

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset
Fountain House i Aalborg
oktober, november & december 2025**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Jul & nytår	S. 4
Banko/støtteforeningen	S. 5
Livshistorie - Lotte	S. 6-7
Udsigt	S. 8
Digt	S. 9
Billeder	S. 10-11
Identitet, diagnosticering og selvforståelse	S. 12-16
Markedsføring af Kildehuset	S. 17
Fritidsprogram	S. 18
Fødselsdage	S. 19

Kolofonen:

**Redaktionsmedlemmer: Lotte, Birthe, Martin R., Jeppe, Christian T.,
Martin C, Jane**

Udsendelsesdato: 15. oktober 2025

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Jane

Årets sidste udgave af Kilden er udkommet! Tak til de der bidrager til vores fælles blad!



Efteråret er i fuld sving og julemåneden nærmer sig. Det betyder som altid at dagene er kortere, der er lidt mørkere og koldt...men fortvivl ikke! Der er masser af varme, arbejdsfællesskab, og hygge i Kildehuset og en julemåned der bugner af julens aktiviteter med lys, duft og smag! At du er her, gør den helt store forskel! Kom fx og vær med juleaftensdag eller nytårsaften!

2025 - igen et år med høj arbejdsglæde! Året har også været et år med særligt fokus på hverdagen i Kildehuset, samt fokus på sundhed! Daglig lille gåtur, dejlig og sund mad fra køkkenet, mandagsmotion, tirsdagstraver, Yoga & Qi-Gong om onsdagen, fællesmotion torsdag og igen om fredagen inviterer Team Træning til fodbold. Alt i alt et hus i bevægelse - for krop, sind og sjæl!

Recovery/mental sundhed handler også om at bryde tabuer... Vi gør alt vi kan for at belyse/aflyse stigmatisering i forhold til psykisk sårbarhed. Vi har som et nyt tiltag kaldt det "En sofa-snak om..." - Vi har en super god dialog og erfaringsudveksling i disse samtaler om forskellige emner - se skråtavlen!

Vi har haft to temadage i huset om vores værdier - for et hus med rummelighed, tolerance og plads til forskellighed, kommer ikke af sig selv! Vi ønsker heldigvis at arbejde sammen, arbejde for og henimod... Vi gør alle det absolut bedste vi kan, og det kan mærkes og ses i huset!

Du ønskes et dejligt efterår, en glædelig jul og et fantastisk nytår!
Tak fordi du er her! ❤️

JUL & NYTÅR



Søndag d. 23. november er der "julestue" i Kildehuset kl. 11-15
-sammen med Bimbo. Vi hygger og pynter op!

Onsdag d. 17. december er der julefrokost

fra kl. 11.00-16.00.

Vi spiller pakkespil, så husk 2 gaver á ca. 15 kr.
sodavand 5 kr. - øl 10 kr.

**Onsdag d. 24. december - Juleaften fejrer vi
kl. 11.00-17.00 med Linette og Birthe**

Vi hygger med klassisk julemad, ris á la mande samt kaffe,
juleknas dans om træet og gaver.

Fredag d. 26. december, 2. juledag fra kl. 11.00 - 15.00.
Julefrokost med Kenneth.

**Nytårsaften onsdag d. 31. december
kl. 17.00-01.00 med Bimbo og Mark.**

Vi ser kongens nytårstale, og herefter spiser vi lækker nytårsmenu!
Kom og vær med til en hyggelig aften!



**Obs! Angående pris for jul og nytår! Det koster 150 kr.
pr. arrangement, men er vi heldige at få en donation, kan vi som
sidste år måske gøre det gratis. Se nyhedsbreve/tavle.**



Af: Manuela

Onsdag den 03.12.25 kl. 17.00 – ca. 20.00 - pris: 25 kroner.

Vi har 60 pladser i alt. Du skal købe din entrébillet ved henvendelse til Bimbo eller Manuela på kontoret. Skal betales med MobilePay: 882413. Prisen indebærer adgang til arrangementet og 3 bankoplader. Du kan købe flere plader, når du kommer.

Billetterne kan først købes, når opslaget er kommet op i november måned. Du kan ikke reservere!!

Man kan max. købe til sig selv + 4 billetter – ønsker man flere, kan man stå på venteliste!!

Vi går snart i gang med planlægningen og indsamling af julebankosponsorgaver. Hvis du har lyst til at hjælpe med indsamling, kan du henvende dig til Manuela. Hvis du har en stor gavekurv stående, må du gerne komme med den, da vi mangler til de store gevinster.

GENERALFORSAMLINGEN

torsdag, 26.02.26 kl. 17.00 – ca. 19.30

Skriv datoen allerede i kalenderen. Opslaget kommer på skråtavlen næste år. Medlemmerne af Støtteforeningen får tilsendt en indkaldelse per mail.

På valg er 1 "udefra" og 4 "medlemspladser" til bestyrelsen. Hvis du virkelig har lyst til at være med og gør et godt stykke arbejde for Støtteforeningen, kan du snakke med foreningens formand, Manuela.

LIVHISTORIE - LOTTE



Af: Lotte & Birthe

Jeg blev faktisk først sådan for alvor klar over mine psykiske udfordringer efter, at jeg fik en blodprop. Jeg har altid haft meget fart på. Vi var sådan en familie, som flyttede rigtig tit. Min far misbrugte mig seksuelt, og det gav mig en indre uro – jeg var altid på vagt. Jeg er aldrig blevet udredt eller har fået en diagnose, men jeg tror, jeg altid har haft noget ADHD.

Min opvækst har været kaotisk. Jeg følte jeg var den, der skulle passe på min mor, når far var fuld eller skæv og ville banke hende. Jeg var 19 år, da jeg fik min søn, som blev tvangsfjernet. Heldigvis kom jeg på "mor-barn-hjem", da jeg fire år senere fik min datter. Der var vi i næsten to år, og vi boede sammen, indtil hun kom på efterskole. Derefter kom hun til at bo hos en plejefamilie. I dag er hun 26 år og bor sammen med sin kæreste i Aarhus. Hun klarer sig godt og er i gang med uddannelsen til ernærings-assistent.

Før jeg kom i kontakt med Kildehuset, boede jeg i Esbjerg. Jeg flyttede først til Agersted, hvor jeg fik min første, lille blodprop. Jeg blev indlagt på Aalborg Sygehus, og det var en sygeplejerske, der fortalt mig om Kildehuset. Jeg ringede og hørte om stedet og aftalte en tid for besøg.

Jeg begyndte at komme i huset, arbejdede med i køkkenet, flyttede til Aalborg og har nu været her i 3 år. Den 3. marts 2025 blev jeg så ramt af en stor blodprop i venstre side af hjernen. Jeg er glad for, at jeg kendte Kildehuset både, da det skete og i det hele taget. For her hjælper man hinanden. Vi arbejder side om side og er der for hinanden. Jeg fik også besøg af en medarbejder og andre medlemmer, da jeg var indlagt i Frederikshavn til genoptræning. Det betyder meget for mig at vide, at jeg ikke er alene, og jeg kommer så tit, som jeg kan magte. Min stemme bliver hørt og jeg har fået venner. Og så har jeg pludselig fået let til tårer og kan blive berørt helt ind i hjertet.

LIVHISTORIE - LOTTE



Både Kildehuset og blodproppen har forandret min relation til min datter. På trods af alt det, der er sket gennem tiden, har vi det godt sammen i dag.

Jeg drømmer om at blive normal. Ha ha. Altså, at min krop kommer sig så meget som muligt. Og at min tunge fx ikke driller så meget mere.

Jeg tror det vigtigste i min proces er, at Kildehuset har været der for mig OG at jeg selv er stædig og ikke har givet op, men taget én dag ad gangen.

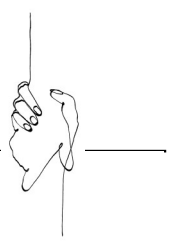


UDSIGT

Af: Christian T.

Ofte sidder jeg ude på altanen med udsigten ud over den almene kirkegård. Herfra nyder jeg årets gang. I skrivende stund falmer lindetræerne og løvfaldet er begyndt. I kraftig blæst er luften næsten fyldt med gyldne blade. Elmetræerne er nu vokset så meget i de sidste 20 år, at de er højere end Enighedslund. Her bor jeg på den øverste etage. Om vinteren har jeg mod øst udsigt ud over det meste af Aalborg og mod øst hele kirkegården, Aalborgtårnet og Skydepavillionen. P.g.a. de manglende blade ser jeg også mange fugle, også en del sjældne. Jeg har kun set mikkeldrøv en enkelt gang. Harene fortsætter med at løbe mellem buske og gravstene. Sidstnævnte bliver der stadig færre af, og kirkegården ligner nu mere eller mindre en park. Intet er smukkere, når den i fuldmåne er snedækket. Da er det hele oplyst. Om sommeren er det i stormvejr pragtfuldt at sidde ude på altanen og nyde træernes bevægelser. Under en kraftig storm blev jeg og min nabo bekymrede, så meget bøjede træerne sig mod vores store vinduer. Når vi har tropenat åbner jeg altid altandøren ud mod kirkegården. Endda har jeg enkelte gange overnattet ude på selve altanen, hvorfra jeg kan nyde stjernehimlen. Da er det dejligt at lukke sine øjne.





Af: Jeppe

Hjælp

Hjælp en dame, hjælp en mand.

Hjælp et barn hvis du kan.

Hjælp en herre, hjælp en frue.

Hjælp en myre i en tue.

Hjælp en tyrker, hjælp en inder.

Hjælp med sne når det bli'r vinter.

Hjælp dig selv, og hjælp de andre.

Hjælp en flygtning der vil vandre.

Hjælp dit ydre, hjælp dit indre.

Hjælp! Mit ego bliver mindre.

Hjælp en fremmed, en turist.

Hjælp en håbløs altruist.

Reciprok Altruisme

-et åbent tankesamarbejde

BILLEDER

Vi er et arbejdsfællesskab, der også hygger og slapper af sammen!



BILLEDER

Vi er et arbejdsfællesskab, der også hygger og slapper af sammen!



Af: Martin R.

I takt med at samfundets forståelse af psykiske, neurologiske og fysiske tilstande udvikler sig, oplever flere mennesker at få en diagnose. Nogle får den tidligt i livet, andre mange år senere. Forskellen mellem at blive udredt og diagnosticeret som barn, ung eller voksen kan have stor betydning for, hvordan man forstår sig selv, og hvordan ens identitet formes.

Med det stigende fokus på neurodivergens, kan en tidlig diagnosticering give adgang til støtte og behandling såsom psykoedukation. Psykoedukation kan særligt have en gavnlig effekt i de unge år, idet hjernens elasticitet (neuroplasticitet) er størst i barndommen. Den vil kunne bidrage til en større forståelse for og indsigt i de udfordringer og behov, som måtte følge i kølvandet på en diagnose.

Det kan være en lettelse for mange at blive udredt og få en diagnose og dermed en afklaring, hvis man i forvejen føler sig anderledes, eller hvis man reagerer, fungerer og tænker på specifikke måder.

At være diagnosticeret tidligt

Den tidlige diagnose kan imidlertid også farve selvbilledet. Den kan blive en central del af ens identitet, både på godt og ondt.

En fordel ved den tidlige diagnose kan være, at man får et sprog for sine oplevelser med diagnosen og dermed bedre være i stand til at italesætte relaterede udfordringer. Derudover kan man blive i stand til tidligt at udvikle strategier. Udvikling af strategier kan dog hurtigt tage form af maskeering, hvilket ikke nødvendigvis er hensigtsmæssigt.

En udfordring, som den tidlige diagnosticering kan have er selvstigmatisering, forstået på den måde, at man kan komme til identificere sig selv ud fra diagnosen og dermed definere sin personlighed eksklusivt på baggrund af diagnosen.

Sen-diagnosticeret – et liv før og efter

Når diagnosen først kommer senere i voksenlivet vil mange kunne opleve en blanding af lettelse og sorg. Lettelsen kommer af at få en forklaring, der kan samle mange års erfaringer og udfordringer i et forståeligt billede. Omsider kan man knytte et enkelt term eller begreb på mange års forvirring og frustration.

Sorgen kan handle om alt det, man ikke vidste, de misforståelser, man har mødt, og de muligheder, der måske er gået tabt. Sorgen kan også være en erkendelse af, at man muligvis aldrig vil kunne indfri de forventninger, samfundet stiller. For mange indebærer sen-diagnosticering en proces, der næsten kan føles som at få et "nyt livs-kapitel" – et før og efter diagnosen.

Identitet – mere end en diagnose

Identitet er summen af de narrativer, vi har om os selv, og de roller vi indtager i relation til andre. En diagnose kan blive en vigtig del af disse historier, men bør sjældent stå alene. Nogle vælger at integrere diagnosen som en central del af, hvem de er. Andre ser den som én brik i et meget større puslespil. Spørgsmålet bliver ofte: Er jeg en person med en diagnose – eller er diagnosen en del af mig? En naturlig forlængelse af dette spørgsmål kan være ens relevans i samfundet; kan jeg stadig bidrage, eller vil jeg blive betragtet som en byrde? Et spørgsmål man ikke kun søger svar på fra samfundet, men et spørgsmål, man også vil komme til at stille sig selv dagligt.

Selvforståelse – at se sig selv med nye øjne

Selvforståelse er evnen til at genkende sine egne mønstre, styrker og begrænsninger. En diagnose – særligt den sene – kan ændre denne selvforståelse dramatisk. Pludselig kan gamle minder og oplevelser ses i et nyt lys:

- Sociale situationer, hvor man følte sig "forkert", giver nu mening.
- Udfordringer med struktur, sanseindtryk eller kommunikation kan forklares.

- Styrker, man måske har overset, får øget værdi.

Selvforståelse handler ikke kun om indsigt i egen diagnose, men om at opdage, hvordan man kan leve et liv i balance og i overensstemmelse med sine behov og værdier.

At finde balancen

Der er et særligt øjeblik, hvor verden skifter farve. For nogle sker det som barn, når lægen eller psykologen siger ordene, og man fornemmer de voksnes lettelse. For andre sker det først langt senere – måske midt i livet – når man pludselig får sat et navn på noget, man har båret med sig hele vejen uden at vide, hvad det var.

Uanset om diagnosen kommer tidligt eller sent, er udfordringen at finde en balance, hvor diagnosen hverken fylder alt eller bliver negligeret. Den ideelle selvforståelse bygger på at kunne anerkende diagnosens betydning uden at lade den definere hele ens identitet. For mange bliver det en livslang proces, hvor man hele tiden justerer sit selvbillede i takt med nye erfaringer, relationer og indsigter.

Før diagnosen

Livet før diagnosen er ikke nødvendigvis dårligt, men det er fyldt med små og store udfordringer, man aldrig helt får løst. Hvorfor føles verden nogle gange som et puslespil, hvor brikkerne ikke passer? Hvorfor reagerer man stærkere, hurtigere – eller langsommere – end andre? Hvorfor føles det, som om man konstant prøver at passe ind i et sæt regler, som ingen nogensinde har forklaret? Man lærer at tilpasse sig, men det koster, og i stilhed kan man komme til at selv-stigmatisere og tro, at det skyldes personlige fejl og begrænsninger.

Da ordene kom

Så en dag sidder man overfor en fagperson, og der bliver lagt et stykke papir foran én. Diagnosen står der, sort på hvidt. Der opstår en lettelse, som nærmest er fysisk. Som om nogen endelig har tændt lyset i et rum, hvor man har famlet rundt hele livet. Men lige bagved lettelsen ligger en stille sorg. En sorg over alt det, man ikke vidste. En sorg over de misforståelser, konflikter og nederlag, der måske kunne have været undgået. En sorg over mistede muligheder, som aldrig vil komme igen.



Et "før" og et "efter"

Når diagnosen kommer sent, er det næsten som at få to livshistorier: Den, man levede, uden at vide hvorfor ting var, som de var, og den, man nu ser i bakspejlet, med nye briller. Gammel skyld bliver til forståelse. Tidligere nederlag får nye forklaringer. Og ting, man troede var svagheder, viser sig at være sider af ens personlighed, der også har givet styrke.

DIANOSTICERING, IDENTITET OG SELVFORSTÅELSE

Identitetens balancegang

Efter diagnosen begynder en ny samtale med sig selv: Er det her en del af mig – eller er det hele mig? Nogle dage føles diagnosen som et anker, der holder én fast. Andre dage som en etiket, man ikke har bedt om, men som man alligevel skal bære. Langsomt finder man ud af, at identitet ikke er en fastlåst ting. Den er en mosaik, og diagnosen er bare én af brikkerne – essentiel, men ikke den eneste.

At forstå sig selv på ny

Selvforståelse efter den sene diagnose kan være som at genlæse sin egen biografi og opdage kapitler, man helt havde overset. Man kan se mønstrene i gamle relationer, forstå hvorfor visse situationer altid var svære, og opdage styrker, man aldrig har kaldt styrker før. Det kan også være hårdt arbejde. For selv om diagnosen giver svar, ændrer den ikke automatisk vaner, selvbillede eller omgivelsernes forventninger.

At leve videre – med lidt mere lys

Til sidst er der hverdagen. De samme rutiner, den samme vej til arbejde, de samme mennesker omkring én, men indeni er der sket noget. Et ord, en sætning, en diagnose har givet historien en ny drejning. Man ser sig selv med mildere øjne. Man ved, hvorfor man er, som man er. Og selv om der stadig er udfordringer, vil lyset for enden af tunnelen pludselig stå klarere.



MARKEDSFØRING AF KILDEHUSET

Af: Birthe

Fra først i juni, hen over sommeren og frem til sidst i august havde vi i Kildehuset den store fornøjelse, at have virksomhedspraktikant Martin H. hos os i 13 uger. Martin var uddannet indenfor marketing og så det som en meningsfuld opgave for ham at analysere på vores data i forhold til, hvordan vi laver PR samt, hvordan nye medlemmer finder os. Den opgave så **vi** også som værende *meget* meningsfuld - og kærkommen. Meget stabilt, grundigt og koncentreret arbejdede Martin sig igennem mapper og statistik og kunne på sin sidste dag i virksomhedspraktikken aflevere en 60 siders strategisk rapport. Denne indeholder ideer og strategier til nye tiltag, der forhåbentlig vil kunne hjælpe os med at vende udviklingen i de faldende introduktionsbesøg, som vi har oplevet siden omprioritering af bostøtternes opgaver.

Next step er nu at nedsætte en arbejdsgruppe, som udvælger og prioriterer rækkefølgen i de mange gode ideer, Martin har givet os, og samtidig lave en plan for, hvordan vi på bedst mulige måde får inddraget så mange som muligt i aktivt at deltage i PR-arbejdet. Det er i den grad et meningsfuld et område at "kaste sig over", og det går meget smukt hånd i hånd med, hvad vi selv har ønsket og formuleret i Kildehusets Strategi- & handleplan, som et af de tre fokusområder for 2025-2028.



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



OKTOBER

Søndag d. 19.10. Niklas

Onsdag d. 22.10. Bimbo

Søndag d. 26.10. Kenneth

Onsdag d. 29.10. Linette

NOVEMBER

Søndag d. 02.11. Linette

Onsdag d. 05.11. Niklas

Søndag d. 09.11. Niklas

Onsdag d. 12.11. Kenneth

Søndag d. 16.11. Kenneth

Onsdag d. 19.11. Bimbo

Søndag d. 23.11. Bimbo

Onsdag d. 26.11. Linette

Søndag d. 30.11. Linette

DECEMBER

Onsdag d. 03.12. Mark

Søndag d. 07.12. Mark

Onsdag d. 10.12. Kenneth

Søndag d. 14.12. Kenneth

Onsdag d. 17.12. **Julefrokost** –
ingen fritidsprogram

Søndag d. 21.12. Bimbo

Onsdag d. 24.12. **JULEAFTEN**

11-17 Linette og Birthe

Fredag d. 26.12. Kenneth

Julefrokost

Søndag d. 28.12. Linette

Onsdag d. 31.12. **NYTÅRSAFTEN**

17-01 - Bimbo og Mark

JANUAR

Søndag d. 04.01. Mark

Onsdag d. 07.01. Kenneth

Søndag d. 11.01. Kenneth

Onsdag d. 14.01. Bimbo

Søndag d. 18.01. Bimbo

Onsdag d. 21.01. Linette

Søndag d. 25.01. Linette

Onsdag d. 28.01. Mark





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. 16.10. Kenneth

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.

D. 25.11. Allan B.

D. 25.11. Vibeke S.

D. 26.11. Teresa S.

D. 28.11. Per J.

D. 30.11. Maj-Britt F.

JANUAR

D. 02.01. Merete P.

D. 02.01. Kildehuset

D. 02.01. Maibritt C.

D. 04.01. Anne Marie

D. 04.01. John W.

D. 05.01. Max S.

D. 05.01. Charlotte R.

D. 07.01. Henrik S. H.

D. 07.01. Thi 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. 17.01. Inger V.

D. 19.01. Jacob U.

D. 19.01. Rikke S.

D. 21.01. Lene V.

D. 21.01. Carina L.

D. 23.01. Arne S.

D. 25.01. Bettina K.

D. 25.01. Mads A.

D. 26.01. Bimbo

D. 26.01. Mads N.

D. 27.01. Alexander J.

D. 29.01. Viktoriya K.

D. 30.01. Lotte O.

DECEMBER

D. 01.12. Mie L.

D. 04.12. 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. 09.12. Dorte P.

D. 09.12. 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. 30.12. Ane V.

D. 31.12. Rezgar P.

NOVEMBER

D. 01.11. Mona J.

D. 02.11. Camilla L.

D. 04.11. Christian R.

D. 07.11. 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 M. A.

D. 21.11. Axel N.

D. 21.11. Thomas G.



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

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