1 til 1 relation til patienten, og der kan man så have fokus på forskellige måder man kan have relationen til patienten. Nogle gange skal det være mere praktisk, så skal man vaske patienten, andre gange er det mere et følelsesmæssigt arbejde man skal ind og lave. Der er hjælpekunsten jo forskellig. På den ene side hjælper man ved at udføre nogle fysiske opgaver de ikke selv kan, eller også er det en følelsesmæssig opgave, hvor du går ind og undersøger hvad den enkelte har brug for at snakke om, og der nævnte du *Søren Kierkegaard*, som man kunne tage med ind over."

## TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

**Jepp:** "Ja, det med, at når man skal hjælpe et andet menneske, så skal man først og fremmest sikre sig at man finder det andet menneske hvor det er, og ikke gå ud fra at nu har vi et menneske der hører til i den her "kasse", så er det sådan og sådan det hænger sammen. – Man skal ligesom ind på en anden måde i den personlige relation. Der skal man starte, og ikke tro at man ved det hele på forhånd. – At det plejer at være "sådan" med patienter af den her type. Man skal være åben for, at med den her patient, kan det være anderledes. Sådan at man ligesom er villig til at starte med at være uvidende, og blive klogere på den konkrete."

**Andreas:** "Ja, og det er også rigtigt i forhold til sygeplejefaget, og jeg har også været i hjemmeplejen på et tidspunkt, og det er jo det her med, at nogle gange kommer man ind i rummet og tænker, at nu skal du have hjælp til det her og det her, og så har man også sine faglige sider man har lært på skolen osv., så har man det og givet udtryk for det, og så siger man, okay nu har jeg gjort de her 4 punkter der står omkring hjælpekunsten, eller sådan et eller andet ud fra det, men alligevel så kan det godt mærkes som om patienten ikke helt er hørt. Og det er det du siger med, at man er nødt til at sætte sin egen viden til siden for at kunne se hvad den anden er i, ikke?"

**Jepp:** "jo."

**Jane:** "Det er lytte-kunsten."

**Andreas:** "Ja, lytte-kunsten, lige præcis. Jeg tror det er Kari Martinsen hun hedder, hun har det faglige skøn. Det med at gå ind i situationen og så mærke, hvad er det egentlig der nødvendigvis er behov for i

---

## TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

*den her situation, rent følelsesmæssigt, tankemæssigt osv., og så mærke efter. Det er det, man bliver bedre og bedre til, at udføre sine faglige skøn via de erfaringer man har. Til at starte med, går man som ny-studerende bare efter skolebøgerne, men efterhånden så lærer man jo også at der er mere i det end det."*

**Jepp:** *"Jeg tænker også, at der kan ligge en udfordring i, at man risikerer at komme til at sætte sine erfaringer i stedet for det at man lytter."*

**Andreas:** *"Ja, nemlig."*

**Jepp:** *"-Så det skal være en del af erfaringen at man lytter og sørger for at få det tilpasset til den konkrete patient."*

**Jane:** *"Ja. -Så det ikke bliver en rutine. Og der er et konkret eksempel på det. En person fortalte mig for nyligt, at han i sit lægehus skulle have taget blodprøve af en sygeplejerske, som går frem og tilbage omkring ham, uden at se ham i øjnene. Han beder hende til sidst om at sætte sig ned og se ham i øjnene. Han siger det, og det synes jeg er så fantastisk. Hun blev tvunget til at se ham og hvad det egentlig er."*

**Andreas:** *"Ja, situationen den ligesom bringer."*

**Jane:** *"Det er et tillidsforhold, når man kommer ud til nogen mennesker der skal hjælpe en på en måde, så vil man gerne mødes."*

**Andreas:** *"Ja, man vil gerne mødes."*

---

## TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

**Jeppe:** "Ja, a pro pos Løgstrup og hans etiske fordring: "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd." Det siger noget om den tillidsrelation der skal opbygges før man overhovedet kan begynde at agere som sygeplejerske, i visse tilfælde selvfølgelig."

**Andreas:** "Ja, man kan jo sige, at hvis det er nogle små opgaver, så er der måske ikke altid lyst til for det enkelte menneske at gå ind og få en stor følelsesmæssig opbakning eller sådan noget, hvis det bare lige er noget der fx tager 30 sekunder, det har patienten måske ikke brug for."

**Jeppe:** "Nej, men man kan måske også sige at den måde man møder sundhedsvæsenet på, hvis man har sin faste gang fx en gang om måneden..- Hvis det er den samme medarbejder, er der en tillid man tager med fra gang til gang, hvis det er en ny man møder hver gang, så vil nogen måske have en tendens til at sige, "nej, men så behøver jeg slet ikke at engagere mig, for det er for flygtigt til at jeg kan forholde mig til det." -Og så kan det i sig selv, hvad kan man sige, være skadende for forløbet, for patientens oplevelse."

**Andreas:** "Rigtigt... Jeg tænker også, det findes jo mange måder at hjælpe på, og nogle gange hjælper man sig selv, og hvordan hjælper man sig selv bedst? – Det er også en kunst, og der er det også forskelligt fra person til person, hvordan den enkelte hjælper sig selv bedst. Det ligger lidt i overensstemmelse med, - kan man kun hjælpe sig selv eller bliver man hjulpet af andre. –også med den der etiske fordring af at man har noget af den anden i sig selv på en eller anden vis, at vi ikke er helt alene, for hvis vi kun var alene, så skulle vi

---

## TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

*kun hjælpe os selv. Vi hænger hele tiden sammen på en eller anden vis i de rum vi ligesom møder."*

**Jane:** *"Ja, præcist, det er en dynamisk proces. Man bliver mødt og møder andre i de forskellige roller der nu er i systemet eller verden generelt."*

Andreas: *"Ja, nemlig."*

**Jane:** *"Ja, dynamisk"*

**Jeppe:** *"Men jeg tænker også, at udover, at man hele tiden møder andre i sig selv, så også bare det at der er forskel på hvordan man forholder sig til at blive hjulpet. Der er nogle der er gode til at tage imod det. Og så er der nogle der er gode til at sige fra hvis de bliver hjulpet forkert. – Men hvis man hjælper sig selv, kan man så komme ud for at man ikke er god nok til at sige fra hvis man hjælper sig selv forkert... Altså kan man være for uvidende omkring hvordan man hjælper sig selv."*

Andreas: *"Ja, muligvis kan man det. Altså hvis man udelukkende prøver at hjælpe sig selv, ud fra den overbevisning man nu har, så prøver man at hjælpe sig selv, men ikke nødvendigvis bedst, så ja, det kræver at man stiller spørgsmål til sig selv, og man ikke får for meget fokus på egoisme f.eks. –Eller at man skal leve op til nogle bestemte idealer eller et eller andet."*

**Jeppe:** *"For nogen kan det måske være en hjælp, det der med at få sat sine faglige rutiner i perspektiv, hvis de viser sig ikke at virke."*

---

# TEMA - HJÆLPEKUNST

-en samtale

---

*Hvordan er det så? Hvordan er det jeg møder en patient. –Hvis jeg ikke kan lytte til mig selv, hvordan lytter jeg så til en patient?”*

*Andreas: “Ja, hvordan kan man hjælpe andre, hvis man ligesom ikke har roen i sig selv, hvis man ikke har overskuddet i sig selv til at kunne rumme alt det den anden har med sig. Det er jo ekstremt vigtigt i sygeplejen, generelt, når man kommer ind til patienter. Nogle gange skal man have timelange samtaler, høre ind til deres liv på alle mulige områder. Der er de der 12 områder man skal igennem, vask, følelser, hygiejne fx. Det er bare vigtigt at have nogle redskaber, for hvis man ikke har det kan det være svært at stå i situationen. –Så det er den der kombination af at bruge de redskaber man har, men også bruge dem på det rigtige tidspunkt. Og der findes jo tonsvis af sygeplejemodeller ligesom der findes modeller indenfor andre fag. Men der er også noget anatomi og fysiologi du gerne skal have styr på, for at vide om en patient evt. skal have noget medicin for diabetes fx Så på den måde findes der en masse områder.”*

**Jane:** *“Hjælp kan blive til et abstrakt begreb. Hvad er hjælp, hjælp til selvhjælp? Er det bare assistance? Det er abstrakt. – hvordan man ser det og ser sig selv i relation til hvad man ønsker at blive assisteret i.”*

*Andreas: “Rigtigt, ja.... ”*

Fortsættes i næste nummer.

## TEMA - HJÆLPEKUNST

Dorthe Birkmose

---

Af: Jeppe



I den foregående samtale, kommer vi ind på Kierkegaard og hjælpekunsten, som vi præsenterede i efterårets udgave af Kilden. I fortsættelsen af samtalen, som vi bringer i næste nummer taler vi blandt andet om Dorthe Birkmose og hjælpekunsten, så derfor præsenterer vi her et lille

overblik over hvad hun bidrager med, i uddrag fra artiklen "Det drejer sig om mikroøjeblikkene", som kan findes på Dorthe Birkmoses hjemmeside.

"Hvis der er noget, som vi i virkeligheden skulle sætte fokus på indenfor rehabiliteringsområdet, så er det mikro-øjeblikke. For at vi rent faktisk får gjort en afgørende forskel for borgere og pårørende".

"Det er altafgørende for borgere og pårørende at møde professionelle, som gør sig umage. Men det betyder noget for begge parter at gøre sig umage. Det betyder meget at få lov til at gøre sig umage, og at opleve sig selv gøre sig umage for et andet menneskes skyld,"

"Det hele står og falder med indefra-perspektivet, fordi vi har så mange metoder at vælge imellem. Ingen af metoderne virker på nogen som helst måde mindre den professionelle vælger den metode, som lige præcis det her menneske har brug for lige præcis nu, i den her situation og lige præcis på den måde, som den professionelle byder ind med. Derfor betyder indefra-perspektivet alt,"



# TEMA - HJÆLPEKUNST

Dorthe Birkmose

---

## **"Den Professionelle hjælpekunst**

I bogen "Mennesket er motiveret," tager psykolog Dorthe Birkmose læseren med på en tidsrejse gennem de seneste 100 års metoder indenfor den professionelle hjælpekunst. Metoderne fordeler sig indenfor tre paradigmer:

### **Det styrende paradigme**

Grundtanken er, at den professionelle kan motivere andre. Den professionelle tager styring i de situationer, hvor andre ikke selv kan tage styringen.

### **Det vejledende paradigme**

Grundtanken er, at mennesket er motiveret. Den professionelle arbejder her med metoder, der kan fremkalde andres motivation, så de kan leve meningsfulde og selvstændige liv.

### **Det følgende paradigme**

Grundtanken er, at den professionelle afventer tegn på andres motivation. Her forholder den professionelle sig i ro, indtil andre gennem deres initiativer viser tegn på motivation. Den professionelle reagerer derefter på initiativerne."

"Mit budskab er, at alle tre paradigmer kan noget. Der er ikke nogen metoder, der kan det hele, men alle metoder har fat i noget. Det er så jeres og alle andre professionelles opgave at vælge lige præcis det, som en bestemt borger eller pårørende har brug for i samarbejdet omkring en given situation"."

# BILLEDER



# BILLEDER



# TEMA - HJÆLPEKUNST

## To medlemmers fortælling

---

Af: Maiken N.

Hvordan er det at blive hjulpet af andre, og hvorfor kan det være så svært? Det vil jeg gerne undersøge i min artikel her. Apropos hjælp, så har jeg ladet mig hjælpe af to af husets fantastiske medlemmer, der gladeligt stiller op til interview, når jeg beder om det.

Du kender ham efterhånden godt, Jeppe Larsen, 48 år, kontormedlem. Vi har haft fornøjelsen af Jeppe's imødekomme- og hjælpsomhed på Kildehusets kontor siden juli 2024. Samtidig møder jeg Vivi, som er 49 år og medlem af kontorenheden på syttende år. Jeppe og Vivi stiller op til dans med mig den 22. november 2024.

### **Hvad betyder dét at blive hjulpet for dig?**

*"Det betyder meget,"* fortæller Jeppe mig adspurgt om, hvad dét at få hjælp generelt betyder for ham. Dog er det ikke nogen selvfølge at række ud, for Jeppe kan nemlig godt have meget svært ved at bede om hjælpen og reflekterer lidt over det og fortæller yderligere, at det også er én af grundene til, at han blev så sent diagnosticeret med Aspergers.

Vivi fortæller mig, hvordan hjælp fra andre giver hende tillid til andre mennesker, og synes, at hjælp fra andre viser hende, at der er nogen, der holder af den, man hjælper. Afhængigt af situationen hører jeg Vivi berette om, at hun førhen i sit liv nok selv skulle klare paragrafferne, hvis hun havde et problem, særligt over for social- og sundhedsvæsenet, men i dag kan hun godt bede om hjælpen selv.

Det føles godt at blive hjulpet uden selv at have bedt om det. Jeppe henviser til teorien om, at hvis man tilbyder hjælp til et intelligent menneske, så takker vedkommende og tager imod; omvendt vil det uintelligente menneske takke nej til hjælpen og klare sig selv efter bedste besked. Vivi sætter stor pris på at blive hjulpet uopfordret, fordi det viser noget anerkendelse og interesse i hende som person.



# TEMA - HJÆLPEKUNST

To medlemmers fortælling

---

## Kan du fortælle om en situation, hvor du var nødt til at bede om hjælp?

### Vivis fortælling:

*"Jeg fik konstateret for lavt stofskifte, efter jeg gik til lægen på trods af, at jeg følte, at jeg ikke kunne bede om hjælp. Jeg fik sat ord på og kom over den dørtærskel, det kan være at bede om hjælp; det var katastrofetanker som fx "Er jeg hysterisk?", der gjorde det svært at række ud efter hjælpen. Lægen tog mig alvorligt, og det viste sig, at jeg skal til kontrol med resten af mine dage."*

### Jeppes fortælling:

*"Ift. manglende tilknytning til arbejdsmarkedet var der én, der mente, at der kunne være noget autisme på spil for mig, men jeg var omkring mange mennesker, før jeg gik til lægen. Jeg var også ved en psykiater, hvor autisme blev nævnt, men det blev der ikke fulgt op på. Jeg blev motiveret af en samtale med andre og ifm. en café i Mensa, som jeg er medlem af, hvor en anden snakkede om det; jeg troede, at et medlemskab af Mensa kunne forklare noget, men det kunne ikke forklare det hele."*

Derudover fortæller Jeppe om sin mest positive oplevelse ved at modtage hjælp fra andre og refererer til et forløb med en §12-støtte (SEL §12 er et kommunalt tilbud om gratis rådgivning og støtte for bl.a. mennesker med en psykisk funktionsnedsættelse), som blev opstartet via et psykologforløb. Det var denne støtte, der ledte Jeppe til Kildehuset.

## Hvad, tror du, gør, at nogle mennesker har svært ved at tage imod hjælp?

Det er et stort spørgsmål, men både Vivi og Jeppe er enige om, hvad der kan være årsagen til, at det kan være så svært at bede om og at modtage hjælp fra andre: det handler om ikke at ville stå i gæld til andre, om ikke at ville være en byrde for andre eller være anmassende og om at bevare

---

## TEMA - HJÆLPEKUNST

### To medlemmers fortælling

---

sin selvstændighed. Man har måske haft negative erfaringer med at bede om hjælp, og så er det måske nemmere at sige *"Jeg klarer mig selv!"*.

Mine to informanter er desuden også enige om, hvilke situationer der er eller kan være særligt svære at bede om hjælp i, nemlig det personlige og i det relationelle. Mange af os, inklusiv Vivi, er opdraget til at klare os selv, og så er det grænseoverskridende at skulle bede om og modtage hjælp fra andre. Det kan godt påvirke vores iboende stolthed eller uafhængighed, når man føler sig nødsaget til at bede om hjælp. Vivi vil gerne prøve selv først, mens imidlertid Jeppe fortæller en anekdote om dengang, han flyttede hjemmefra:

*"Jeg følte mig ikke klar til at flytte hjemmefra, men jeg blev tvunget til det. Jeg blev "sparket ud af reden og brækkede vingen", og der gik mange år fra jeg flyttede hjemmefra, til jeg følte mig klar til at bo for mig selv."*

Men selvom det er svært at bede om hjælp, og det kan påvirke ens stolthed, så anser både Jeppe og Vivi helt afgjort dét, at kunne og turde at bede om hjælp, som en styrke. Under tiden kan man komme videre fra en problematik, man ikke selv kan komme ud af, og Jeppe fortæller, at han helst vil bo i et samfund, hvor man hjælper hinanden uden om kasse-tænkning. Vivi er også stolt over at kunne henvende sig til andre.

Vivi og Jeppe er ikke helt enige om, hvordan det påvirker relationer at bede om hjælp fra andre i den nærmeste kreds. Jeppe beskriver en forestilling om, at det påvirker private relationer negativt, hvis han spørger om hjælp, mens det omvendt rent faktisk kan påvirke relationen positivt, hvis andre spørger ham om hjælp. Jeppe fortæller, at han på arbejde meget gerne vil hjælpe.

# TEMA - HJÆLPEKUNST

## To medlemmers fortælling

---

Til gengæld fortæller Vivi om, hvordan hun ikke synes at opleve, at det er en negativ ting at bede om hjælp fra sine relationer. Det afhænger af personen, fortæller hun, men hun fortæller samtidig, at det kan styrke en relation at hjælpe hinanden – fx her i Kildehuset.

### **Råd til andre, der har svært ved at bede om hjælp**

Det handler ifølge Jeppe og Vivi simpelthen om at lade sig inspirere af andres positive oplevelser med at lade sig hjælpe. Du kan eventuelt prøve at øve dig. Øv dig foran spejlet derhjemme, så du har styr på ordene, og så du øver dig i at tale højt om hjælp.



# SPROGETS UDVIKLING

---

Af: *Martin*

## **Sprogets udvikling: Hvordan vores kommunikation ændrer sig over tid**

Sprog er i konstant forandring. Hver dag ændrer vi på måden, hvorpå vi udtrykker os, og vi sætter nye spor i sprogets udvikling. Fra gamle dialekter til internettets moderne slang; sproget følger med tiden, kulturen og teknologiens fremskridt. I dette indlæg kigger vi kort på, hvordan sproget har udviklet sig, og hvordan tegnsætning, forkortelser og stavning har spillet en rolle i denne udvikling.

## **Hvordan sproget udvikler sig**

Sprog er levende og tilpasser sig konstant samfundets behov og normer. Over tid ændres ords betydning, nye ord opstår og gamle ord bortfalder. Ordet "computer" dækkede i begyndelsen af det 20. århundrede over en maskine, som var begrænset til at foretage simple beregninger, mens det i dag betegner en uhyre kompliceret teknologi, som er i stand til at udføre utallige funktioner. Et andet eksempel er brugen af "de" som en kønsneutral betegnelse, der i vores moderne tid sigter mod at undgå kønsbestemte pronomener. Sproget er også påvirket af teknologi og globalisering. Nye teknologiske opfindelser som internet og smartphones har skabt et behov for nye ord og udtryk. Vi ser for eksempel ord som "selfie" og "hashtag" blive en del af det daglige sprog, og sociale medier skaber en helt ny måde at kommunikere på, som ofte er hurtig, kort og gerne uden megen forberedelse.

## **Tegnsætningens rolle**

I takt med at sproget ændrer sig, gør tegnsætningen det også. I dag ser vi en afslappet tilgang til kommatering og brugen af punktum, især på digitale platforme, hvor det at skrive hurtigt ofte fører til en vis uformel stil. Små ændringer, som at undlade kommatering i den daglige kommunikation, er blevet mere accepteret. Denne udvikling har imidlertid resul-



# SPROGETS UDVIKLING

---

teret i udeladelser, som kan virke forvirrende og meningsforstyrrende i mere formelle sammenhænge. Tegnene, vi bruger i sproget, hjælper med at give mening og struktur til det, vi skriver. I den moderne verden, vi lever i, hvor online kommunikation ofte sker i hast, kan et forkert placeret komma radikalt ændre betydningen af det budskab, som ønskes formidlet. Eksempelvis er der ret stor forskel på formuleringerne "Lad os spise, bedstefar" og "Lad os spise bedstefar". Tegnsætningens betydning for forståelsen af sproget er tydelig.

## **Forkortelser og deres indflydelse**

Forkortelser er blevet en stor del af nutidens sprogbrug. De gør kommunikationen hurtigere og enklere, hvilket kan være ideelt i en tid, hvor kommunikation via sms, e-mail og sociale medier bliver stadigt mere typisk. Forkortelser som "LOL" (Laugh Out Loud) og "BRB" (Be Right Back) er blevet universelt anerkendte, men også mere komplekse forkortelser som "FYI" (For Your Information) og "IMO" (In My Opinion) er blevet integrerede dele af vores digitale samtaler. En interessant konsekvens af denne tendens er, hvordan forkortelser er begyndt at infiltrere vores mere formelle sprog, hvor særligt den yngre generation i stadigt større grad anvender forkortelser i skriftlige opgaver. Dette kan skabe en vis forvirring, såfremt konteksten ikke fremgår tydeligt, og det er en forenkling af sproget, som kan ses som en fordel såvel som en udfordring for den måde, vi kommunikerer på.

## **Stavningens udfordringer**

Et af de mest tydelige områder sproget ændrer sig på, ligger i stavningen. Med den øgede brug af digitale kommunikationsplatforme har folk i højere grad tendens til at stave ord hurtigt og uformelt, hvilket kan føre til variationer i stavemåder. Det kan være vanskeligt at afgøre om disse variationer er egentlige fejl, eller om de er tilsigtede for at spare tid. Derudover har sproget gennem historien altid været underlagt ændringer i stave-regler. Fra den ældste danske stavning, der var langt mere fleksibel i

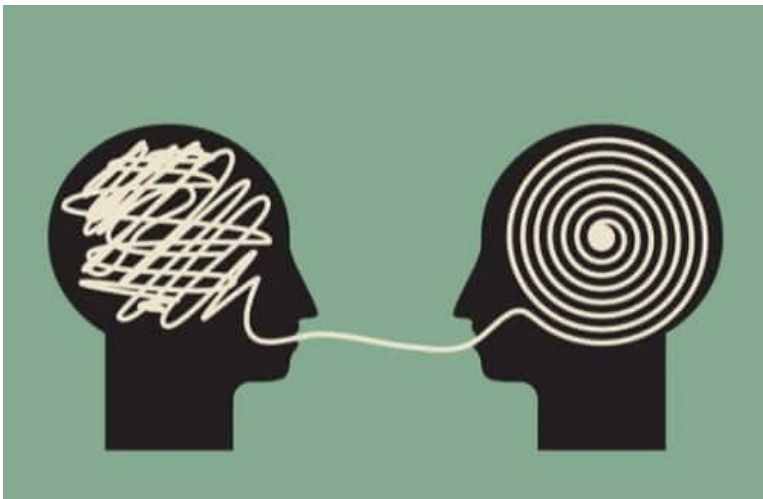
# SPROGETS UDVIKLING

---

forhold til nutidens mere stringente regler, har samfundet været med til at forme, hvordan vi skriver ord. Flere af disse ændringer kan dog bidrage til forvirring, idet ords stavemåde kan variere geografisk fra region til region. Ligeledes kan en stavemåde blive revideret grundet ny viden om ordets oprindelse.

## Afslutning

Sproget vil fortsætte med at udvikle sig, da vi som mennesker hele tiden tilpasser os nye kontekster, teknologier og måder at kommunikere på. Det er en naturlig proces, der afspejler, hvordan vi forstår og relaterer til verden omkring os. Selvom der er mange faktorer, der driver sprogets udvikling - fra forkortelser til ændringer i tegnsætning og stavning - er det vigtigste, at sproget forbliver et værktøj, der hjælper os med at udtrykke vores tanker og forståelse. Hvordan sproget ændrer sig, er en refleksion af, hvordan vi som samfund ændrer os, og det er noget, vi bør værdsætte og forstå i takt med, at vi bevæger os ind i fremtiden.



## TAK FOR TIDEN HOS JER

---

Af: Ina



November nåede sin slutning, og jeg skal videre igen. Inden jeg går, vil jeg endnu engang sige tak! I har også fået en lille julestjerne, som jeg håber som minimum kan klare sig gennem december.

Min hovedopgave har været at lave den rapport, som jeg har sendt til Birthe, men jeg har været glad for, at jeg også har haft mulighed for bare at være en del af jeres daglige drift.

Jeg håber, at det bidrag, jeg har kunnet give, der er nemmest at huske, er anekdoten om **kaffen**.

Det er godt at have styr på hvad vi 'plejer', men det er endnu bedre at være bevidste om, hvorfor vi 'plejer' at gøre det; kaffen er samlingen inde i dagligstuen, så folk ikke blot tager en kop og går igen. Kaffen i dagligstuen giver en anledning til, at vi ser hinanden. Jeg hæftede mig ved kaffen, fordi jeg er kommet mest i miljøer, hvor man bare drikker sin kaffe ved computeren, mens man arbejder. Her skal det sociale sættes i kalenderen. I Kildehuset har I det sociale sat ind hver dag, kl. 8:30-9:15, 10:45-11. 12:30-13:30 og efter kl. 15.

**Kaffen** kan siges at symbolisere vigtigheden af at anerkende fællesskabet gennem, at alle følger de samme rammer og 'plejer', da det er med til at forme hvordan man er sammen – **ligeværdigt**.

Tak for jer og tak for kaffe.

# LOPPEMARKED

---

## LOPPEMARKED I KILDEHUSET



**05. APRIL 2025**  
**Kl. 11.00 – 15.00**



### SÅDAN KAN DU HJÆLPE:

#### **1) Skaf lopper:**

Hvis du/din nabo/nogen fra familien/venner/bekendte eller andre har noget pænt stående i kælderen eller på loftet, vil vi meget gerne tage imod lopperne – men ingen store møbler eller bøger.

#### **2) Fælles arbejdsdage: 28.03. – 04.04.**

Her begynder vi at stille op til loppemarkedet. Vi gør plads, vi sætter borde op, bærer lopper op fra kælderen, renser og rengør dem og sætter dem pænt og overskueligt frem på bordene.

#### **3) Kom på dagen og hjælp, lørdag den 5. april:**

Vi har brug for **DIN** hjælp. Som **sælger** af lopper ved områderne, **lave sandwich** eller stå i **tekøkkenet**, hvor vi sælger pølser, sandwich, kaffe og kage. Kom og få en rigtig god dag, hvor der bl.a. er mulighed for hygge og socialt samvær.

# LOPPEMARKED

---

**Dem som gerne vil hjælpe med at sælge,  
mødes kl. 10.00 og har mulighed for at købe 3 lopper  
før vi åbner for kunderne, da man jo står og sælger og  
dermed ikke har mulighed for  
selv købe når vi åbner kl. 11.00.  
Opslag, hvor man kan skrive sig på, kommer snart på  
skråtavlen.**



# TAK FOR HJÆLPEN

---

*Af: Maiken N.*

Jeg satte mine ben i Kildehuset Fountain House i min erhvervspraktik den 10. september '24, hvor jeg ville øve mig i at komme hjemmefra og forpligte mig på ny efter en længere sygdomsperiode på grund af en kraftig belastningsreaktion tilbage i 2019. I København færdiggjorde jeg min kandidatuddannelse i Dansk og Spansk Sprog og Kultur i sommeren 2020, men kort efter endt uddannelse trak jeg sygdomsbeholdningen og har faktisk næsten ikke været i beskæftigelse siden da.

Fountain House-konceptet lærte jeg at kende på Teglværksgade 22 i København, hvor jeg var rigtig glad for at komme, så det lå mig ikke særlig fjært at prøve kræfter med huset i Nørresundby, da Jobcenter begyndte at røre på sig i mit ressourceforløb, selvom det har været en længere rejse både ud og hjem hver gang.

Kildehuset har dannet rammen for, at jeg har haft mulighed for at øve mig i at deltage i en eller anden form for arbejdsmiljø, som rummer udfordringer på min faglighed i kraft af at skrive og lave plakater, men det har også været en kæmpestor udfordring på det rent sociale for mig. Jeg er lidt af en introvert forsigtig, så det har ikke været uden svedige armhuler og bankende hjerte at træde inden for dørene et nyt sted med nye mennesker og nye rutiner. Selvom husene ligner hinanden, så er de alligevel frygteligt langt fra hinanden, når man sådan er lidt bange for det hele.

Der er nu gået 14 uger, og Kildehusets ånd har drevet mig langt. Det er et hus, hvor jeg altid har fået hjælp, når det har været nødvendigt – til min opgave, til det sociale, til det menneskelige og til alt derimellem. TAK for hjælpen – endnu engang har klubhuset Fountain House givet mig noget helt særligt.

## TAK FOR HJÆLPEN

---

Jeg har været glad hver tirsdag/fredag, når jeg har skullet afsted, og det har været med stor tilfredsstillelse, at jeg er taget hjem igen. Det er fantastisk at få fodret sine kompetencer, uanset om det er mine faglige kompetencer eller mine sociale færdigheder, der er blevet støvet lidt af. Nogle dage har der været mere fokus på den ene del end den anden, men i sidste ende føler jeg mig nu klædt på til at træde videre op på næste trin af min udviklingsstige, hvor det ordinære arbejdsmarked venter. Jeg er spændt og nervøs, men jeg ved, at jeg her i Kildehuset har fået sået en masse frø, der nok skal blive til noget rigtig fint!

Tusind tak for hjælpen, selvom den var svær at sige ja tak til i første omgang. Tak for jeres åbensind, for jeres forståelse, jeres omfavnelse og for jeres tålmodighed, når jeg har været frustreret, bange eller følt mig helt uduelig. Jeg vil komme til at savne Kildehuset, så mon ikke jeg kommer til at stikke hovedet ind forbi i ny og næ.

Alt godt ønskes til jer alle!

Kærlige hilsner fra Maiken N.



# KUNSTNER - ANN

Af: Maiken N.



## Hvem er Ann?

Hobbykunstner Ann Charlotte Dahl er vores nuværende kunstner fra Nørre Uttrup, og dette er en præsentation af hende og hendes kunstværker, der pryder væggene på gangen her i Kildehuset med motiver af kaktusser, blomster og meget mere.



## Hvad er hendes kunst for en størrelse?

Ønsket for Ann Charlotte Dahl er at lyse op i andres hjem og skabe glæde, hvorfor der findes lidt for enhver smag i udstillingen. Fælles er det dog, at det er farver og glad stemning, der går igen. Her i artiklen finder du også et lille udpluk af billederne.

Værkerne er malet med akrylmaling og eksempelvis Posca-tuscher på lærred eller akrylpapir, som kan sættes i ramme.

## Hvor kan jeg finde mere information?

På de sociale medier kan du finde meget mere information om værkerne, du skal blot besøge Ann Charlotte Dahls Facebookside eller Instagram:



**Facebook:** KunstnerAnn88

**Instagram:** @kunstner\_ann

Du kan desuden besøge Anns hjemmegalleri i Nørre Uttrup ved at kontakte Ann på telefonnummer: 22 26 22 54. Dette er også nummeret, hvorpå du kan købe hendes værker via MobilePay.



# BANKO - TAK TIL VORES SPONSORER

---

## **NØRRESUNDBY**

Bog & Ide  
Butik Julia  
Danbolig  
Fri Cykler  
Frisør Landor  
Garnskab  
Home  
Liljas Hudpleje  
Lindholm El  
Marie Louise Blomster  
Mæglerhuset  
Netto Lindholm, Via-  
dukten  
Next Data  
Nordjyske Bank  
Nybolig, Vesterbroga-  
de  
Nørresundby Idræts-  
center  
Nørresundby Optik  
Optiker Claudi & Hjelm  
i Føtex  
Peter Vin  
Pigekammeret  
Prinsens Pizza  
REMA, Viadukten  
Salon Lina  
Slagter Carlsen

Solsidens Farvehandel  
Spar Nord Bank  
Sport 24 i Føtex  
Svømmeklub Nord  
Toppenberg, tømrer  
Unik Guldsmed

## **PRIVAT**

Anette og Jørn  
Henriette Thellefsen,  
Sorvad  
Morten Kjeldgaard, Vild  
med dans

## **AALBORG**

Apoteksudsalget -  
Skipperen  
Fri Bike Shop  
Frisør Søborg & Henrik-  
sen  
Haraldslund Svømme-  
hallen  
Hasseris Optik  
Headspace  
Hotel Kompas Aalborg  
Klinik for fodterapi i Gi-  
strup  
Kunsten  
Musikkens Hus

Nadiaz Østerbrogade  
Nordjyske Bank, Thule-  
bakken  
Skjold Burne  
Spar Købmand, Korn-  
blomstvej  
Spejder Sport  
Utzon Center  
Aalborg Historiske Mu-  
seum  
Aalborg Teater

## **VODSKOV**

Bækgaard Optik  
Frisør Tina J.  
Frisør Salon 58  
Hjalmar Tøj  
Mosquito Cykelcenter  
Salon Zaks  
VVS Niels Jørn Holm

## **ANDRE STEDER**

Fårup Sommerland.  
Råd & Dåd,  
mel-Leverandør.  
Skallerup  
Seaside Resort.  
Romulus i Skallerup.

# 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

## JANUAR

Onsdag d. 15.01. Bimbo

Søndag d. 19.01. Bimbo

Onsdag d. 22.01. Maiken

Søndag d. 26.01. Maiken

Onsdag d. 29.01. Niklas



## FEBRUAR

Søndag d. 02.02. Niklas

Onsdag d. 05.02. Kenneth

Søndag d. 09.02. Kenneth

Onsdag d. 12.02. Bimbo

Søndag d. 16.02. Bimbo

Onsdag d. 19.02. Maiken

Søndag d. 23.02. Maiken

Onsdag d. 26.02. Niklas

## MARTS

Søndag d. 02.03. Niklas

Onsdag d. 05.03. Kenneth

Søndag d. 09.03. Kenneth

Onsdag d. 12.03. Bimbo

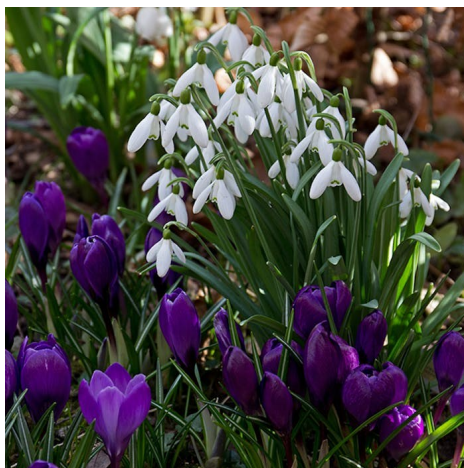
Søndag d. 16.03. Bimbo

Onsdag d. 19.03. Maiken

Søndag d. 23.03. Maiken

Onsdag d. 26.03. Niklas

Søndag d. 30.03. Niklas



*Vi ses i Kildehuset!*

# 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

### 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.  
D. 16.01. Tove O.  
D. 17.01. Inger V.  
D. 19.01. Jacob U.  
D. 19.01. Rikke S.  
D. 21.01. Carina L.  
D. 21.01. Lene V.  
D. 23.01. Arne S.  
D. 24.01. Dorthe C.  
D. 25.01. Betinna K.  
D. 25.01. Mads A.  
D. 26.01. Bimbo B.  
D. 26.01. Mads N  
D. 27.01. Alexander  
D. 30.01. Lotte O.

### FEBRUAR

D. 01.02. Karen R.  
D. 05.02. Pia H.  
D. 05.02. Jesper N.  
D. 06.02. Jan J.  
D. 09.02. Kate O.  
D. 09.02. Lars S.  
D. 10.02. Alija N.  
D. 10.02. Mette G.  
D. 13.02. Hans J.  
D. 14.02. Henrik V.  
D. 14.02. Helle C.  
D. 14.02. Berit E.  
D. 15.02. Christopher D.  
D. 16.02. Jefferson T.  
D. 17.02. Andreas H.  
D. 17.02. Niels Ø.  
D. 21.02. Sanne Brocks  
D. 21.02. Malene B.J.  
D. 24.02. Dorthe C.  
D. 26.02. Niklas B.  
D. 28.02. Mette A.

### MARTS

D. 05.03. Csongor B.  
D. 05.03. Eva H.  
D. 06.03. Margrethe B.  
D. 07.03. René S.  
D. 08.03. John K.  
D. 08.03. Tanja W.  
D. 10.03. Brita N.  
D. 11.03. Mark A.  
D. 11.03. Rasmus K.

D. 14.03. Lars T.  
D. 14.03. Kenneth H.  
D. 15.03. Jacob M.  
D. 15.03. Christian K  
D. 17.03. Jette L.  
D. 21.03. Maria S.  
D. 25.03. Torben N.  
D. 26.03. Uffe M.  
D. 26.03. Kristina N.  
D. 28.03. Jane S.  
D. 28.03. Annet J.  
D. 30.03. Annette H.  
D. 31.03. Niels C.

### APRIL

D. 01.04. Belinda C.  
D. 01.04. Abdollah Z.  
D. 01.04. Lone H.  
D. 02.04. Bettina B.  
D. 02.04. Torben P.  
D. 04.04. Patrick S.  
D. 05.04. Tseha  
D. 05.04. Per M.  
D. 06.04. Margrethe H.  
D. 07.04. Hanne Pia S.  
D. 07.04. Jane T.  
D. 08.04. Kirsten M.  
D. 12.04. Lise P.  
D. 13.04. Ian H.  
D. 15.04. Peter T.  
D. 15.04. Lars H. N.



# 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](http://www.kildehuset-fountainhouse.dk)

E-mail: [kildehuset@aalborg.dk](mailto: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

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

---