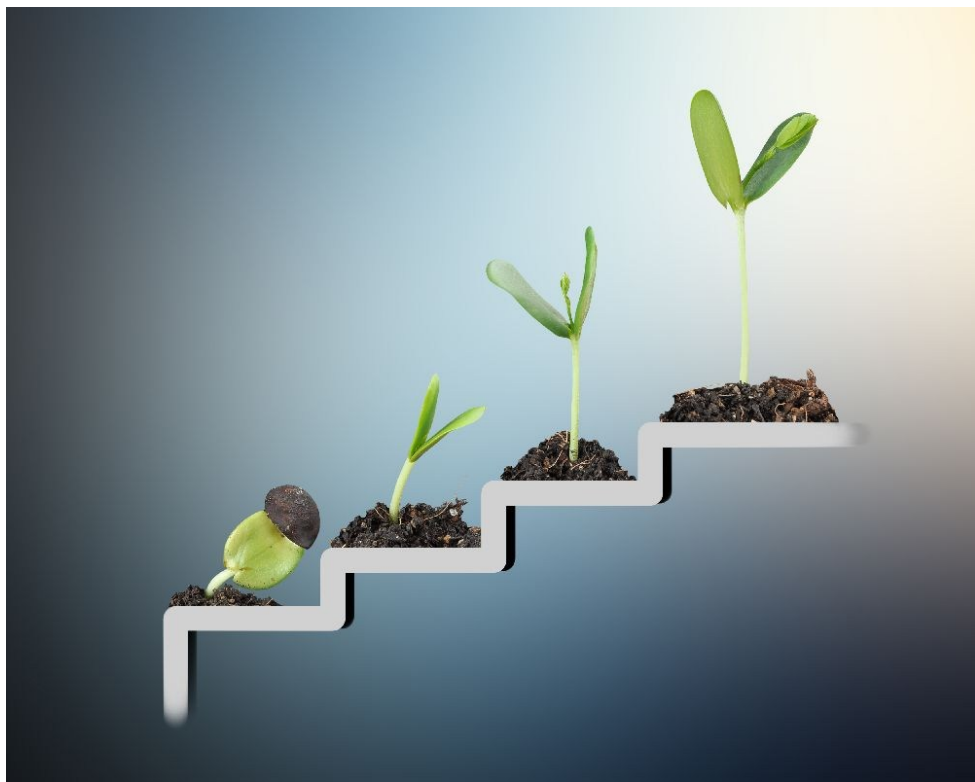


KILDEN



**Medlemsblad for Kildehuset
Fountain House i Aalborg
januar, februar, marts 2026**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Leder	S. 3
Skallerup Klit	S. 4
Mark er tilbage	S. 5
Præsentation af Laura	S. 6
Valg til bestyrelsen i Kildehuset	S. 7
Loppemarked	
Skønlitteratur om psykisk sygdom	S. 8-9
Hvorfor tale om stigmatisering?	S. 10-11
Billeder	S. 12-13
Stigmatisering af hajer	S. 14-15
Kilden til aktivitet	S. 16-17
Interview af Nicolai om fridykning	S. 18-20
Loppemarked	S. 20
Tak til sponsorer	S. 21
Fritidsprogram	S. 22
Fødselsdage	S. 23

Kolofonen:

Redaktionsmedlemmer: Christian T, Laura, Nicolai, Christopher, Mark, Patrick, Manuela, Dorte, Bimbo, Martin, Jesper, Birthe, Malene, Jane.

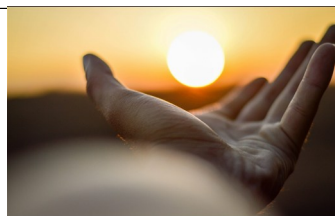
Udsendelsesdato: 15. januar 2016

Kildens mailadresse: kildehuset1@gmail.com

Af: Birthe

Kære læser,

Velkommen til et (forhåbentligt) GODT NYT ÅR 2026....og til et spritnyt Kilden, som traditionen tro skrives af engagerede medlemmer og medarbejdere i skøn forening. Dog uundværligt puffet lidt til af Jane, der som den gode og stabile tovholder, hun er, puster os lidt i nakken, når deadline nærmer sig.



Et nyt år ligger blankt og ubeskrevet foran os. Det er altid spændende. Ting man ikke forventede kan pludselig ske eller vise sig og åbne nye døre og muligheder. Fx vidste vi ikke, hvor smukt det snevejr, der ramte landet på dag 2, ville stå og indbyde til kælketure og gåture, give røde kinder og velvære i krop og sjæl med al sin skønhed. Eller, hvilke søde, nye medlemmer, der vil blive en del af vores fællesskab i løbet af det nye år. Af vores strategiplan kan vi se, at der i løbet af et år dumper både uventede appelsiner ned i vores turban, og at nye bolde bliver kastet til os, som vi bare skal gribe, og så følger der en masse godt med.

Dog er der allerede ting i kalenderen, der ligger fast, og som vi kan glæde os til og over i det nye år. Bl.a. ved vi, at vi igen vil få unge studerende; at vi skal en del ud og fortælle om Kildehuset her i foråret; at loppemarked, rejsebank, sommerudflugt, Skalleruptur vil give gode oplevelser, som det altid har gjort. Vi ved også, at Maiken kommer tilbage efter barsel i maj, og at Kenneth samt et medlem skal på træning i London i november. Og så er der alle de gode relationer, der bærer en god stemning, lun humor og dermed et godt arbejdsmiljø med sig. Her ved vi med sikkerhed, at Patrick vil fortsætte med at gemme Bimbos nøgler, at dårlige far-jokes nok er kommet for at blive, at Tommy og Kenneth (og mange flere) vil hygge sig i køkkenet, og at vi alle sammen vil værne om vores gode arbejdsfællesskabskultur: at hjælpe hinanden og løfte i flok. Vi har med de

SKALLERUP KLIT 2026

netop overståede arrangementer (julefrokost og fejring af juleaften og nytårsaften) endnu engang oplevet den kæmpe forskel det gør, at alle bidrager og hjælper til, uanset om det er med forberedelser af mad, afrydning af pantdåser, opvask eller tale, quiz og hjemmebak.

Tak til alle for at forstå vigtigheden af, at byde ind med det, du kan/vil, og at vi er SAMMEN om tingene her i huset. Endnu engang: RIGTIG GODT NYTÅR!

Skallerup Klit 2026

Her en information om datoen til Kildehusets tur til Skallerup Klit, så du måske kan begynde at spare op til eller planlægge din ferie herefter.

Hytterne er bestilt til den 17./18./19. august 2026

Opslaget, hvor man kan skrive sig på deltagerlisten, kommer på skråtavlen i juni måned.

Der er bestilt en 12-personers og en 6-personers hytte.



MARK ER TILBAGE

Af: Mark

I'm back baby!!!

Hvor er det dejligt at være tilbage på Kildehuset efter 2 års orlov. Først vil jeg lige påpege, hvor skønt det har været at komme tilbage til en Køkken, Hus og Have-enhed, hvor der bare er styr på sagerne. Niklas med flere har simpelthen gjort et stort og flot stykke arbejde med at organisere, effektivere og bare generelt få styr på lo....! Så tusind tak til jer for det! Nu er der måske nogle, der tror, at jeg bare har lagt på divaen med en kop jäger tee og en ostemad i 2 år. Det har jeg også, men jeg har bestemt også lavet alt muligt andet.

Formålet med orloven var at være mere sammen med min datter. Det har jeg virkelig fået udnyttet, og vi har fået et dejligt og stærkt bånd, jeg ikke kunne være foruden.

Vi kom derudover også på en dejlig ferie til Filippinerne, hvor vi fik besøgt hele min svigerfamilie, oplevet naturen og ikke mindst den anderledes kultur. Det var en spændende tur!

Desuden skal nævnes, at jeg også fik tiden til at gå med renovering af kolonihave, keramikhold samt fik jeg et arbejde på et bosted i Hobro på 5 måneder i starten af 2025.

Det er nu skønt at være tilbage blandt en masse dejlige kendte ansigter og spændende nye ansigter. Kom forbi og sig hej.

PRÆSENTATION AF LAURA

Af: Laura



Mit navn er Laura, og jeg er 30 år gammel. Jeg er uddannet socialrådgiver, og i 17 uger skal jeg være virksomhedspraktikant her i Kildehuset, hvilket jeg har glædet mig meget til. Hvis I føler, at I har set mig før, kan det være fordi, jeg faktisk var på besøg herude under min uddannelse, da min praktikvejleder var meget begejstret for stedet. Jeg deler nu den begejstring, og derfor er jeg også meget glad for, at jeg har fået mulighed for at være i praktik her.

I min fritid er jeg storforbruger af streamingtjenester, og vil også meget gerne i biografen, hvorfor min yndlingssæson selvfølgelig er *award season*. Jeg interesserer mig også for popkultur, så hvis du ønsker at vende det seneste sladder fra Hollywood, tager du bare fat i mig. Derudover er jeg også kæmpe tennisfan, på trods af jeg aldrig selv har sat mine ben på en tennisbane.

Af natur er jeg lidt stille og tilbageholdende, men det skal I ikke lade jer snyde af, da jeg altid er klar på kontakt og en snak. Jeg glæder mig til at møde jer!

VALG TIL BESTYRELSEN I KILDEHUSET

Af: Dorthe, Martin & Jesper



Så blev der valg til Bestyrelsen i Kildehuset, og vi var fem kandidater, som havde et ønske om at komme i bestyrelsen.

Valget varede en uge, hvor alle medlemmer kunne vælge sin kandidat. Der var mange, der stemte, og der blev valgt en til bestyrelsen samt to suppleanter. Martin blev valgt til bestyrelsen. Dorthe og Jesper blev valgt som suppleanter.

Vi lover at gøre vores bedste og glæder os til at gøre en forskel i bestyrelsen for Kildehuset. Tusind tak for stemmerne!

LOPPEMARKED - Lørdag, 21. marts 2026 kl. 11:00-15:00

Dér har vi selvfølgelig brug for mange hænder til følgende opgaver:

- Forberedelse/rengøring/opstilling af lopper ugen op til lørdag
- Bage 2 lækre kager
- Lave sandwich oppe i køkkenet lørdag morgen kl. 10.00
- Være sælger ved lopperne lørdag
- Være sælger i the-køkkenet lørdag

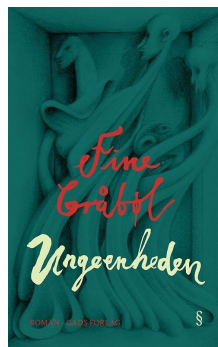


Hvis du/din nabo - nogen fra familien/venner/ bekendte eller andre har noget pænt stående i kælderen eller på loftet, vil vi meget gerne tage imod lopperne (dog ikke store møbler pga. pladsmangel).

SKØNLITTERATUR OM PSYKISK SYGDOM

Af: Christopher

De mest kendte klassikere er amerikanske; 'Gøgereden' (1962) og 'Glasklokken' (1963). Men der findes også danske eksempler. '**Ungeenheden**' (2021) af **Fine Gråbøl** vandt bogforums debutantpris og giver en stemme til de psykisk syge, som ofte stigmatiseres, misforstås og isoleres fra deltagelse i samfundet. Romanen foregår på et midlertidigt botilbud for unge i alderen 18-30. Voldsomme situationer beskrives monotont, og pointen må være en intens oplevelse for læseren, men hverdag for den skrøbelige kvindelige hovedperson. Nogle vil måske kalde historien realistisk men statisk: få aktiviteter og sparsomt møbleret indretning. Bostedet er med vilje uden overstimulering. Især hovedpersonens op- og nedture, og da gruppen finder sammen om musik, er mindeværdige afsnit. Romanen vil noget ift. psykiatrien og politikken. Fx beskrives den problematiske gensidighed i behandler/patient-forholdet, og en mand på førtidspension belyses mm. Fortælleren har selvindsigt og har lært at forstå symptomer, men hun virker for sårbar til at hjælpe sig selv. Fællesskabet har både negative (fx dårlig søvnrytme) og positive (sociale) konsekvenser. Vi ved det ikke, men der er nok en årsag til, at beboeren skruer op for musikken om natten, så stemmerne druknes af støjen. Gråbøl stiller spørgsmål, men kommer ikke med færdige løsninger.

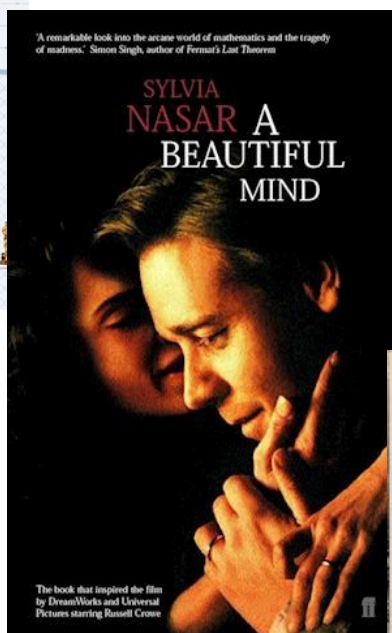


I **Bjarne Elms roman 'De Udsatte' (2017)** følger vi, med indlevelse og humor, Bent og hans team på en kommunal arbejdsplads. Kriser og vanskelige brugere præger bostøtternes hverdag, med stress og negative avisoverskrifter at forholde sig til. S. 52: *"Men det her handler ikke om, at vi ikke vil udsættes*

SKØNLITTERATUR OM PSYKISK SYGDOM

for kritik, men om at pressen overhovedet ikke interesserer sig for de vilkår, vi arbejder under, så der ikke engang kan komme en fornuftig debat ud af det." S. 6: "Selvom vi arbejder inden for kommunen, kan vi jo ikke tage ansvar for, hvad folk gør med deres liv." S. 16: "Hun er min tryghedskollega (...) så når vi andre kører det hele op med katastrofetanker, så kan hun få det hele landet igen med et par enkelte bemærkninger (...) det er en gave at have sådan en kollega."

I begge romaner opfordres der til en højere grad af rummelighed.



HVORFOR TALE OM STIGMATISERING?

Af: Jane

Vi har sat en ny runde 'STIGMA' i gang i Kildehuset, hvor vi deler forskellige opfattelser og perspektiver på det at leve med psykisk sygdom/psykisk sårbarhed eller for den sags skyld fysisk sygdom. Dagligstuen danner rammen for de gode samtaler – dejligt uformelt og rigtig hyggeligt, og som altid er du meget velkommen!

Alle er unikke med unikke potentialer, der skal udfoldes og udtrykkes, så hvis vi fokuserer på de lukkede døre, stigmatiseringen kan medføre, undertrykker vi vores bevægelighed til at udleve de potentialer. For i en verden hvor vi i den grad kategoriserer og sætter i kasser, er det vigtigt at sætte spot på konsekvenserne – fx kan du begynde at tro, at en diagnose fortæller alt om, hvordan du er som person, hvordan du reagerer, handler osv.... Men er det så enkelt?

At få en diagnose er for rigtig mange mennesker første skridt for overhovedet at kunne tænke på recovery, for hvad er det lige for en retning, man skal gå i? Tilværelsen efter en evt. diagnose kan være svær, og for mange står spørgsmålene i kø; Hvordan ser mine venner og min familie på mig nu? Er jeg mindre værd nu i deres øjne? Hvordan kan/skal jeg møde min omverden? Skal jeg fx fortælle om min diagnose, og/eller vil det ændre deres syn på mig som person? For ja, desværre er det en kendt konsekvens for mange mennesker at stå med efterfølgende. Måske begynder man at lægge mere mærke til, at der er en generel uvidenhed i samfundet om psykiske sygdomme, der leder til forskellige negative fordomme om din sygdom. Sandt eller ej, har vi som mennesker en tendens til hurtigt at vende disse fordomme indad, og så har vi en ny udfordring, som hedder selvstigmatisering. Vi er simpelthen nødt til at tale om de her ting, så de ikke sætter for dybe rødder og begrænser vores liv. Det er hele formålet med vores gruppe i Kildehuset. Et eksempel på at vi, via dialog og udveksling af erfaringer, kan sætte frø i hinanden med det formål at nedbryde eller begrænse selvstigma. Mahatma Gandhi sagde, at man skal

HVORFOR TALE OM STIGMATISERING?

være den forandring, man ønsker at se i verden, og det giver jo god mening, for så peger pilen indad, og du har nu en mulighed for at se dine egne forestillinger i øjnene – så at sige... En god pointe og altafgørende leveregel, hvis man ønsker at se reel forandring.

Så... hvorfor er det vigtigt at tale om stigmatisering?

Martin: Fordi det stadig er vigtigt. Vi har gode drøftelser i gruppen.

Patrick: For at nedbryde ens egne barrierer – syn på egne fordomme. Alle har jo fordomme... At åbne sit sind til at springe ud i nye ting – er lidt den samme proces, der sker, når vi ændrer eller korrigerer vores syn på andre mennesker.

Mikkel: For at aftabuisere alt omkring psykisk sygdom.

Manuela: For at afmystificere. Fx, jo flere kendte der fortæller om sin psykiske lidelse, des mere bliver kendskabet til det spredt ud – at det er en sygdom alle kan rammes af, og ikke noget man skal skamme sig over eller være flov over.

Laura: Så vi kan blive bevidste om vores egne mønstre. Alle mennesker stigmatiserer og har fordomme om alt – arbejde, udseende, forskellige sygdomme... Hvis man er bevidst om, at man pr. automatik selv dømmer andre, kan man stoppe op og lige tænke sig om en ekstra gang. Man bliver bevidst om, at de tanker, man har, faktisk bygger på fordomme.

Jeppe: Det åbner sindet for forskelligheder – for forskellige perspektiver. Man skal være opmærksom på en udfordring for at kunne gøre noget ved den – man kan selvstigmatisere eller stigmatisere andre uden at være klar over det.

Hvor nemt fordomme opstår, og hvor hurtigt frygt for det, man ikke har reel viden om, sætter rod, kan du læse om i Patricks artikel om hajer.

**Næste gang du kan deltage i Stigma er
torsdag den 29/1 kl. 11-12.**

BILLEDER



BILLEDER



STIGMATISERING AF HAJER

Frygt, myter og konsekvenser

Af: Patrick

Hajer har i årtier haft ry for at være havets mest frygtindgydende rovdyr. Film, medier og sensationsprægede overskrifter har været med til at skabe et billede af hajen som en blodtørstig dræber, der konstant udgør en trussel mod mennesker. Denne stigmatisering har haft store konsekvenser – ikke kun for vores opfattelse af hajer, men også for deres overlevelse og for havets økosystemer.



Hajens image i populærkulturen

En væsentlig årsag til stigmatiseringen af hajer kan findes i populærkulturen. Især filmen *Dødens Gab* fra 1975 satte et varigt præg på den kollektive bevidsthed. Hajen blev fremstillet som et ondt og bevidst jagende væsen, der målrettet angriber mennesker. Selvom filmen er fiktion, blev dens billede af hajer for mange opfattet som virkelighed. Medierne har sidenhen ofte videreført dette narrativ. Når et sjældent hajangreb finder sted, fylder historien overskrifter verden over, mens de millioner af fredelige møder mellem mennesker og hajer forbliver usynlige. Resultatet er en skæv og frygtbaseret opfattelse af hajer.

Myter og virkeligheden

Virkeligheden er, at hajangreb på mennesker ekstremt sjældne. De fleste hajarter udgør ingen fare for mennesker, og selv de få arter, der potentielt kan være farlige, angriber sjældent. Ofte skyldes bid forveksling, nysgerrighed eller forsvar – ikke aggressiv adfærd.

Statistisk set er mennesker langt farligere for hajer, end hajer er for mennesker. Hvert år dræbes op mod 100 millioner hajer på grund af fiskeri, bifangst og hajfinnehandel. Til sammenligning dør der kun ganske få mennesker årligt som følge af hajangreb på verdensplan.

STIGMATISERING AF HAJER

Frygt, myter og konsekvenser

Konsekvenserne af stigmatisering

Stigmatiseringen af hajer har alvorlige konsekvenser. Frygten for hajer gør det politisk og socialt lettere at acceptere masseaflivninger og manglende beskyttelse. I nogle områder reagerer myndigheder på hajangreb ved at iværksætte såkaldte "hajkontroller", hvor hajer systematisk fanges og dræbes – ofte uden dokumenteret effekt på menneskers sikkerhed. Denne tilgang ignorerer hajernes afgørende rolle i havets økosystemer. Som toprovdyr er hajer med til at regulere bestande og opretholde balance i fødekæderne. Når hajer forsvinder, kan det føre til overbefolkning af visse arter, ødelæggelse af koralrev og generel ubalance i havmiljøet.

Vejen mod en mere nuanceret forståelse

For at mindske stigmatiseringen af hajer er oplysning og formidling afgørende. Forskning, dokumentarfilm og undervisning kan være med til at erstatte frygt med viden. Når mennesker forstår hajers adfærd, økologi og betydning, bliver det tydeligt, at de ikke er monstre, men komplekse og sårbare dyr.

Derudover spiller sproget en vigtig rolle. Ord som "dræberhaj" og "blodrus" forstærker frygt og fordomme, mens mere nøgterne beskrivelser kan bidrage til en mere balanceret debat. Medier har her et særligt ansvar for at formidle fakta frem for sensation.

Konklusion

Stigmatiseringen af hajer bygger i høj grad på myter, frygt og kulturelle fortællinger frem for videnskabelig viden. Denne stigmatisering skader ikke blot hajerne, men også havets økosystemer som helhed. Ved at udfordre vores forestillinger og erstatte frygt med forståelse kan vi skabe et mere retfærdigt billede af hajer – og samtidig bidrage til deres beskyttelse og bevarelse.

KILDEN TIL AKTIVITET

Af: Bimbo

Minimum 3 gange om året har vi ergoterapeutstuderende i Kildehuset. De studerende som kommer på 5. og 6. semester er hos os i 8 uger, og vi får ofte en følelse af, at vi når at komme til at kende de unge mennesker godt, inden de skal tilbage på skolebænken igen. Men hvad er det egentligt, det er meningen, de skal lære her i huset? Hvad er det, vi, som Kildehus, kan bidrage med i deres uddannelsesforløb?

Hvis du har din vante gang i Kildehuset, så har du helt sikkert mødt ergoterapeuter, og måske har du også en ide om, hvad det er en ergoterapeut gør, men det kan også være, at det er et fag, som er lidt fluffy for dig helt at beskrive og vide, hvad går ud på. Hvis det er tilfældet, så er du ikke alene.

Hvis vi forestiller os, at vores fiktive person, Pebermynte Annathea, er kommet ud for et uheld; hun har slået hovedet voldsomt og har brækket hoften og en arm. Fysioterapeuten ser på stakkels Pebermyntes Annatheas krop, altså hendes fysik, og vil lave en plan for, at hjælpe med at bedre hendes krop, så den bliver så god som muligt efterfølgende. Ergoterapeuten kigger på de vigtige aktiviteter, som udgør Pebermynte Annatheas liv, og laver en plan for at hjælpe hende med at kunne udføre de aktiviteter så godt som muligt efterfølgende.

Og hvad dækker "aktiviteter" så over? Aktiviteter dækker over alt det, vi som mennesker gør. Og det er jo ikke så lidt endda. Måske er du vandt til at stå op, sætte kaffe over, spise morgenmad, handle ind, og alt muligt andet, du synes, der hører til, før at din dag er helt rigtig. Alle de aktiviteter er noget som ergoterapeuten vil forsøge at dele ned i bidder, observere på delelementerne og finde ud af, hvor der skal justeringer til.

Og hvad har det så at gøre med Kildehuset? Kildehusets hverdag er koncentreret omkring en masse ting og opgaver vi gør sammen, hvilket giver

KILDEN TIL AKTIVITET

en ergoterapeut mulighed for at observere på en masse forskellige aktiviteter.

Hvis du så er ergoterapeutstuderende, så har du altså mulighed for i Kildehuset at øve dig i at observere aktivitet, øve dig i at dele aktiviteter op, vurdere kvalitet af udførelse og finde passende løsninger. Desuden forventes det, at de studerende øver sig i at forstå årsager, der kan lægge til grund for udførelsesvanskeligheder, men også at de øver sig i at interviewe mennesker om, hvad der er meningsfuld aktivitet for dem.

Så. Når de søde studerende er i huset, så vil de selvfølgelig gerne lære os og huset at kende og deltage i de forskellige opgaver, der er i enhederne. De vil også gerne interviewe 1 -2 medlemmer for at høre om det enkelte medlems oplevelse af vigtige hverdagsaktiviteter. Ofte vil de også rigtig gerne have lov til at se et medlem udføre en specifik og aftalt opgave, så de kan få lov til at lave en aktivitetsanalyse over det. Her er målet, at den studerende får øvet sig i at lave analysen og altså ikke så meget om det deltagende medlem gør noget rigtig eller forkert.

Ergoterapeuter er optaget af aktiviteter, fordi at det, vi som mennesker gør i vores hverdag og det, som vi tillægger værdi, er med til at forme vores livskvalitet, og hvordan vi er som mennesker. Desuden, som vi i Kildehuset ved, fordi det er en del af vores grundlæggende udgangspunkt, så kan meningsfulde fællesskaber have stor betydning for, hvor gode vi er til at udføre aktivitet og hvor glade og tilpasse vi er som mennesker i denne verden.

Derfor giver det god mening, at have ergoterapeutstuderende i Kildehuset. Jeg er meget stolt over, hvor gode medlemmer er til at hjælpe de studerende og stille op, når der er behov for det. De studerende er gode for Kildehuset, fordi de ofte kommer med nye ideer, energi og perspektiver til huset. Og Kildehuset er godt for de studerende, fordi de får et rigtigt godt miljø at øve sig i at se på aktivitet.

INTERVIEW MED NICOLAI OM FRIDYKNING

Af: Laura og Nicolai

Det er ikke hverdagskost at møde et menneske, der dyrker en fritidsinteresse, som går ud på at holde vejret under vand. En sport ved navn *fridykning*. Har du hørt om fridykning, kender du måske mest til sportens ekstreme sider, som flere gange er dokumenteret i diverse medier. Her følger man ofte nogle få menneskers jagt på at opnå vilde rekorder på åbent hav. I Danmark må fridykning kun officielt foregå i en pool, og de fleste ved måske slet ikke, at det er muligt at gå til fridykning som holdtræning på samme måde, som andre går til fodbold, håndbold osv. Og ligesom i andre sportsgrene kan man også deltage i forskellige konkurrencer, der mest af alt går ud på, hvem der kan holde vejret i længst tid. I dette interview fortæller medlemmet Nicolai om sin store interesse for fridykning, og forhåbentlig bliver vi alle lidt klogere på en af landets niche-sportsgrene ved at læse med.

Hvordan blev du introduceret til fridykning, og hvor længe har du gået til det?

Jeg har gået til fridykning i fire år. Jeg blev introduceret til sporten, fordi jeg har gået til svømning i mange år, og derfor syntes jeg, det kunne være spændende med dykning. Jeg startede først til scuba-dykning, hvor man dykker med iltflaske, men jeg fandt ud af, at det var for tidskrævende og vanskeligt, fordi det krævede meget forarbejde, inden man egentlig kunne komme i gang. Derefter skrev jeg mig på venteliste til fridykning. Jeg startede med at gå til det i København, men nu træner jeg mest i Aalborg Fridykning, som ligger i Haraldslund.

Hvad er fridykning?

Det er dykning, hvor man kun dykker med den ilt, man har i lungerne. Der findes to overordnede typer af fridykning, når man dykker i pool: statisk og dynamisk. Statisk er, hvor man bare ligger stille i vandet og slapper af,

INTERVIEW MED NICOLAI OM FRIDYKNING

og ser hvor længe man kan holde vejret. Dynamisk er, hvor man svømmer frem og tilbage, og ser hvor mange meter man kan dykke. Det foregår med noget, der hedder 'bi-finner', som er det, almindelige mennesker kalder for svømmefødder. Man kan også bruge en 'monofinne'. Det er én stor finne, hvor man bruger begge fødder til at sparke sig frem. Derudover kan man også vælge at dykke uden brug af svømmefødder, hvilket er en teknik, der kaldes for 'No Fins'. Der findes også flere typer af fridykning, som ikke foregår i pools. F.eks. typen 'No Limit', som er en disciplin, hvor man bliver hejst ned i havet med en sliske. Disse typer er ikke godkendte i Danmark.

Hvilken type fridykning dyrker du?

Jeg dyrker både statisk og dynamisk fridykning. Jeg dykker både med svømmefødder og monofinne, men aldrig uden noget. Derudover dyrker jeg også bare det, som jeg selv vil kalde for wellness-dykning, hvor jeg bare hygger mig med at dykke og ikke har fokus på at slå rekorder. En stor del af fridykning er også, at man bare kan hygge sig med det. Nogle klubber er mere konkurrencefokuseret end andre, men det er vigtigt, at der er plads til begge dele.

Hvordan foregår konkurrencerne, og deltager du selv?

Der konkurreres både i statisk og dynamisk fridykning. Dette foregår på kvalifikationsniveau, hvor målet er at kvalificere sig til DM, hvilket kræver et hvidt kort. Rødt kort betyder, at dykket ikke er godkendt. Danmarksrekorden i statisk er på 08.05 minutter. Min egen rekord er på 05.12 minutter. Jeg deltager ikke selv i konkurrencer, men jeg har flere gange været coach for en atlet. Det indebærer at være i vandet sammen med atleten, hvor man beroliger vedkommende og sørger for, at alt er, som det skal være. Jeg er i princippet deres højre hånd. For nylig har jeg uddannet mig til dommer, så jeg nu kan dømme konkurrencer på nationalt niveau.

INTERVIEW MED NICOLAI OM FRIDYKNING

Hvad kan du godt lide ved fridykning?

At jeg kan presse mig selv og rykke grænsen for, hvad der kan lade sig gøre. Jeg synes, det er spændende, at man kan rykke sin CO₂-grænse og udvikle på den.

Har du fundet gode fællesskaber gennem fridykning?

Ja, det har jeg. Jeg har både fundet gode fællesskaber og fået venner. Fridykning er en nichesport, hvor alle kender alle. Jeg kender især mange, fordi jeg startede i København, hvor flere klubber ofte samles til træning og konkurrencer. Det gør man ikke så meget i Jylland.

Hvilke råd vil du give til andre, der overvejer at starte til fridykning?

Man skal indstille sig på, at der hos nogle klubber kan være lang ventetid, mens andre klubber har løbende tilmelding. Det er min erfaring, at mange falder fra kort tid efter tilmelding, så derfor vil det være en god idé at prøve det et par gange, inden man tilmelder sig. Jeg ved, at der er mulighed for at komme og prøve det her i Aalborg. Derudover er det et krav, at man har basale svømmefærdigheder. Man skal også være opmærksom på, at fridykning i Danmark betragtes som en ekstremsport, hvorfor det kræver en særlig forsikring, hvis man ønsker at blive tilmeldt sporten. Denne forsikring får man igennem DSF (Dansk sportsdykkerforbund). Den betales over ens kontingentet, så det er ret ligetil. Ellers synes jeg bare, man skal kaste sig ud i det, hvis det kunne have interesse.



SPONSORER TIL JULEBANKO 2025

NØRRESUNDBY

Butik Julia
Fri Cykler
Frisør Landor
Home
Liljas Hudpleje
Lindholm El
Marie Louise Blomster
Mæglerhuset
Next Data
Nordjyske Bank, Torvet
Nybolig, Vesterbrogade
Nørresundby Apotek
Nørresundby Idrætscenter
Nørresundby Optik
Optiker Claudi & Hjelm i Føtex
Peter Vin
Pigekammeret
Prinsens Pizza
REMA, Viadukten
Salon Lina
Slagter Carlsen
Solsidens Farvehandel
Spar Nord Bank, Torvet
Sport 24 i Føtex
Toppenberg, tømrer
Unik Guldsmed

PRIVAT

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

AALBORG

Apoteksudsalget Reberbane
Fauna, restaurant i Musikkens Hus
Fri Bike Shop
Frisør Søborg & Henriksen
Haraldslund Svømmehallen
Hassersis Optik
Hotel Kompas Aalborg
Kunsten
Musikkens Hus
Nadiaz Østerbrogade
Nordjyske Bank, Thulebakken
Skjold Burne
Tandlægerne Vesterbro
Aalborg Historiske Museum
Aalborg Teater

VODSKOV

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

ANDRE STEDER

Fårup Sommerland
Fødevarebanken
Råd & Dåd, mel leverandør
Skallerup Seaside Resort
Romulus i Skallerup

Tusind tak til alle for de flotte gaver!

KILDEHUSET - FRITIDSPROGRAM

Husets åbningstider:

Mandag – Torsdag: kl. 8.00 – 15.30

Fredag: kl. 8.00– 15.00

Fritidsprogrammets åbningstider:

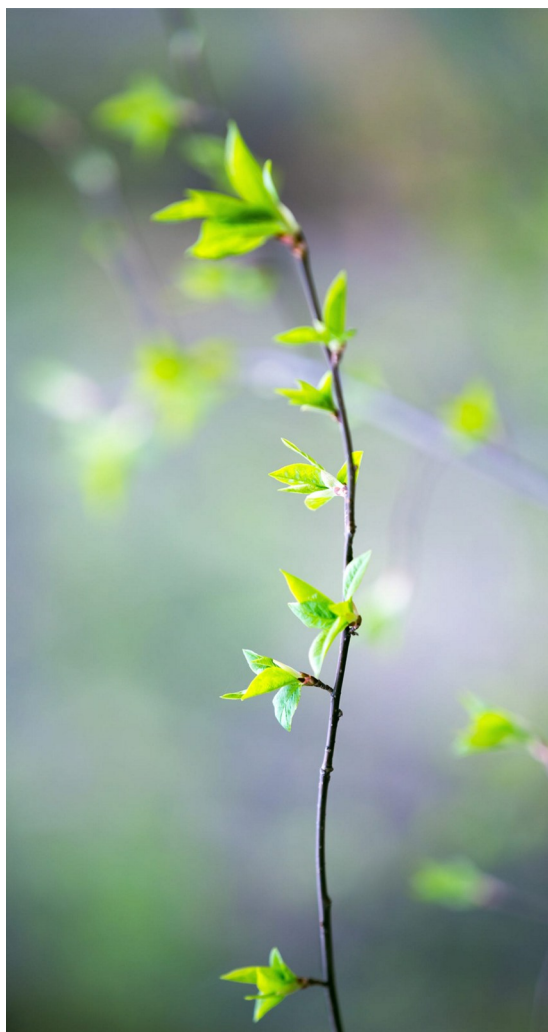
Onsdag: kl. 15.30 – 18.30

Søndag: kl. 11.00 – 15.00

Søndag d. 05.01. 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

Søndag d. 01.02. Mark
Onsdag d. 04.02. Kenneth
Søndag d. 08.02. Kenneth
Onsdag d. 11.02. Bimbo
Søndag d. 15.02. Bimbo
Onsdag d. 18.02. Linette
Søndag d. 22.02. Linette
Onsdag d. 25.02. Mark

Søndag d. 01.03. Mark
Onsdag d. 04.03. Kenneth
Søndag d. 08.03. Kenneth
Onsdag d. 11.03. Bimbo
Søndag d. 15.03. Bimbo
Onsdag d. 18.03. Linette
Søndag d. 22.03. lukket
Onsdag d. 25.03. Mark
Søndag d. 29.03. Mark



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

Fødselsdage i januar

D. 02.01. Kildehuset 34 år

D. 02.01. Merete P.

D. 02.01. Maibritt Chr.

D. 04.01. Anne-Marie N.

D. 04.01. John W.

D. 05.01. Charlotte R.

D. 05.01. Max S.

D. 06.01. Ida Sophie K. L.

D. 07.01. Henrik S. H.

D. 07.01. Thi P.

D. 11.01. Per J.

D. 13.01. Gitte B. T.

D. 13.01. John E. N.

D. 14.01. Ole K. B.

D. 15.01. Vagn A.

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. 25.01. Bettina K.

D. 25.01. Mads A.

D. 26.01. Bimbo B.

D. 26.01. Mads N.

D. 27.01. Alexander J.

D. 29.01. Viktoriya K.

D. 30.01. Lotte O.

Fødselsdage i februar

D. 01.02. Karen R.

D. 05.02. Pia H.

D. 05.02. Jesper N.

D. 06.02. Jan H. J.

D. 08.02. Magnus N.

D. 09.02. Kate O.

D. 09.02. Lars B. S.

D. 10.02. Alija N.

D. 10.02. Mette G.

D. 13.02. Hans H. J.

D. 14.02. Henrik V.

D. 14.02. Helle Chr.

D. 14.02. Berit E.

D. 15.02. Christopher D

D. 16.02. Jefferson T.

D. 17.02. Niels Ø.

D. 17.02. Andreas H.

D. 21.02. Sanne B.

D. 22.02. Malene B. J.

D. 24.02. Dorthe Chr.

D. 28.02. Mette A.

Fødselsdage i 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 K. J.

D. 11.03. Mark K. A.

D. 11.03. Rasmus V. K.

D. 14.03. Lars T.

D. 14.03. Kenneth H.

D. 15.03. Jacob B. M.

D. 15.03. Christian K.

D. 17.03. Jette L.

D. 21.03. Maria H. 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 B. H.

D. 31.03. Niels P. Chr.



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.