

KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset Fountain House
Aalborg
juli, august & september 2026**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3-5
Livshistorie - Kirsten	S. 6-7
PR for Kildehuset	S. 8-9
ROR - Merete	S. 10-13
Billeder	S. 14-15
Autisme & Recovery	S. 16-21
Rejsebank 2026	S. 22-24
!0 år som medlem i Kildehuset	S. 25
Fritidsprogram	S. 26
Fødselsdage	S. 27

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Jeppe, Manuela, Kirsten, Merete, Martin R, Vivi, Dorthe, Birthe, Jane

Udsendelsesdato: Juli - 2026

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Jeppe

Hvad er en leder?

I denne kontekst er en leder ifølge Wikipedia:

"En leder er en type artikel i et skrevent medie, der fremstiller redaktionsens holdning. Lederen er en ofte reflekterende artikel, der tager stilling til et aktuelt emne og er underskrevet af mediets navn. En sådan artikel skiller sig altså ud, idet den er mere subjektiv end en ordinær artikel.

Da lederen er et udtryk for avisens holdning til bestemte begivenheder, og eftersom lederen dermed reflekterer, hvilket udgangspunkt avisen tolker verden ud fra, er det som oftest chefredaktøren, der forfatter lederen." Men da jeg ikke er chefredaktør og heller ikke har læst, hvad der rør sig i Kildens artikler, vil jeg i stedet undersøge begrebet "leder" lidt nærmere. Leder er, som så mange andre, et ord med forskellig betydning i forskellige sammenhænge.

Indenfor fysikkens område beskriver det materialer, som kan være strømførende, og den bedste leder er den som lader strømmen "flyde" hurtigst. Materialer, som lettere modvilligt lader strøm passere, kaldes for halvledere.

I sportens verden taler man nogle gange om en holdleder, men det er sjældent den mest fremtrædende person omkring holdet, det er måske nærmere en rolle som leder i det skjulte. Når det kommer til offentlighedens syn på, hvem der er leder af et fodboldhold, så tænker de fleste, som koncentrerer sig om det, der sker på banen, på anføreren som holdets leder, men på det efterfølgende pressemøde fremstår træneren oftest som lederen af holdet. Hvis man bevæger sig længere op i hierarkiet er der en sportschef, som ofte står for at lede udviklingen over en længere periode. Endnu længere oppe er der en direktør, som leder drift- og økonomiafdelingen, men på toppen er der som regel en ejer, der, indtil

LEDER

klubben sælges, har det sidste ord i forhold til, om alle de andre ledere får lov til at fortsætte med at være ledere. Så hvis man i sin analyse af en fodboldklub leder efter lederen, så skal man være meget specifik med sin definition af, hvad man mener med leder.

Hvilket leder til spørgsmålet: Hvis alle i en organisation er leder på hver sin måde og på hver sit område, hvem er det så, der skal ledes? Og hvis man får brug for en ny medarbejder, hvad er det så, man leder efter?

Her ses endnu et par betydninger af ordet leder, man leder efter noget, enten fysisk i verden eller i sit hoved eller hukommelse, man leder efter ord, og man leder efter eksempler fra det liv, man har levet. Man leder efter de nøgler, man har tabt, og man leder efter et arbejde, hvor man eventuelt kunne tænke sig at blive leder.

Der sneg sig også den betydning ind, at én ting leder til en anden, hvilket leder tilbage til der, hvor vi startede, den elektriske leder. Dette udtryk kan også bruges om en særligt engageret leder. Hvorvidt en skrevet leder kan være elektrisk, er mere tvivlsomt, men den kan måske lede til elektrisk begejstring om emnet, som tankerne ledes hen på.

I Kildehuset har vi en leder, men den flade struktur og konsensus beslutningsprocessen, kan gøre det vanskeligt at se, hvad og hvem det egentligt er, som skal ledes og hvordan;-). Der er selvfølgelig en forskel på medarbejdere og medlemmer i den henseende, at medarbejderne har en opgave med at drive huset sammen med medlemmerne, og hjælpe medlemmerne til recovery efter bedste evne. Men, i mange henseender kan det komme til udtryk som en form for lederrolle overfor medlemmerne, hvilket er meget naturligt set i lyset af, at de ansatte har en forpligtigelse til at hjælpe og dermed, i større eller mindre grad, lede medlemmerne. Men i hvor høj grad er det et udtryk for et behov for ledelse fra medlemmernes side, og i hvor høj grad er der et udtryk for, at medarbejderne fø-

ler en pligt til at lede?

Lad mig slutte med et par citater, som på hver sin måde, siger noget om ledelse, uden at sige noget konkret om ledelse: "Sapere Aude! Hav mod til at bruge din egen forstand!" Immanuel Kant 1783.

"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 Hjælpeskunst. 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." Søren Kierkegaard (SV, bind 18 side 92).



Med dette, ledes jeg hen imod, at ønske alle en god sommer !

LIVSHISTORIE - KIRSTEN

Af: Kirsten & Birthe

Jeg er født i Nuuk i en familie, som havde mange problemer. Mine søskende blev bortadopteret til danske par, som ikke selv kunne få børn. Jeg blev adopteret af min onkel og hans kone og voksede op i Sukkertoppen, fordi mine forældre gik fra hinanden, og min mor havde det svært. Mine forældre besøgte mig hos onkel med deres kærestes. Jeg var mest tilknyttet onkel og hans kone. Senere kom jeg tilbage til min mor i Nuuk. Det var ikke godt. Der var druk og vold.

Jeg har oplevet i det meste af mit voksenliv at være psykisk sårbar.



Det har været meget ensomt for mig at være psykisk sårbar. Jeg har haft meget skam- og skyldfølelse og har ikke fortalt til min familie, at jeg blev syg af de ting, der skete i min opvækst. Min mor rejste til Danmark sammen med sin kæreste i 1991, og jeg fulgte efter i 1993. Jeg har været gift og skilt og oplevet at min kæreste døde i 2008. Jeg har ingen børn. Jeg har også haft forskellige slags jobs. Min mor fandt først mine søskende i 2003 via folkeregisteret – da var min storesøster lige død 3 måneder forinden, men min lillesøster levede dengang. Hun er også død nu, så jeg er alene nu.

LIVSHISTORIE - KIRSTEN

Før jeg kom i kontakt med Kildehuset, var jeg sygemeldt på kontakthjælp. Jeg var deprimeret og havde angstanfald og et alkoholmisbrug mm. Jeg kom i misbrugsbehandling og kort tid efter fortalte min veninde mig om Kildehuset. Jeg synes, det så interessant ud, og min støttekontaktperson og jeg ringede og aftalte et besøg i huset. Kort tid efter startede jeg i køkkenet.

Jeg er blevet taget godt imod i Kildehuset. Alle er hjælpsomme og gode til at forklare opgaverne. Her føler jeg mig tryk og ligeværdig og får ingen angstanfald. Der er ingen stress i arbejdet, og det er hyggeligt at arbejde sammen i køkkenet. Alt dette har forandret mit selvværd, og jeg har været ædru, siden jeg startede i Kildehuset. Jeg deltager også i forskellige arrangementer sammen med de andre medlemmer.

Jeg har håb i mig. Jeg håber, at jeg kan besøge familien i Grønland igen. Det betyder meget for mig at vide, at jeg har lidt familie tilbage deroppe. Hvis jeg skal give et råd til andre, så er det at bede om hjælp, når man erkender, at man har brug for det. Det har i hvert fald reddet mit liv og hjulpet mig med at komme videre.



PR FOR KILDEHUSET

Af: Karen R.

Kildehuset har besluttet at lave ny PR/reklame for Kildehuset. Der er derfor oprettet en KtK-gruppe, som skal få ideer til at nytænke muligheder i PR- opgaven, så kendskabet til Kildehuset kan udbredes. KtK står altså for: **Kendskab til Kildehuset**

Arbejdet i KtK-gruppen består bl.a. i:

- At kontakte læger, boligselskaber, psykologer m.fl.
- At kontakte busselskab for herigennem at få reklamer i busser og på busstationen.

Sidstnævnte er betinget af finansiering fra fonde m.m.

Hvordan vil vi gerne lave reklame for Kildehuset?

Vi vil gerne sætte ord, videoer og billeder på hverdagen i Kildehuset, så fremtidige/potentielle medlemmer kan se, hvilket hus Kildehuset er, og hvad Kildehuset kan igennem arbejdsfællesskab, aktiviteter m.v.

KtK-gruppen vil gerne have input og hjælp fra dig til at sætte ord på det at være medlem i Kildehuset:

Fx:

- Hvordan er det for dig at være i Kildehuset - socialt og mentalt?
- Hvad er det Kildehuset kan - via arbejdsfællesskab og aktiviteter?

Kildehusets hverdag kan beskrives ved:

- At lave videoer og tage billeder af hverdagen i Kildehuset
- At sætte små lapper med beskrivelser af Kildehuset på "træet" (tidligere OA væg)

PR FOR KILDEHUSET

Medlemshistorier

Man kunne f.eks. bruge stikord til beskrivelsen af det at være i et arbejdsfællesskab og at være med i aktiviteter i Kildehuset.

Vi har i KtK-gruppen talt om, at man eksempelvis kunne lave nogle skyer som disse.

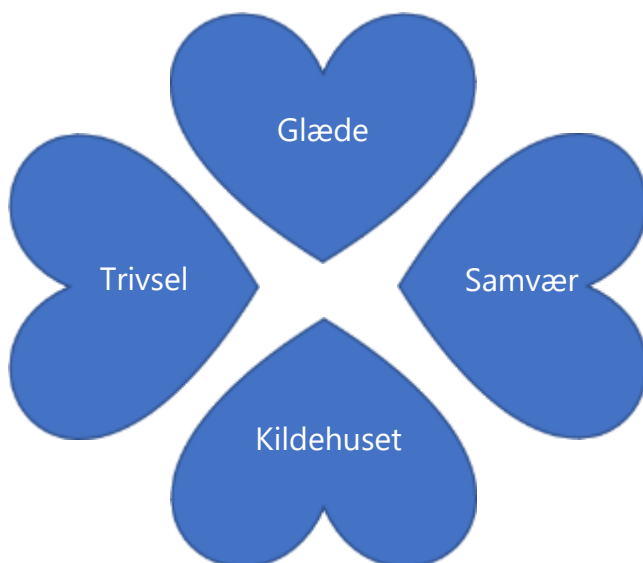


Omsorg giver
overskud

Forskellighed
og fællesskab

Motivation til
motion

Vi håber, i KtK-gruppen, at alle vil bidrage til at gøre Kildehuset endnu mere kendt og attraktivt for endnu flere medlemmer.



Af: Merete

Jeg er blevet bedt om at skrive en artikel til Kilden om ROR med mere. De fleste har nok stødt på ordet.

ROR står for Recovery Orienteret Rehabilitering. Det kan være, at jeg har tabt nogle allerede nu. Men vent lige med at stå af, da jeg nok skal prøve at forklare det, så de fleste kan forstå det.

Recovery betyder: At komme sig helt eller delvist. Det er borgerens individuelle og helt personlige proces. Det handler om, at borgeren opnår livskvalitet, håb og et positivt selvbillede.

Det handler om at få sig et godt og meningsfuldt liv trods en fysisk eller psykisk sygdom.

Rehabilitering er: Et målrettet og tidsbestemt samarbejde med fagprofessionelle

ROR betyder altså: De indsatser fagprofessionelle gør for at styrke borgernes mulighed for at komme sig.

Jeg vil lige slå fast at komme sig ikke er ensbetydende med at blive rask. Nogle kan blive raske efter en psykisk lidelse, andre kan ikke.

Jeg har selv haft næsten hele pladen fuld af psykiatriske diagnoser, men nu står de alle i komplet remission. Det betyder, at der ikke er set nogle symptomer på diagnosen i længere tid.

Så kan man spørge sig selv, om jeg er rask. Jeg vil lige nu kalde mig selv rask, men da alle mine diagnoser står i min journal, og de kan ikke fjernes, minder systemet mig ofte om, hvor syg jeg har været.....også når det handler om noget somatisk. Det føles unfair.

Jeg har haft paranoid skizofreni, som en overlæge i 2020 sagde, var givet

på et forkert grundlag og alt for hurtigt. Men den kan stadigvæk ikke fjernes fra min journal.

Jeg har været og er stadig i gang med at komme mig. Da jeg blev syg i 2004, var jeg svingdørspatient. Det blev heldigvis mindre med tiden, og sidst jeg var indlagt var i 2015. Så lige på det punkt vil jeg sige, at jeg er kommet mig helt.

Jeg har fået virkelig meget antipsykotisk medicin. Det var så meget antipsykotisk medicin, at jeg i 5 år sov 18-20 timer i døgnnet. Jeg havde virkelig ikke et liv. I 2018 stoppede jeg med alt mit antipsykotiske medicin. Der begyndte jeg at få mit liv tilbage. På det punkt er jeg også kommet mig helt. Det kaldes bare den Kliniske Recovery, som jeg ikke vil komme nærmere ind på her.

Hvorfor kan det være svært at komme sig. Det handler om stigmatisering fra samfundet, fordi stigmatisering let bliver til selvstigmatisering. Altså "Jeg dur ikke til noget. Det er min egen skyld; jeg er blevet syg; jeg skal bare tage mig sammen". Osv. osv.

Ens håb kan forsvinde lige så stille. Det er ikke godt, da håb er en del af helbredelsen. Selvværdet bliver mindre, hvis man overhovedet har haft et. Man kan blive mere usikker og mange begynder at trække sig fra det sociale liv. Man kommer til at sidde alene hjemme, og måske bliver man ensom.

Det er skidt for alle ikke at komme ud og deltage i det sociale liv. For psykisk syge er det meget dårligt, da vi får endnu mere at kæmpe med, og det kan være svært at række ud og bede om hjælp.

Mange psykisk syge har brug for hjælp og støtte til at komme sig.

Det er vigtigt at huske på, at stigmatisering handler om uvidenhed og ikke har hold i virkeligheden.

Tidligere, og desværre nok stadigvæk, skete/sker der en stor stigmatisering af mennesker med paranoid skizofreni.... at alle med diagnosen paranoid skizofreni er farlige. Det er en meget voldsom stigmatisering, fordi det er meget få med denne diagnose (og andre diagnoser), der er farlige. Problemet er bare, at medierne kun fokuserer på de negative historier om dem med diagnosen paranoid skizofreni - f.eks. den meget syge mand, der skød i Fields.

Min kontaktperson har fortalt mig, at når hun fortæller til andre, hvad hun arbejder med, er deres første reaktion: "Jamen, må de godt gå ud?". "Ja, det er ikke et fængsel", siger min kontaktperson til dem.

Det at arbejde med sig selv er mere end et fuldtidsarbejde, vil jeg vove at påstå. Det er benhårdt at arbejde med sin egen Recovery. Min kontaktperson har sagt til mig, at alle mennesker har brug for ferie. Derfor har jeg givet mig selv lov til at holde 6 ugers ferie om året. Jeg har fornyet energi efter en ferie og er klar til at tage fat igen. Akkurat som folk i arbejde har det efter deres ferier.

Jeg kan klart anbefale, at I under jer selv 6 ugers ferie om året, hvor I holder fuldstændig fri fra at arbejde med jer selv.

Jeg har hørt i min øresnegl, at nogle mennesker med en neurodivergent lidelse (Autisme, ADHD, AuDHD) ikke kan komme sig.

Det er ikke rigtigt, for uanset diagnose kan alle psykisk syge komme sig. Recovery er jo at arbejde med de ting, der er svære for os sammen med de fagprofessionelle.

Jeg vil give et f.eks. fra min egen Recovery. Jeg har hele mit liv kørt med 180 i timen fra tidlig morgen til sen aften. Det kunne jeg ikke holde til,

hvilket betød, at jeg meget let blev ked af det og syntes, at hele verden var dum, og alle var imod mig.

Jeg skulle lære at tage nogle pauser i løbet af dagen. Give mig selv lov til at strege ud i min kalender. Det kunne godt være, at jeg skulle ud og købe ind, men jeg f.eks. ikke havde kræfter eller overskud til det. Så måtte jeg gerne strege det over. Det kunne jeg gøre i morgen. Jeg stod jo ikke helt uden mad.

Det kunne også være, at jeg efter min aftensmad virkelig ikke orkede at vaske op. Jeg skyllede tingene af og satte gryder, pander m.m. i blød.

Nogle gange "hiver" jeg en side ud af min kalender, hvor jeg intet laver, men bare slapper af.

Jeg har fået et nyt liv efter, at jeg gav mig selv lov til de ting.

Sidste år var jeg med En Af Os på Nibe Festival for at sætte fokus på psykisk sygdom og stigmatisering. Der fandt jeg ud af, at det ikke er de unge mennesker, der har fordomme om psykisk syge. De ser os som helt "normale" mennesker. Det giver jo håb for fremtiden.

ROR handler om håb, ønsker og drømme. Alle har nogle håb, ønsker og drømme. Jeg er helt med på, at nogle mennesker siger, at de har det godt, som de har det, og har ingen håb, ønsker og drømme, men jeg tror, det er få, der egentlig har det sådan. Men, det kan være svært for nogle at finde frem til deres ønsker og drømme, fordi man måske aldrig har turdet drømme eller tro på, at tingene kan være anderledes. Heldigvis har de fagprofessionelle nogle metoder, de kan bruge for at hjælpe folk på vej.

Prøv at finde frem til dine ønsker og drømme for lige præcis der starter din **Recovery Orienterede Rehabilitering**.

Al held og lykke med din Recovery-rejse.

BILLEDER



BILLEDER



Af: Martin R.

Autisme og recovery – at skabe et bæredygtigt liv på egne præmisser

Recovery-begrebet stammer oprindeligt fra USA og blev først anvendt i forbindelse med skizofreni og andre alvorlige psykiske lidelser. I dag bruges begrebet bredere inden for social- og sundhedsområdet, selvom der fortsat er forskellige opfattelser af, hvordan recovery skal forstås. Overordnet skelnes der mellem klinisk recovery, som handler om reduktion eller ophør af symptomer, og personlig recovery, som handler om at skabe et meningsfuldt liv på trods af udfordringer og begrænsninger.

Umiddelbart kan det virke paradoksalt at tale om recovery i relation til autisme. Autismen er en medfødt neurologisk variation og ikke en sygdom, der kan behandles eller helbredes. Der findes derfor ikke en recovery-proces i traditionel klinisk forstand. Alligevel kan recovery-begrebet være relevant, fordi mange mennesker med autisme oplever betydelige udfordringer i hverdagen, ligesom autisme ofte ledsages af komorbide tilstande som angst, depression eller OCD. I denne sammenhæng handler recovery ikke om at blive rask, men om at udvikle trivsel, selvforståelse og livskvalitet inden for de rammer og forudsætninger, man har.

Recovery som proces – ikke et mål

Når recovery forstås i et personligt perspektiv, bliver fokus flyttet fra sygdom og symptomer til menneskets mulighed for at skabe et godt liv. Personlig recovery kan beskrives som den proces, hvor den enkelte udvikler håb, oplever mening, opnår større selvbestemmelse og skaber en hverdag, der fungerer. For mennesker med autisme

handler recovery derfor om at lære sig selv bedre at kende, udvikle hensigtsmæssige strategier og skabe balance mellem krav og ressourcer. Målet er ikke nødvendigvis at fjerne vanskeligheder, men at opnå en oplevelse af livskvalitet og meningsfuldhed. For mange indebærer det en bevægelse fra følelsen af at være forkert til erkendelsen af at være anderledes – men stadig værdifuld. Recovery er sjældent en lineær proces. Der vil ofte være perioder med fremgang og perioder præget af stress, overbelastning eller tilbagefald. Det afgørende er ikke fraværet af udfordringer, men evnen til at håndtere dem. For nogle kan medicinsk behandling eller terapeutiske tilgange som kognitiv adfærdsterapi være værdifulde redskaber i denne proces.

Selvforståelse og accept

Selvforståelse og accept er centrale elementer i recovery for mennesker med autisme. For mange opleves det som en lettelse at få en diagnose, fordi den giver en forklaring på oplevelser og udfordringer, som tidligere har været vanskelige at forstå. Diagnosen kan skabe sammenhæng mellem fortid og nutid og bidrage til en mere realistisk forståelse af egne styrker og begrænsninger.

Recovery indebærer ofte en proces, hvor selvkritik gradvist erstattes af selvaccept. Mange mennesker med autisme besidder styrker som koncentrationsevne, systematik, vedholdenhed og ærlighed, samtidig med at de kan være særligt sårbare over for sansebelastning, sociale krav og uforudsigelighed. Derfor bliver selvforståelsen ofte vigtigere end selve diagnosen. Fokus flyttes fra spørgsmålet om, hvorvidt man har autisme, til en nysgerrighed på, hvordan man fungerer og oplever verden.

Udviklingen inden for diagnosesystemerne har samtidig vist, hvor

tæt identitet og sprog kan være forbundet. Da Aspergers syndrom ophørte som selvstændig diagnose, oplevede nogle mennesker et tab af et begreb, som havde været en vigtig del af deres identitet. I et recovery-perspektiv kan sådanne ændringer dog også åbne mulighed for nye og mere personlige fortællinger om, hvem man er. Diagnosen bliver dermed et redskab til forståelse frem for en definition af personen.

Struktur og energiforvaltning

Et centralt aspekt af recovery er at skabe en hverdag, der forebygger overbelastning og understøtter trivsel. Mange mennesker med autisme har et stort behov for struktur og forudsigelighed, fordi kendte rammer og rutiner reducerer den mentale belastning. Omvendt kan forandringer, uforudsete hændelser og komplekse sociale situationer kræve betydelige mængder energi.

Derfor kan tydelig planlægning, faste rutiner, realistiske forventninger og mulighed for restitution være afgørende for at opretholde balance i hverdagen. Begreber som energiforvaltning og "spoon theory" kan hjælpe med at forstå, at energi er en begrænset ressource, som må anvendes bevidst. Recovery handler derfor også om at lære egne grænser at kende og prioritere aktiviteter ud fra de ressourcer, der er til rådighed.

For mange autister spiller sensorisk følsomhed en væsentlig rolle i energiregnskabet. Hjernen bearbejder sanseindtryk anderledes, hvilket kan gøre det vanskeligt at filtrere lys, lyde, lugte eller berøringer fra. Hverdagssituationer, som andre oplever som uproblematisk, kan derfor være både udmattende og stressende. Når man bliver opmærksom på sine sansemæssige behov, kan små tilpasninger ofte gøre en stor forskel. Recovery handler i denne sammenhæng om at skabe omgivelser, hvor energien

bruges på deltagelse og udvikling frem for konstant håndtering af overbelastning.

Relationer og støtte

Recovery sker ikke i isolation. Mennesker udvikler sig gennem relationer, og for mennesker med autisme er trygge og forstående relationer ofte en afgørende beskyttelsesfaktor. Familie, partner, venner og andre betydningsfulde personer kan bidrage til trivsel gennem accept, respekt og forståelse for individuelle behov.

Tydelig kommunikation, forudsigelighed og respekt for behovet for alenetid skaber ofte de bedste betingelser for positive relationer. Fælles interesser og konkrete aktiviteter kan ligeledes styrke sociale fællesskaber og skabe meningsfulde relationer.

Professionel støtte kan være en vigtig del af recovery-processen. Socialrådgivere, terapeuter, støttekontaktpersoner og andre fagpersoner kan bidrage med rådgivning, støtte og redskaber, der styrker den enkeltes muligheder for at leve et selvstændigt og meningsfuldt liv. Samtidig kan peer support og mødet med andre autister skabe genkendelse, fællesskab og håb. Hjælpemidler som støjreducerende høreværn, kugledyner eller digitale planlægningsværktøjer kan desuden understøtte hverdagen og reducere stress.

Identitet og mening

En væsentlig del af recovery handler om at finde mening, identitet og tilhørsforhold. Det kan ske gennem arbejde, uddannelse, frivilligt engagement, interesser eller fællesskaber, hvor man oplever at kunne bidrage og blive værdsat for den, man er.

For mange mennesker er autisme ikke blot en diagnose, men en integreret del af identiteten. Diagnosen kan give et sprog til at forstå egne erfaringer og skabe sammenhæng i livshistorien. Denne forståelse understøt-

tes ofte af neurodiversitetsperspektivet, hvor autistiske træk ses som en naturlig del af menneskelig variation frem for som fejl eller mangler.

For mange sent diagnosticerede autister bliver recovery også en proces, hvor man gradvist slipper behovet for at maskere sine autistiske træk for at passe ind i neurotypiske normer. Når man i højere grad kan være sig selv og tage hensyn til egne behov, øges mulighederne for at leve autentisk og opleve trivsel. Særlige interesser og mulighed for fordybelse kan samtidig være betydningsfulde kilder til glæde, motivation og livskvalitet. Autismefællesskaber kan desuden give oplevelsen af tilhørsforhold og anerkendelse, fordi man møder mennesker med lignende erfaringer og ikke konstant skal forklare eller forsvare sin måde at være på.

Samfundets rolle

Recovery for mennesker med autisme er ikke alene et individuelt ansvar. Samfundets rammer og muligheder har stor betydning for, om den enkelte får mulighed for at trives. Fleksible arbejdsvilkår, forståelse i uddannelsessystemet og adgang til relevant støtte kan være afgørende for deltagelse og livskvalitet.

Når omgivelserne tilpasses autistiske behov, reduceres behovet for konstant compensation og tilpasning. Mange autister oplever sensorisk overstimulering, og derfor kan bedre akustik, dæmpet belysning, rolige zoner og mulighed for pauser gøre en væsentlig forskel i både skoler, arbejdspladser og offentlige rum. Tydelig kommunikation og forudsigelige rammer kan ligeledes mindske stress og frigøre energi til andre aktiviteter.

Kommunale og sociale indsatser bør tage udgangspunkt i den enkeltes håb, ønsker og mål for livet. Recovery-orienteret støtte handler om at styrke selvbestemmelse og skabe muligheder frem for at fokusere ensidigt på begrænsninger. Samtidig er det vigtigt, at familier og pårørende får adgang til tidlig og relevant støtte, så de ikke står alene med de udfordringer, der kan opstå. Endelig er det afgørende, at autisters egne erfaringer inddrages aktivt i udviklingen af indsatser og tilbud. Når mennesker

AUTISME & RECOVERY

med autisme får reel indflydelse på beslutninger, der vedrører deres liv, øges både kvaliteten af støtten og mulighederne for recovery.

Afslutning

Recovery og autisme kan ved første øjekast synes at være to begreber, der ikke hører sammen. Når recovery forstås som en personlig proces frem for som helbredelse, bliver begrebet imidlertid både relevant og meningsfuldt. Recovery handler ikke om at blive mindre autistisk, men om at skabe et liv med mening, håb, selvbestemmelse og livskvalitet. Det er en proces, hvor selvforståelse, struktur, relationer, identitet og samfundsmæssig støtte spiller centrale roller. Målet er ikke at leve op til andres forventninger, men at skabe et bæredygtigt liv på egne præmisser.

Kilder

www.psykiatrifonden.dk

www.bedrepsykiatri.dk

www.autismeforeningen.dk www.sundhed.dk



Af: Vivi

Den 26.5. mødtes vi kl. 05.15 på Pendlerpladsen ved Gigantium, det var meget tidligt, men det gjorde heller ikke noget, for vi skulle med Rejsebanken og Nilles busrejser til Tyskland, til Delmenhorst syd for Hamborg. Vi var afsted i fire dage.

Kl. 05.35 trillede bussen afsted sydoover. Vi var 8 personer fra Kildehuset, 6 medlemmer og 2 medarbejdere. Der var nogle passagerer i bussen i forvejen, der kom fra Vendsyssel.

Så kørte vi ned gennem Jylland og fik flere passagerer med. I Randers kom Rejselederen på, han hed Poul Erik, han fortalte forskellige historiske ting undervejs, det var spændende. Så kørte vi til Den gamle Grænsekro i Aabenraa, hvor vi fik morgenmad. Da det var indtaget, kørte vi til Aabenraa og samlede den sidste deltager op, inden vi kørte over grænsen. Det gik fint, indtil vi kom omkring Elbentunnelen. Der var der vejarbejde en masse og desværre også et par uheld. Så kørte vi videre og ankom til Hotel Thomsen i Delmenhorst omkring kl. 18. Det var et dejligt hotel og dejlige værelser. Kl. 19 var der aftensmad, suppe til forret, kødret med tilbehør og dessert. Da vi havde spist, sad vi ude på terrassen og hyggede, inden vi gik i seng.

Onsdag: Tog vi til Bremen, hvor Poul Erik gav en rundvisning i den gamle bymidte og fortalte en masse historisk. Derefter var der tid på egen hånd, inden vi tog ud at se et Bryggeri, der hedder Becks, det var spændende at se. Hold da op en produktion! Vi fik en rundvisning på næsten hele bryggeriet og prøvesmagning i baren med musik, så det var bare festligt. Vi prøvesmagte 3 forskellige øl, som vi så skulle bedømme.

Efter Bryggeribesøget kørte vi tilbage til Bremen og rundt lidt, inden vi kørte hjem til Hotellet sidst på eftermiddagen. Dag 2: Tog vi til Meyers skibsværft, som laver krydstogtskibe. Her fik vi en rundvisning, hvor der

blev fortalt, hvordan man laver skibene, hvor mange de laver og, hvor de sejler. Det var bare spændende - hold da op en tørdok, den var større end Gigantium.

Efter besøget kørte vi til Papenburg, som har hollandsk idyl, med kanaler i bymidten, der var også hyggeligt. Der gik vi rundt på egen hånd og fik lidt frokost og kigget butikker.

Så vendte vi snuden hjemad til hotellet, men på vejen, kørte vi inden om en arbejdslejr fra 2. Verdenskrig - der var dog ingenting fra dengang. Der var en bygning med nogle plancher, hvor man kunne læse om lejren, og der var en park, hvor der var plantet nogle frugttræer samt mindeplader fra dem, der havde været i lejren. Det er frygteligt at tænke på, at det har fundet sted.

Fredag var det tid til at køre til DK igen. Vi kørte efter morgenmaden, og på vej hjem kørte vi til Stade, en Nordtysk by, der fik vi en kop kaffe og nogle rundt og kiggede butikker, det var en hyggelig by med kanaler og hyggeligt torv.

Så kørte vi til Neumünster, hvor vi fik frokost, det var en dejlig buffet, det var med i prisen for turen.

Så satte vi kursen mod grænsen, hvor vi satte folk af, ved den gamle grænsekro og så videre hele vejen op, inden vi landede i Aalborg omkring kl. 21, efter en dejlig tur.

Rent personligt får jeg prøvet nogle grænser af i forhold til det at være sammen med mange mennesker! Jeg skal give lidt af mig selv, for der er ikke kun mig... jeg skal forsøge at give andre plads - tage hensyn til, at vi alle er forskellige.

Men, bare det at være hjemmefra i nogle dage, og komme væk fra mine

REJSEBANK - 2026

rutiner... sådan at, nu er jeg her - et andet sted, med mine rutiner i en kuffert. Det var en udfordring, men en god udfordring – godt for mig. Fordi jeg måtte forsøge at lægge mine rutiner og medfølgende frustrationer til side for at kunne være social. Vi var jo sammen med mennesker, vi ikke kendte og jeg ville gerne deltage. Jeg skulle have lidt tryghed, så jeg tager nok mit "skjold" på, men alt gik sådan set fint.

Jeg vil gerne afsted igen, men ikke alene. Det er vigtigt for mig, at have mennesker med, som kender mig.



10 ÅR SOM MEDLEM I KILDEHUSET

Af: Dorthé

Tænk, at der allerede er gået 10 år. Jeg husker stadig den første tid. Usikker på, hvem alle de andre medlemmer var. Det viste sig dog, at alle var venlige og hjælpsomme, så jeg kom hurtig ind i husets rutiner.

Dengang var der tre enheder i huset: Kontor, Køkken og Hus & Have. Jeg valgte Køkkenet. Hvad laver vi så i Køkkenet? Om morgenen bager vi friske morgenboller, som er gratis. Til middag får vi dejligt, varieret, varmt mad til kun 26 kroner. Frokosten skal være færdig kl. 12.30. Så nogle dage har vi travlt, men bare vi er medlemmer nok – så skal det nok gå.



Vi arbejder altid side om side om alle opgaver. Det er hyggeligt. Der er mange opgaver her i huset. De skal ordnes, så at et hus som Kildehuset kan stå så flot og velholdt. Det er vi medlemmer med til. Det er jo vores klubhus.

Vi skal passe godt på Kildehuset, så at vi kan komme her i mange år frem. Det er mit højeste ønske som medlem.

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

Juli

Søndag d. 12.07. Kenneth

Onsdag d. 15.07. **Lukket**

Søndag d. 19.07. **Lukket**

Onsdag d. 22.07. **Lukket**

Søndag d. 26.07. **Lukket**

Onsdag d. 29.07. Bimbo



AUGUST

Søndag d. 02.08. Bimbo

Onsdag d. 05.08. Maiken

Søndag d. 09.08. Maiken

Onsdag d. 12.08. Birthe

Søndag d. 16.08. Birthe

Onsdag d. 19.08. **Lukket**

Søndag d. 23.08. Kenneth

Onsdag d. 26.08. Bimbo

Søndag d. 30.08. Bimbo

SEPTEMBER

Onsdag d. 02.09. Maiken

Søndag d. 06.09. Maiken

Onsdag d. 09.09. Mark

Søndag d. 13.09. Mark

Onsdag d. 16.09. Kenneth

Søndag d. 20.09. Kenneth

Onsdag d. 23.09. Bimbo

Søndag d. 27.09. Bimbo

Onsdag d. 30.09. Maiken

OKTOBER

Søndag d. 04.10. Maiken

Onsdag d. 07.10. Mark

Søndag d. 11.10. Mark

Onsdag d. 14.10. Kenneth

Søndag d. 18.10. Kenneth

Onsdag d. 21.10. Bimbo

Søndag d. 25.10. Bimbo

Onsdag d. 28.10. Maiken

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

JULI

D. 10.07. Emilie J.
D. 12.07. Elisabeth D.C.
D. 12.07. Hanne W. E.
D. 13.07. Pernille H.
D. 14.07. Niels Th.
D. 17.07. Troels D.
D. 18.07. Steen J.
D. 18.07. Dennis C.
D. 23.07. Helle P.
D. 25.07. Jesper B.
D. 26.07. Jan P.
D. 28.07. Ole Johannes
D. 29.07. Egon H.
D. 30.07. Niels C.

AUGUST

D. 02.08. Ellen L.
D. 02.08. Birgit T.
D. 04.08. Kim L.
D. 05.08. Thomas J.
D. 08.08. Yrsa F.
D. 10.08. Atli C
D. 15.08. Jan N.
D. 15.08. Elsebeth J.
D. 15.08. Andreas J.
D. 17.08. Bent H.
D. 17.08. Jørn A.
D. 19.08. Hanne I.
D. 20.08. Søren H.
D. 21.08. Silja M.
D. 21.08. Jette Ø.
D. 23.08. Anita L.
D. 29.08. Jeppe L.
D. 31.08. William M.

SEPTEMBER

D. 02.09. Pia J
D. 02.09. Ditte S. M.
D. 03.09. Ali B.
D. 04.09. Dennis A.
D. 04.09. Jan O.
D. 05.09. Harun A.
D. 05.09. Xenia Ø.
D. 06.09. Jan S.
D. 06.09. Martin R.
D. 07.09. Peter M.
D. 08.09. Simon S.
D. 11.09. Louise T.
D. 12.09. Christian T.
D. 12.09. Lone S.
D. 13.09. Michael K.
D. 13.09. Søren R.
D. 14.09. Monica N.
D. 15.09. Thien H. H.
D. 15.09. Gitte N.
D. 17.09. Tommy J.
D. 18.09. Lis J.
D. 20.09. Lili K.
D. 21.09. Kirsten N.
D. 23.09. Per J.
D. 24.09. Claus T.
D. 24.09. Steen S.
D. 25.09. Amalie S.
D. 28.09. Tore S. C.
D. 29.09. Vivi F.
D. 29.09. Preben P. H.
D. 30.09. Kasper J.

OKTOBER

D. 02.10. Gertrud S.
D. 02.10. Natasja L.
D. 04.10. Mona J.
D. 05.10. Inge D. K.
D. 06.10. Loua O. K.
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.

*Hjertelig tillykke
til alle!*



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.