KILDEN



Medlemsblad for Kildehuset Fountain House i Aalborg
Nr. 4 - 2026

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3-4
Jul og nytårsinformationer	S. 5
Et besøg på Kirkegården	S. 6
Info fra Støtteforeningen	S. 7
At have en hund	S. 8-9
Skallerup Klit Tur	S. 10
En tur til Zoo	S. 11
Interview med studerende	S. 12-14
Stigmatisering	S. 15
Billeder	S. 16-17
Energi & Strukturforvaltning	S. 18-23
Juleri	S. 24-26
Rødkålssalat	S. 27
Sig nærmer vinteren	S. 28
Tanker om det utænkelige	S. 29
Kalender	S. 30-31
Støtteforeningen	S. 32

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Anette, Birthe, Camilla, Camille, Christian, Dorthe, Jane, Jeppe, Malene, Manuela, Martin R., Tommy, René.

Udsendelsesdato: November 2026

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

LEDER

Af Birthe

Kære læser af Kilden.

Velkommen til årets sidste udgave af Kildehusets medlemsblad, Kilden. Sidste udgave??....kan det virkelig passe? Er 2026 snart et "overstået kapitel"? Hvor blev tiden af?

Al erfaring siger, at ja, tiden flyver, når man er i godt selskab og at den kan føles virkelig lang, hvis man sidder alene, hvis man keder sig, hvis man ikke har noget meningsfuldt at bruge tiden på. Så den hurtige konklusion må være, at når et helt år nu næsten er fløjet, så må det skyldes, at vi har været i godt selskab med masser af meningsfulde opgaver at tage os af sammen i vores arbejdsfællesskab.

En af disse opgaver viste sig sidst i august måned, lidt overraskende, at vi igen skal have fundet en ny medarbejder. En meget meningsfuld og betydningsfuld opgave, som rigtig mange mennesker i huset derfor også er involveret i. Selv om det eneste forudsigelige her i livet er, at ting forandrer sig, kan den uvished et skifte medfører for nogen skabe uro og utryghed. Alligevel har vi (både huset og bestyrelsen) besluttet at give processen tid, for det er så vigtigt, at vi finder det helt rigtige match til Kildehuset. Og det arbejder vi også på side by side og håber, at kunne byde en ny kontormedarbejder velkommen pr 1. januar.

Hvad der til gengæld er helt sikkert og vist er, at mørketiden og køligere vejr langsomt sniger sig ind på os. Efterårets særlige farver er begyndt at vise sig i naturen, gøremål med at få haven gjort vinterklar er så småt i gang, indendørs hygge står også for døren. Årets gang – den forudsigelige rytme i naturen – har også en ro med sig. Vi ved, hvad der kommer. Vi kender rytmen og ritualerne, som troligt følger med. Trods mørketid, ser

vi jo nu også frem mod en tid med masser af LYS. Julelys på gader og stræder, lyskæder i træer og på terrasser, stearinlys inden døre. Og genkendelighed i traditionerne, som gentages år efter år. For Kildehusets vedkommende begynder vi med julebanko den første onsdags i december, julefrokost, juleaftensfejring, 2. juledagshygge, nytårsaftensfejring og masser af arbejdsdage indimellem, så det hele kan forberedes og blive klar til at glæde mange. Midt i en usikker verden, er traditioner, rytme og ritualer med til at skabe tryghed, ro og glæde i sjælen.

Så velkommen mørketid og juletid med alle de ting, der varsler lys og glæde. Jeg er sikker på, at vi i Kildehuset får et godt og spændende 2027.

TAK FOR I ÅR OG GLÆDELIG JUL TIL JER ALLE



Jul og Nytårs arrangementer 2026

Onsdag d. 16. december er der julefrokost



fra kl. 11.00-16.00
Vi spiller pakkespil, så husk 2 gaver
á ca. 15,- til 20,- kr.
Deltagelse gratis - drikkevarer skal betales



Torsdag d. 24. december - Juleaften
fejrer vi kl. 11.00-17.00 med Bimbo og Mark

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

Lørdag d. 26. december, 2. juledag
fra kl. 11.00 - 15.00 julefrokost med Birthe

Torsdag d. 31. december - Nytårsfejring
fra kl. 10.00-16.00 med Mark og Maiken – ***ændret tidspunkt !!***
Vi spiser lækker nytårsmenu. Kom og vær med til hyggeligt sam-vær.

Obs! Vi har igen været så heldige og fået en donation fra REMA. Derfor er alle arrangementer gratis i det hele. Undtagen drikkevarer til julefrokosten. De skal betales på dagen.

ET BESØG PÅ KIRKEGÅRDEN

Af: Christian T.

En sen eftermiddag gik jeg i et dejlige sommervejr ad Hærvejen op til Vodskov kirkegård, hvor min far er begravet. Jeg så masser af svaner på markerne og nød det smukke lys fra solnedgangen og de gyldne kornmarker. Jeg besøgte også den hvide gård Engholm ved den gamle hovedvej. Her har jeg og min tvillingebror de bedste barndomsminder, da min faster ejede gården.

Fremme ved min fars gravsted stod jeg og funderede over fortiden. Solen var nu gået ned, men alligevel varslede temperaturen en tropenat. Dejligt var det. I mørket gik jeg ad grusstien tilbage til hovedindgangen. Jeg er ikke overtroisk, men for første gang i mit liv blev jeg stiv af skræk. Hver gang jeg gik et skridt, hørte jeg en lyd bag mig. Jeg stoppede for at vende mig om for at kæmpe mod dette spøgelse eller hvad det nu var. Jeg ville om nødvendigt kæmpe til døden. Jeg spændte alle mine muskler og vendte mig hurtigt om – men der var ingen. Jeg kikkede rundt og til sidst ned. En gren havde hængt sig fast på den nederste del af mit bukseben. Hver gang jeg havde taget et skridt havde denne gren givet lyd fra sig, da den ramte gruset. Jeg satte mig på en kirkebænk for at hvile benene, inden vandreturen tilbage til Aalborg. Jeg skulle jo også have pulsen ned efter oplevelsen. Turen tilbage var dejlig, og jeg var fremme i min lejlighed lidt før midnat.

Jeg satte mig ude på min altan og nød udsigten over til Aalborgtårnet og Skydepavillonen. På Almenkirkegården kunne jeg ane omridset af de store træer og de få vågelys ved gravene. Jeg kikkede op på stjernerne, Venus og månen. At tænke sig, at under den samme stjernehimmel myrder de løs på hinanden nede i Ukraine. Der er således nok at tænke over.

Men husk, at når I i mørke besøger jeres kæres gravsteder på en kirkegård, så se jer over skulderen – man ved jo aldrig.

STØTTEFORENINGEN

Af: Manuela

JULEBANKO

Onsdag den 02.12.26

Er udsolgt

I løbet af 4 dage var alle 66 billetter solgt. Du kan blive skrevet op på venteliste, hvis du ikke var hurtig nok til at sikre dig en adgangsbillet.

GENERALFORSAMLINGEN

torsdag, 18.02.27 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 2 "udefrapladser", 2 "medlemspladser" og "medarbejderpladsen" 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.

AT HAVE HUND

Af Malene



Hunden er menneskets bedste ven, men mennesket er i den grad også hundens bedste ven.

Det at have en hund har altid haft en meget stor værdi for mig. Da jeg var barn måtte jeg ikke have en hund, fordi mine forældre mente, at jeg ville blive træt af at passe den til sidst. Det at have en hund er helt specielt. Det er et stort ansvar, som både kræver omsorg, tid og bestemt ikke mindst penge.

Da jeg senere flyttede hjemmefra, fik jeg sammen med min kæreste vores første hund; en chihuahua. Ham måtte vi sige farvel til i januar ´26 efter næsten 15 år sammen.

Hej jeg hedder Carlo. Her øverst på siden, er jeg 4 måneder.

Allerede slut marts i år fik jeg en ny lille hund; en Yorkshire terrier, fordi vi hjemme hos mig i den grad følte, at der manglede liv. Der var så uendeligt stille. Da jeg er hjemmegående, og min kæreste har arbejde, manglede jeg det at have en, der havde brug for mig, så stilheden pludselig var knap så stille. En at kaste min kærlighed på, som altid vil være der.
Det specielle for mig ved at have en hund er netop det unikke bånd med kærlighed, som man opbygger mellem hund og ejer. Man siger, at hunden er menneskets bedste ven, men jeg synes i den grad også, at mennesket er hundens bedste ven.

AT HAVE HUND

Hjemme hos os er en hund ikke bare et kæledyr, men den er også et lille familiemedlem. Han bliver vægtet lige så højt som min kæreste og jeg.

Det gode ved at have en hund er, at den elsker dig lige meget hvad. Når man har en hund, lige meget hvilken størrelse, er der altid noget at se til. Fra hvalp skal du lære den at blive renlig. Det har vi fundet ud af er en stor opgave – større end vi måske lige havde regnet med, men det bliver bedre og bedre med renligheden her som 8 måneder gammel hund.

Man skal i den grad også kunne afsætte tid i sin kalender dagligt til at aktivere sin lille vovse. Den skal både have fysisk aktivering med gåture ude i det fri, hvor den kan snuse og undersøge omverdenen uden for ens dør. Den har også brug for mental træning, hvilket vi bruger lang tid på. Han skal stimuleres, for ellers begynder han at lave ulykker som at bide i tapetet eller i dørkarmen.



Hjemme hos os foregår den mentale træning på den måde, at vi bl.a. træner ham ved at sprede godbidder rundt omkring, så han aktivt skal bruge sin snude, hvilket er med til at udtrætte ham. At snuse rundt efter lækre godbidder er faktisk med til at udtrætte ham mere end en normal gåtur.

Efter en længere periode hvor det har været hårdt med træning, træning og træning kan vi nu mærke, at han er faldet meget mere til ro. Nu begynder vi for alvor at nyde at have en hund, og vi begynder at gå til hundetræning sidst i oktober, som vi glæder os meget til at komme i gang med.

SKALLERUP KLIT 2026

Af: Camilla og Dorthe

Det var en fantastisk tur til Skallerup.

Vi startede dagen hjemme med morgenmad i Kildehuset. Klokken 09.30 kørte vi afsted. Da vi ankom pakkede vi alle ud. Bimbo og nogle andre gik sig en gåtur på 1½ time, men faktisk kunne Bimbo ikke finde hjem igen, så medlemmerne måtte træde til. Nogle gik i svømmehallen og andre i Romulus. Så var dagen hurtig gået.

Tirsdag gik en lille flok over til dyrene på gården, nogle gik/kørte en tur til Lønstrup, nogle få var i svømmehallen. Om eftermiddagen var der mange der spillede forskellige spil i den store kvinde-hytte. Det var hyggeligt. Til aften spiste vi alle sammen i den store hytte. Vi fik lækker grillmad og salater. Efter aftensmaden var der bowling over i centret.

Onsdag var der desværre regnvejr. Meget regnvejr. Så der var det bare hygge hygge i hytterne. Efter frokosten begyndte vi at pakke og rydde op og så gik turen hjemad igen.





TUR TIL ZOO

Af: Anette L.



Vi havde en dejlig tur, 14 medlemmer og to medarbejdere. Mødetiden var kl. 11.00. Vi gik i samlet trop gennem indgangen. Der var utroligt mange dejlige dyr at se.

Vi så en abe-mor, som gemte sin unge under en slags tæppe, endelig så vi den lille unge alene.

Kl. 12,00 mødtes vi ved grillen, hvor de fleste spiste deres medbragte mad og drikke. Jeg gik alene ned og så på en stor isbjørn, som var vældig flot i sine omgivelser. Senere fik vi øje på små røde pandaer.

Jørn tog billeder af Camille og mig, og senere tog jeg billeder af dem som spiste sammen. På savannen var der mange flotte giraffer, nogle med føl, desuden mange zebraer. Vi så mange store og små geder, desuden en mini-so, som havde seks smågrise som diede.



Endelig sluttede vi med de farverige langbenede pelikaner.
Vi har virkelig haft fire gode oplevelsesrige timer, og jeg siger Kildehuset tusind tak på en dejlig dag.

INTERVIEW MED STUDERENDE

Af: Tommy

I forbindelse med et praktikophold i Kildehuset har vi interviewet studerende på 5. semester af ergoterapeutuddannelsen om deres erfaringer med at være i praktik. Interviewet giver et indblik i deres hverdag, hvad de lærer gennem praktikken, og hvordan de oplever at arbejde med ergoterapi i praksis. Derudover fortæller de om praktikforløbets fordele og udfordringer samt deres anbefalinger til andre studerende, der overvejer at komme i praktik i Kildehuset.

Hvordan er det at være i praktik i Kildehuset?
Det er mega fedt, hyggeligt og lærerigt at være i praktik i Kildehuset. Man får en anden relation til medlemmerne, end man typisk gør på et sygehus. I Kildehuset er alle lige, man møder op i sit eget tøj, og man laver tingene sammen. Der er ikke nogen, der er bedre end andre, og relationsdannelse er derfor en vigtig del af praktikken.

Hvad får I ud af at være i Kildehuset?
Vi får mulighed for at sætte alt det, vi har lært på skolen, i spil og opleve det fra et andet perspektiv. Vi arbejder måske mindre bevidst med teorien, men reflekterer stadig over, hvordan vi fagligt kan koble den til praksis. Det kan være udfordrende, men det er samtidig spændende og meget lærerigt. Derudover er det fedt, at medlemmerne er åbne, når vi stiller spørgsmål.

Hvordan ser en dag ud i Kildehuset som studerende?
En dag i Kildehuset er meget varieret, og vi er altid sammen med medlemmerne, når vi udfører forskellige opgaver. Vi hjælper hinanden i de enheder, vi er tilknyttet, og samarbejder om de daglige aktiviteter. Derudover har vi studietid, hvor vi kan tale om ting fra skolen og drøfte det, der er vigtigt i forhold til vores uddannelse og praktik.

INTERVIEW MED STUDERENDE

Hvor lang tid er I i praktik?
Vi er i praktik i otte uger, da vi går på 5. semester. I løbet af de otte uger får vi mulighed for at opleve hverdagen i Kildehuset og anvende vores faglige viden i praksis.

Hvad skal praktikken ende ud i?
Praktikken afsluttes med en skriftlig opgave, som vi skal aflevere, samt en evidensdag, der til sidst fører til en eksamen. Her skal vi fortælle om, hvordan vi har arbejdet med ergoterapi, hvad vi har lært, og hvordan vi har anvendt vores viden i praksis undervejs i praktikforløbet.

Hvor lang tid er I her om dagen – ift. fritidsprogammer?
Vi er normalt i Kildehuset fra kl. 8.00 til 15.30. I løbet af praktikperioden skulle vi desuden have mindst én onsdag og én søndag i praktik, så vi også kunne opleve hverdagen på andre tidspunkter.

Hvad er fordelene og ulemperne ved praktikken?
En af fordelene ved praktikken er, at vi får mulighed for at afprøve området og finde ud af, om vi kan se os selv arbejde inden for feltet i fremtiden. Det er også en fordel, at vi kan have vores eget private tøj på. En ulempe er dog, at teorien fra uddannelsen ikke altid passer helt til praktikstedet. Der kan også være dage, hvor der ikke er så mange medlemmer i Kildehuset, og hvor vi derfor får færre muligheder for at opbygge relationer til dem.

Kan I anbefale at komme i praktik i Kildehuset?
Ja, helt bestemt! Vi kan klart anbefale at komme i praktik i Kildehuset, fordi det er en spændende måde at prøve kræfter med ergoterapi på. Praktikken giver os mulighed for at opleve, hvordan ergoterapi kan anvendes i praksis, og der er endda andre studerende, som er misundelige på vores praktikophold.

INTERVIEW MED STUDERENDE

Hvordan bliver ergoterapi relevant i praktikken i Kildehuset?
Ergoterapi bliver blandt andet relevant, når vi faciliterer de forskellige enheder og fungerer som tovholdere. Det er vigtigt, at de aktiviteter, medlemmerne deltager i, opleves som meningsfulde for dem. Vi arbejder også med at graduere aktiviteterne, for eksempel ved at tilpasse graden af struktur, så aktiviteterne passer til medlemmernes behov og forudsætninger.

Lærer I noget/får noget ud af at være sammen med medlemmerne?
Vi lærer medlemmerne at kende, og det er spændende at høre deres historier og om de udfordringer, de oplever i deres liv. Gennem samværet lærer vi meget om relationer og kommunikation med forskellige mennesker. Det giver os også god øvelse i at aflæse andre og tilpasse vores måde at interagere med dem på. Vi observerer og interviewer løbende medlemmerne, hvilket hjælper os med at få en bedre forståelse af dem og deres situation.



STIGMATISERING

Af: Christian T.

Når vi stigmatiserer et andet menneske gør vi det til en repræsentant for en kategori og ikke som et helt unikt menneske. Men hvorfor gør vi det? Jeg tror, det er et spørgsmål om anerkendelse, fordi vi alle har brug for denne, som personer med rettigheder, behov og evner. Stigmatisering er derfor en social nedvurdering, som skader det ramte menneskets muligheder for at vurdere sig selv som værdifuldt Det er således en kamp for social anerkendelse og menneskelig værdighed.

Et andet spørgsmål er om, hvem har magten til at bestemme, hvad normalt er. Hvem bestemmer hvilken diagnose, der skal anvendes, men som samtidig kan mistænkeliggøre en persons vurderinger på områder, der intet har med sygdommen at gøre. Stigmatisering er således ikke kun en individuel vurdering, men også samfundsinstitutionernes sprog og magtforhold. Vi risikerer således at kategorierne bliver vigtigere end det menneske, vi skulle forstå.

Det er også et spørgsmål om etik. For at citere vores gamle teolog og filosof Løgstup " at kendetegnet ved et ægte fællesskab er gensidig tillid, åbenhed og LIGEVÆRD" Alle disse dyder er så sandelig kommet under pres i disse tider, da mange minoriteter bliver udsat for noget der nærmer sig stigmatisering. Politiske bevægelser har åbenbart fundet ud af, at der er stemmer i at mistænkeliggøre minoriteter

Fra min undervisning og en psykolog har jeg dog lært, at stigmatisering også kommer fra vores ubevidste. Kun 10% af vores sanser er bevidste, resten 90% er det ubevidste. Det er meget interessant, men det ved jeg ikke nok om endnu. Så jeg vil slutte nu.

BILLEDER













BILLEDER













ENERGI & STRUKTURFORVALTNING

Af: Martin R

Vejen til et bæredygtigt liv med sen-diagnosticeret autisme
For mange mennesker, der får en autismediagnose sent i livet, bliver forståelsen af struktur og energiforvaltning et af de mest afgørende fokuspunkter. Diagnosen kan give en forklaring på årtiers oplevelser af udmattelse, stress og følelsen af aldrig helt at kunne følge med, men indsigt i energiforvaltning giver mulighed for at skabe et liv, der passer bedre til ens neurologiske forudsætninger. Sen-diagnosticerede beskriver ofte, at de gennem store dele af livet har forsøgt at leve op til de samme vilkår, som forventes af neurotypiske mennesker. De har forsøgt at arbejde på fuld tid, være socialt engageret, tage sig af familien, dyrke fritidsinteresser og samtidig skjule de vanskeligheder, de oplevede. Udadtil kunne de fremstå velfungerende, mens de indeni brugte enorme mængder energi på blot at fungere. Resultatet af dette er ofte kronisk træthed tilbagevendende stress, angst, depression og gentagne perioder med udbrændthed. Diagnosen ændrer ikke hjernens måde at fungere på, men den kan hjælpe med at ændre den måde, man forstår og organiserer sit liv på.

Hvorfor bliver energien brugt anderledes?
Autisme betyder ikke at man har mindre energi end andre. Mange autister oplever tværtimod stor energi, når de beskæftiger sig med interesser, som motiverer dem. Forskellen ligger i, hvilke aktiviteter og sanseindtryk der dræner energi, og hvor hurtigt energireserverne bliver brugt. Mange dagligdags aktiviteter, som neurotypiske mennesker gennemfører næsten automatisk, kræver en langt større bevidst bearbejdning hos autister. Hjernen skal konstant analysere sociale signaler, tolke ansigtsudtryk, filtrere sanseindtryk, planlægge de næste handlinger og håndtere uforudsigelighed. Det betyder, at energiforbruget ofte er langt højere, selv om opgaven udefra ser enkel ud. Et møde på arbejdet handler eksempelvis ikke kun om det faglige indhold. Der skal også aflæses krops-

sprog, øjenkontakt, stemninger, skjulte forventninger, humor, pauser og sociale spilleregler. Samtidig skal egne reaktioner reguleres, og måske maskeres, så man fremstå "passende". Det er et stort mentalt arbejde, som omgivelserne sjældent ser.

Maskering – den usynlige energityv

En af de største energislugere hos mange sen-diagnosticerede er maskering. Maskering betyder, at man bevidst eller ubevidst forsøger at skjule sine autistiske træk for at passe ind. Det kan indebære at kopiere andres mimik, øve smalltalk, undertrykke behovet for pauser, ignorere sansemæssigt ubehag eller konstant overvågning af egen adfærd. For mange begynder denne tilpasning allerede i barndommen. Man lærer hurtigt, at ens naturlige måde at være på ikke altid bliver forstået eller accepteret. Derfor udvikles strategier for at virke "normal". Problemet er, at maskering kræver konstant opmærksomhed. Hjernen er på overarbejde hele tiden. Mange beskriver, at de først bryder sammen, når de kommer hjem. Hele arbejdsdagen har de fungeret upåklageligt, men om aftenen er der ingen energi tilbage til familie, venner eller fritidsinteresser. Efter en sen diagnose vælger mange gradvist at maskere mindre. Ikke fordi de ønsker at være anderledes, men fordi de erkender, hvor høj prisen har været.

Sanserne bruger også energi

Sansebearbejdning spiller en central rolle for energiforbruget. Lysstofrør, mange mennesker, baggrundsstøj, parfume, blinkende skærme eller mange samtidige samtaler kan virke overvældende. For personer uden autisme filtrerer hjernen ofte automatisk disse indtryk fra. Hos mange autister sker denne filtrering langt mindre effektivt. Hjernen forsøger derfor at bearbejde næsten alle sanseindtryk på én gang. Det svarer til at have adskillige radioer tændt samtidig, mens man forsøger at føre en vigtig samtale. Selv korte ophold i et støjende miljø kan derfor trække betydeligt mere energi, end omgivelserne forestiller sig.

Eksekutive funktioner kræver kræfter
En anden overset energifaktor er de eksekutive funktioner. Det er hjernens evne til blandt andet at:

- planlægge
- prioritere
- skifte mellem opgaver
- organisere
- komme i gang
- afslutte opgaver
- bevare overblik.

Når disse funktioner kræver ekstra mental indsats, bliver selv almindelige hverdagsopgaver energikrævende. At handle ind kan eksempelvis indebære at planlægge menu, skrive indkøbsliste,
finde varerne, håndtere mennesker, vælge mellem produkter, huske budgettet og bagefter pakke
varerne ud. Det er langt mere end blot "at købe ind".

Når batteriet løber tør
Mange autister beskriver deres energi som et batteri. Forskellen er, at batteriet ofte aflades hurtigere og lades langsommere op. Når batteriet bliver for tomt, kan symptomerne vise sig som:
- irritabilitet
- koncentrationsbesvær
- øget sanseføLsomhed
- vanskeligheder med at tale
- behov for isolation
- følelsesmæssige sammenbrud
- øget stimming
- manglende initiativ.

Hvis advarselssignalerne ignoreres over længere tid, kan resultatet blive autistisk udbrændthed.

ENERGI & STRUKTURFORVALTNING

Autistisk udbrændthed
Autistisk udbrændthed er mere end almindelig træthed. Den opstår ofte efter måneder eller år med overbelastning, hvor personen konstant har overskredet sine egne grænser. Udbrændthed kan indebære, at færdigheder, man tidligere mestrede, pludselig bliver vanskelige. Nogle mister evnen til at arbejde, andre får markant større sanseproblemer, dårligere hukommelse eller behov for lange restitutionsperioder. Mange sendiagnosticerede får først diagnosen i forbindelse med netop sådan en udbrændthed.

Struktur som energibesparelse
For mange bliver struktur den vigtigste måde at spare energi på. Struktur handler ikke om rigiditet eller kontrol. Den handler om at mindske antallet af beslutninger, reducere usikkerhed og skabe forudsigelighed. Jo mindre energi hjernen bruger på hele tiden at omstille sig, desto mere energi er der tilbage til det, der giver livskvalitet. Struktur kan blandt andet være:

- faste morgen- og aftenrutiner
- kalender med tydelig planlægning
- visuelle huskelister
- faste pladser til ting
- ensartede arbejdsrutiner
- planlagte pauser
- realistiske dagsprogrammer.

Struktur frigør mental kapacitet.

Pauser er ikke en luksus
Mange lærer gennem livet, at pauser først er acceptable, når alt arbejde er færdigt. For autister fungerer hjernen ofte anderledes. Pauser er ikke belønninger. De er vedligeholdelse. Korte perioder uden sanseindtryk eller sociale krav kan forhindre, at energien falder så meget, at resten af dagen bliver uoverskuelig. Nogle restituerer bedst alene. Andre har gavn af natur, musik, stimming, motion eller blot stilhed. Det afgørende er ikke, hvad andre finder afslappende, men hvad der giver hjernen mulighed for at genoplade.

At lære sit eget energiregnskab
Efter diagnosen begynder mange at føre et mentalt energiregnskab. Man bliver nysgerrig på spørgsmål som:

- Hvilke aktiviteter giver mig energi?
- Hvilke mennesker dræner mig?
- Hvornår på dagen fungerer jeg bedst?
- Hvilke sanseindtryk påvirker mig mest?
- Hvor længe kan jeg være social, før jeg skal restituere?
- Hvad hjælper mig med at genoplade?

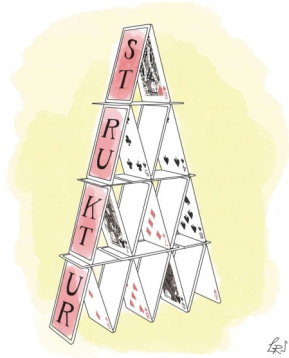
Over tid opdager mange mønstre, som tidligere har været skjulte. Måske viser det sig, at en enkelt times indkøb kræver en hel aftens restitution. Måske giver en gåtur i naturen mere energi end flere timers afslapning foran fjernsynet. Denne viden bliver et vigtigt redskab til at træffe bevidste valg.

At sænke kravene uden at sænke ambitionerne
En af de største mentale omstillinger efter en sen diagnose er erkendelsen af, at et godt liv ikke nødvendigvis ser ud som andres. Mange har i årevis målt sig selv ud fra neurotypiske idealer om effektivitet, spontanitet og høj social aktivitet. Diagnosen giver mulighed for at redefinere succes. Succes kan være at have overskud til sine børn, at kunne passe et

fleksjob, at bevare sit mentale helbred eller at have energi til sine interesser. At sænke kravene betyder ikke at opgive ambitionerne. Det betyder at vælge ambitioner, som kan bæres over tid.

Selvomsorg frem for selvkritik

En sen autismediagnose giver ofte anledning til sorg over alle de år, hvor man pressede sig selv unødigt hårdt. Men diagnosen giver også mulighed for at udvikle en mere omsorgsfuld tilgang til sig selv. Når man begynder at forstå sit energiforbrug, bliver det lettere at acceptere behovet for struktur, pauser og restitution. Det handler ikke om dovenskab. Det handler om neurologi. Jo bedre man lærer sin egen hjerne at kende, desto større bliver muligheden for at skabe et liv med mindre stress, færre sammenbrud og mere overskud. Struktur og energiforvaltning er derfor ikke begrænsninger. De er redskaber til frihed. For mange sendiagnosticerede bliver netop denne erkendelse begyndelsen på et mere bæredygtigt liv – et liv, hvor energien bruges på det, der giver mening, frem for på konstant at forsøge at leve op til andres forventninger.



JULERI

Af: Camille

Jeg synes, at noget af det, der gør julen helt speciel, er alle vores dejlige juletraditioner. Julelysene tændes i gaderne, Folk pynter op i deres hjem, og der spilles julemusik i radioen. Allerede i november og nogle gange før bliver der pyntet op med julepynt og lyskæder i gaderne i både små og store byer. Der bliver pyntet op i de fleste butikker, og julemusik kommer ud af højtalerne. De fleste byer har også deres eget juletræ, hvor byens beboere og folk i omegnen mødes for at se lysene på træet blive tændt.
Der er så mange traditioner, at det er svært at vide hvor man skal starte. Men her er min liste over nogle af de traditioner jeg holder mest af:

Julepynt, Juleklip og -dekorationer:
Julepynten er det første som indvarsler julen, og det er en fast juletradition i de fleste hjem, butikker, arbejdspladser og offentlige bygninger.

Adventskransen:
Traditionen med adventskrans kom til Danmark fra Tyskland, hvor man kender til adventskranse tilbage i 1800-tallet. Skikken blev for alvor udbredt i Sønderjylland under besættelsen 1940-1945, hvor kransen blev pyntet med røde og hvide bånd som symbol på danskhed. I dag har de fleste kirker en adventskrans. Her bliver den ofte pyntet med lilla bånd, fordi lilla er adventstidens farve i kirken. Farven symboliserer bod og forberedelse.



JULERI

Lucia-optog:
Luciadag er oprindeligt en fest for den katolske helgen Santa Lucia, hvis navn betyder 'lys'.
I Danmark er traditionen med dens lys og sang blevet en del af adventstiden, og hvert år går børn Luciaoptog i skoler, børnehaver, kirker, på plejehjem og mange andre steder. Historien om Lucia: Historien fortæller, at Lucia var en ung kristen kvinde, der levede i 300-tallet i byen Syrakus på Sicilien. I stedet for at tro på den romerske religion var Lucia kristen, og det var ikke helt ufarligt dengang. Romerne så nemlig de kristne som fjender af Romerriget, og det var derfor forbudt at være kristen.
Lucia trodsede faren og sneg sig ud i natten for dele mad ud til de fattige. På hovedet bar hun en krans med lys, så hun kunne se og havde hænderne fri til at hjælpe.

Da Lucia nægtede at gifte sig med den mand, som hendes familie efter datidens skik havde lovet hende væk til, hævnede han sig ved at angive den kristne Lucia til myndighederne. Hun blev arresteret under kejser Diocletians forfølgelse af kristne og senere henrettet.



Juletræet med sin pynt:
Skikken med et pyntet træ i stuen kom fra Tyskland, og blev i starten af 1800-tallet mest dyrket af adelen og borgerskabet. I løbet af 1800-tallet blev juletræet mere og mere udbredt, også i almindelige hjem. På landet afløste juletræet ældre former for festoppyntning som ophængningen af hvide, broderede tekstiler.

JULERI

Bagværk og julegodter

Der findes mange opskrifter på julesmåkager. De mest kendte er nok brunkager, pebernødder, klejner, jødekager og vaniljekranse. Der findes meget godt julebag. I mange familier er der helt faste ritualer omkring julebagningen. I mange hjem er det også en tradition at lave julekonfekt. Du kender nok til de klassiske med nougat og marcipan og gerne overtrukket med chokolade. Men også her er der mange andre forskellige slags konfekt at vælge imellem.

Åhh, og så julefrokosterne med alt hvad der hører til det danske julebord… Og så har vi selvfølglig kronen på værket - Julemiddagen. I min familie fik vi and, og den tradition har jeg holdt vedlige - mmmm. Vi danser stadig om juletræet mens vi synger julesalmer, udveksler et par gaver og konkurrerer om at finde mandlen i ris a la manden.

Jeg tænker, at havde jeg ikke traditioner at vende tilbage til år efter år – ville jeg helt sikkert lave dem. Der er noget specielt og rituelt ved at have noget genkendeligt, hjerteligt og varmt at se frem til hvert år. -Især i en ellers mørk tid. Så hvorfor ikke? -skabe dage med lys og nyde og yde til hjerternes fest!



RØDKÅLSSALAT

Cremet rødkålssalat med feta, valnødder, dadler og sennepdressing

Ingredienser (1 kæmpe skål)
1/2 stort rødkål
100 g grovt hakkede valnødder
1 rødløg
300 g dadler uden sten
3 mellemstore æbler
250-300 g fetaost



Sennepsdressing:
6 spsk olie
4 spsk grov sennep
2 spsk honning
2 tsk æblecidereddike
Salt og peber

Snit rødkål og løg fint og bland det sammen i en skål

Skær dadler, æbler, feta og valnødder i lidt grovere stykker og bland det hele godt med rødkålen

Til sennepsdressingen blandes alle ingredienser og smages til med salt og peber

Hæld dressing udover salaten og bland godt. Lad den evt. stå lidt på køl inden servering.

SIG NÆRMER VINTEREN

Af: Christian T

En tidlig morgen gik jeg en spadseretur over græsplænerne på den almene kirkegård i Aalborg. Det var en grå og stille morgen med let tåge, der indhyllede træerne i Skovdalen i et violet skær. Mange af træerne var ved at miste deres blade, og løvet havde alle afskygninger af bronzefarver og brun, og overalt var der en herlig efterårsduft af visne blade. Pludselig mødte jeg en hare. Jeg satte mig ned, og vi stirrede på hinanden i et godt stykke tid. En dejlig oplevelse jeg sjovt nok kun oplever, når efteråret og vinteren er over os. Når det bliver rigtig vinter er fuglene fantastisk dristige. Solsorten er som sædvanlig sky og flyver sin vej, når man nærmer sig den, men om vinteren hopper de bare et stykke bort og sidder og passer på med deres klare øjne under buskens venlige skjul. Mejserne, rødhalsene og spurvene lægger knap mærke til en.

Nogle af os mennesker ændrer også adfærd på denne årstid. Så på en gråvejrsdag i slutningen af november, bedst som vi går i Aalborgs gader, gennemrystes man pludselig af en mærkelig stemning. Man får øje på en bestemt genstand, som med ubønhørlig vished forkynder en om, at julefeberen er brudt ud. Forretningerne gejler os op, lysene stråler fra hvert et butiksvindue, varerne stadses op med glimmer og anden julepynt og julemænd i Salling promenerer rundt i ubrugte træsko. Hvert år lader vi os overrumple, hvert år kaster vi os ud i det, og hvert år fejrer vi jul for fuld musik. Allerede en måned før jul viser de første juletræer sig på Aalborgs torve, og inden vi har set os om, har vi brugt flere penge, end vi egentlig havde regnet med.

Således byder denne årstid på glæder og sorger i by som på land – men nytårsaften har vi hvert år alligevel klaret det, uanset hvor trætte vi er.

TANKER OM DET UTÆNKELIGE

Af: Jeppe

For den autistiske hjernes konkrete måde at tænke ord på, er det nærmest utænkeligt med et begreb som det utænkelige, for der er jo netop ikke tale om at noget ikke kan tænkes, men derimod at det er svært at forstå eller at man er uvillig til at acceptere tanken. Det der kommer nærmest en beskrivelse af begrebet uden egentligt at handle om begrebet, er måske den berømte sætning fra Immanuel Kant's gravsten:

"To ting fylder sindet med stadigt ny og tiltagende beundring og ærefrygt, jo oftere og mere vedvarende eftertanken beskæftiger sig med dem: den stjernefyldte himmel over mig og den moralske lov i mig." (Kritik af den praktiske fornuft, 1788).

Det utænkelige bliver tænkt som noget svært håndterbart på forskellig vis, når man kigger op på stjernerne eller kigger ind i sig selv. Hvorfor har jeg en moral og hvorfor forhindrer den mig i at acceptere visse ting og handlinger. Hvor stort er universet og hvordan kan noget stadig føles vigtigt i det nære når vi nu er så små i den store sammenhæng. Det utænkelige og det ubegribelige begynder at nærme sig hinanden når man kan tænke at universet kunne være dobbelt så stort som det er, uden at man har noget som helst begreb om hvor stort det overhovedet er i første omgang. På lignende måde kan man måske tænke at hvis mit indre liv kan rumme tanken om et dobbelt så stort univers, så er der mulighed for en ubegribelig mangfoldighed af tanker, som kan være svimlende, ja nærmest utænkelig, at tænke på eller forholde sig til.



KILDEHUSETS KALENDER NOVEMBER

Husets åbningstider:
Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30
Fredag: kl. 11.00– 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:
Onsdag: kl. 15.30 – 18.30
Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Fritidsprogram i november
Onsdag d. 25.11. Maiken
Søndag d. 29.11. Maiken



Fødselsdage i november

D. 01.11. Mona J.
D. 02.11. Svend S.R.
D. 02.11. Camilla L.
D. 04.11. Christian R.
D. 06.11. René S.
D. 11.11. Morten L.
D. 11.11. Mogens N.
D. 11.11. Olavur R.
D. 11.11. Niels Anton A.
D. 13.11. Camille T.
D. 13.11. Conny Kr.
D. 15.11. Lars B.
D. 16.11. Iben P.
D. 17.11. Lisa S.
D. 17.11. Kenneth K.
D. 18.11. Mikkel F.
D. 20.11. Kristoffer K.
D. 20.11. Maria Maj A.
D. 21.11. Axel N.
D. 21.11. Thomas G.
D. 25.11. Allan B.
D. 25.11. Vibeke S.
D. 26.11. Terese S.
D. 26.11. Mathilde F.
D. 27.11. Lise A.
D. 27.11. Herman A.
D. 27.11. René C.
D. 29.11. Per J.
D. 30.11. Majbritt D. F.



KILDEHUSETS KALENDER DECEMBER

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



Fritidsprogram i december
Onsdag d. 02.12. Mark - julebanko
Søndag d. 06.12. Mark
Onsdag d. 09.12. Jane
Søndag d. 13.12. Jane
Onsdag d. 16.12. Julefrokost. Intet fritidsprogram
Søndag d. 20.12. Bimbo
Onsdag d. 23.12. lukket
Torsdag d. 24.12. Jul med Bimbo og Mark
Fredag d. 25.12. lukket
Lørdag d. 26.12. 2. juledag med Birthe
Søndag d. 27.12. lukket
Onsdag d. 30.12. lukket
Tirsdag d. 31.12 Mark og Maiken



Fødselsdage i december
D. 03.12. Mie L.
D. 04.12. Rikke N.
D. 05.12. Joe M.
D. 06.12. John H. C.
D. 06.12. Lis K.
D. 06.12. Mogens J.
D. 09.12. Dorthe Pedersen
D. 09.12. Kenneth N.
D. 10.12. Michael M.
D. 13.12. Preben M.
D. 16.12. Subas T.
D. 17.12. Erik H. N.
D. 23.12. Kai S.
D. 24.12. Lars. K. N.
D. 24.12. Michelle A.
D. 30.12. Ane K. V.
D. 31.12. Rezgar P.

STØTTEFORENINGEN

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

KILDEHUSET-FOUNTAIN HOUSE
Anders Mørchs Vej 1
9400 Nørresundby
Tlf.: 9931 6000
e-mail: kildehuset@aalborg.dk
www.kildehuset-fountainhouse.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 og "medlemskontingent" som kommentar ved indbetalingen. Desuden skal formanden kontaktes angående yderligere oplysninger til medlemslisten.