



Jonglera vardagen

i familjen med NPF

Tina Wiman

Tina Wiman

Det är bara att...



Tina Wiman

”Allt är inte alls möjligt,
för då hade jag kunnat
sväva.”

Mathilda, 7 år

Tina Wiman

Speciella familjer lever
livet på ett speciellt sätt.

Tina Wiman

Tina Wiman

Jag **Verkligheten** Utbildning

Bara **begränsar oss.** Kommun

Partner

Släkt

Vad gör vi åt det? Skola Vänner

Jobb

osv

Tina Wiman

Acceptans enligt Tina:

”Att gilla läget medan man gör en plan för att bryta sig ut ur fångelset.”

Tina Wiman

Gilla läget tills vidare i NPF-varldagen:

- Inse hur läget är
- Skaffa vänner som vet hur det känns
- Ta reda på allt du kan
- Gör en plan för att ändra svåra situationer
- Fyll på med ork både fysiskt och psykiskt (återhämtning, sömn, mat, motion, tankekoll, humor, intressen mm)

”Det största hotet mot
vår mentala hälsa* är vår
strävan efter normalitet”

Sara Kvist

**Bortsett från skolan*

Tina Wiman

Räkna med...

- Att du blir avbruten...
- ...och glömmer bort vad du höll på med
- Ojämn dagsform
- Energikris mitt i (aka min säng är full med papper)
- Ketchupeffekten (En olycka kommer sällan ensam)
- Att dina planer störs (boka in 4 x vilotillfällen)
- December och maj...(Också detta ska gå över)

Skillnaden mellan en
att-göra-lista och
en **önskelista**
är ibland hårfin.

Tina Wiman

Tina Wiman

Att veta är inte att
kunna.

Att förstå är inte att
klara.

Tina Wiman

Tina Wiman

Exempel: Vuxen med ADHD

- Lättdistraherad: ...
- Oorganiserad: Tappar bort tiden, saker, vilken ordning saker ska göras i, svårt att minnas strukturen
- Ofokuserad: Svårt att starta och göra klart uppgifter
- Glömsk: Minns inte att hen glömt planer, viktiga/oviktiga uppgifter, hela samtal
- Rastlöshet: Uppe i varv, på gång, stannar inte upp
- Svårt att lyssna: Hör bara hälften, missförstår
(G. Pera, ADHD Partner Survey, www.adhdrollercoaster.org)

”Han vet att han har
ADHD,
men han är
fortfarande
oorganiserad?!”

Tina Wiman

Vi väljer inte mellan
Thailand och Spanien, vi
väljer mellan hårtvätt
och kvällsmat.

Tina Wiman

Tina Wiman

Exekutiv valuta



Tina Wiman

Vad tar mest energi?

- Tänka ut vad jag ska göra
- Bestämma mig
- Sätta igång med att ta fram saker mm
- Göra uppgiften
- Fortsätta... Ekorre...
- Avsluta
- Plocka undan

Om energi var pengar

- Vad går inte att ta bort? (Det som får allt annat att funka. Vila, till exempel.)
- Vilka utgifter bör jag minimera? (Vad ger oviktiga eller små konsekvenser?)
- Vilka inkomster kan jag öka? (Vad ger energi? Nettovinst för familjer!)

Energi - egna utgifter

- Starka sinnen: Ljud, ljus, lukt, smak, rörelse...
- Sömnsvårigheter
- Sortera, välja, vilken ordning?, starta, hålla igång, stoppa. Vad är viktigast just nu? ("Slösar tid")
- Stressad, "Jag räcker inte till", "släcker bränder"
- Oro, ångest (paralyserad / utmattad / fnattar runt)
- Att aktivt tolka andra människor tar energi
- Ensamhet, svårt att bli förstådd, konflikter
- Jag kan EGENTLIGEN! Varför funkar det inte?

Energi - familjens utgifter

- Skolan.
- Vardagspusslet: Jobba, hämta, skjutsa, handla, tvätta, äta... + 3 maträtter/ måltid, bildschema, timstock, hjälpmedel, mediciner, apoteket, ritprat, göra läxor(!)
- Kriget för stöd: Möten, ansökningar, intyg, telefonsamtal, vårdbesök, SIP, planering, soc-anmälningar, pengar, jobb, VAB, sjukfrånvaro, stödboende, skolval, utbilda tjänstemän...
- Familjen Extra allt: Bråk o konflikter, förbereda, sömn, mat
- Alltid på jourtid. (Jouresättning...?)
- Oförstående omgivning

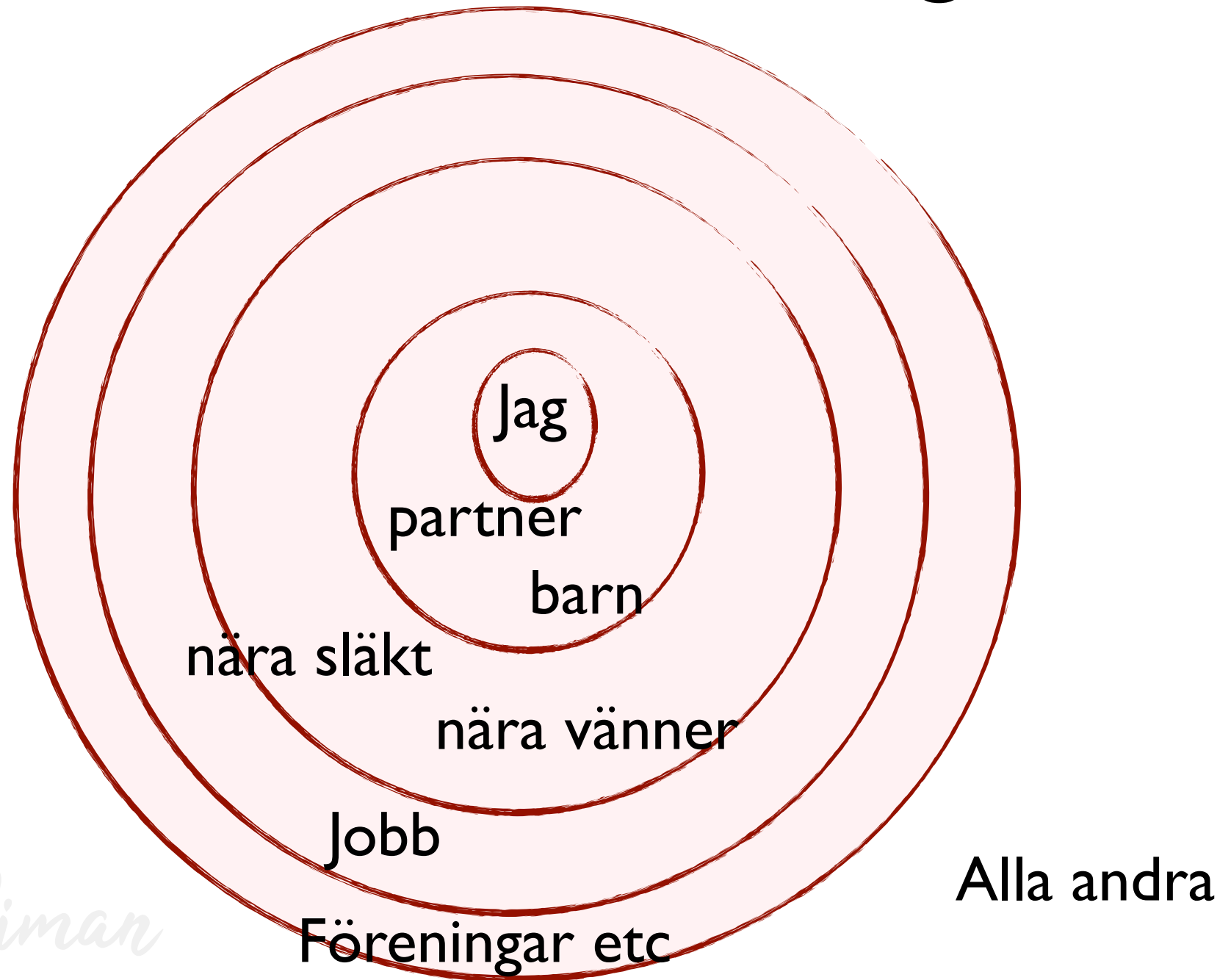
Vem har lärt dig mest om hur din mix funkar?

- Egna erfarenheter
- Andra personer med NPF
- Proffs

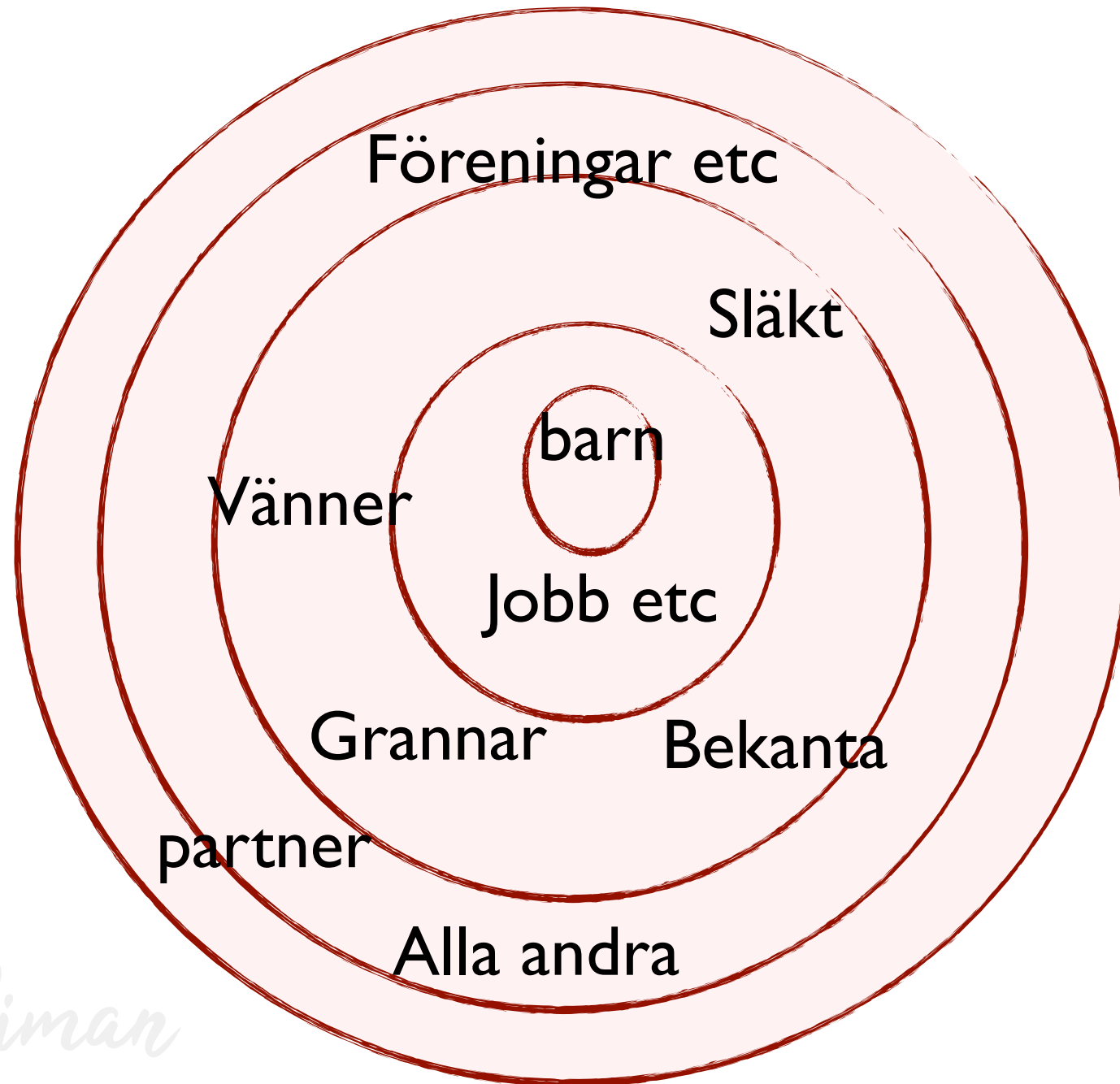
”Ingen lärde mig hur
man lever livet när man
har Aspergers”

Tina Wiman

Ansvar är som lökringar



Hur ser dina ansvarsringar ut?



Ta en fika med ditt dåliga samvete och lär känna varann

- Det här har jag inte gjort denna vecka:

- Kommer det att leda till negativa konsekvenser för mig eller min familj? _
Ja _ Nej
- Om ja, hur negativa? _ Allvarliga _ Ganska dåliga
_ Inte så dåliga _ Knappt märkbara

Ta en fika med ditt dåliga samvete och lär känna varann

- Finns det något jag kan göra åt det? _ Ja
_ Nej
- Om ja, vad? _____
- Har jag ork, tid och vilja? _ Ja _ Nej
- Är det bättre för mig/familjen att låta bli? _
Ja _ Nej
- Tänker jag göra det ändå? _ Ja _ Nej
- Om ja, när? _____

Du får välja

- Strunta i det som du inte orkar, vill, kan...
- Testa en sak i taget. Eller låt bli.
- Tänk på allt du faktiskt gör!
- ”Om jag hade så skulle jag ge”
- Det mesta utanför familjen kan andra sköta.
- ”Nej, tyvärr, jag kan inte” räcker som förklaring. Upprepa tills folk ger sig. ;-)

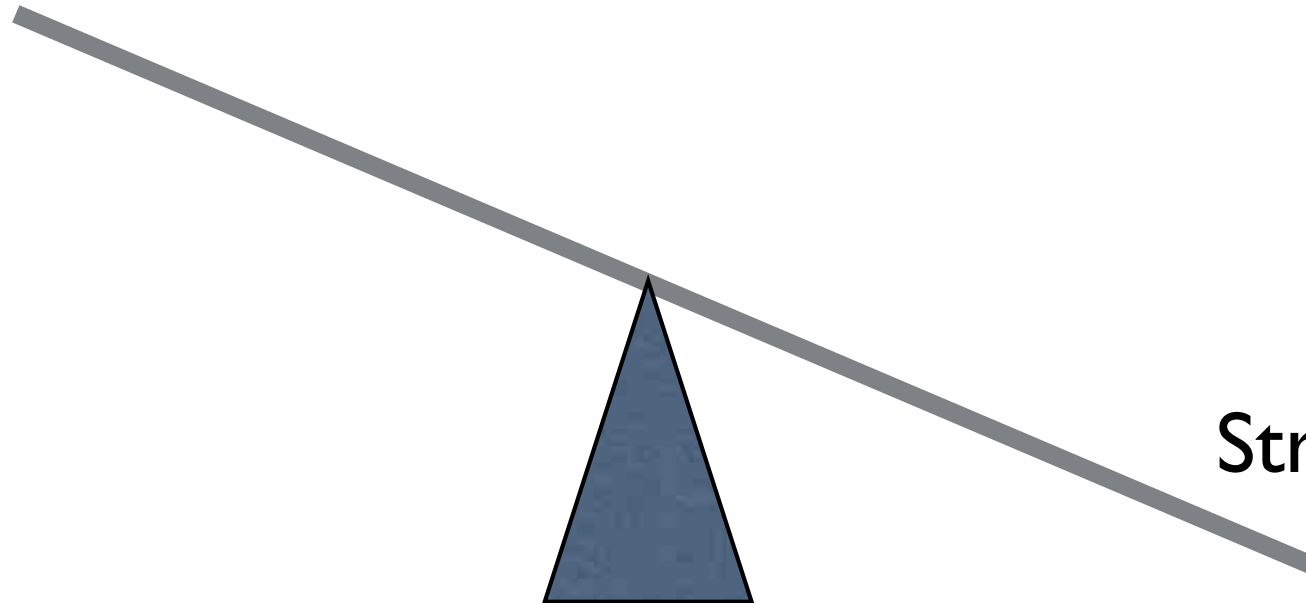
Men jag kan ju ibland!



Tina Wiman

När stressen – eller affekten – ökar minskar förmågan

Förmåga



Stress

Toleransfönstret



Vi måste skapa
just de förutsättningar
som gör att vi kan.
Varje dag.

Tina Wiman

Tina Wiman

Struktur

- En vanlig morgon? Klocka schemat!
- En vanlig dag? En trött dag?
- En vanlig onsdag?
- Maj månad?
- Semester?
- Jobb?

Kompenserande miljö

- = Bygg ”rullstolsramper”
- Stödet måste finnas i situationen! (“Men du har ju glasögonen på bänken därborta?”)
- Struktur i vardagen: Rensa, förenkla, märk upp, ta hjälp.
- Ojämn energi: Dela upp, pausa, pacing mm.
- Tidsglasögon: Larm, påminnelser, listor, kalender, BuJo, whiteboard, rutiner, bildschema

Gör det synligt

- Klottra, skriv ner dina tankar, mindmappa
- Flytta runt lappar, post-its
- Gör tiden synlig - rita, planera i datorkalender, simulera dagen
- Metoder tex KonMari: Ta fram alla böcker, dela upp i högar, behåll det du älskar
- Påminnelserlappar! Bilder! Musik! Larm!
- Märk upp så mycket du kan

Visuella påminnelser



Tina Wiman

Gör det enkelt

- Decluttra - släng onödiga saker, ta bort onödiga aktiviteter, gör mindre av det som inte går att ta bort. Ta hjälp!
- Sortera - ta hjälp här också! Märk allt (Ja. Allt. Innan du glömt hur du tänkte...)
- Skapa sekvenser = rutiner. Skriv/rita varje steg.
- Gruppera uppgifter (Ärenden på torsdagar. Papper-att-göra-nåt-med-högen.)
- Dela upp i mindre bitar. (Hur många tvättkorgar får man ha? Ring 2 samtal kl 10.05.)
- ...Varför tar det stopp? Anpassa till hur du funkar!

Skolan...

- Diplomatiska förbindelser
- Looking for yes
- Ett möte är ingen insats!
- Chefens chef
- Flera vägar samtidigt - spar tid

Tre ord att ta med sig

Uthållighet

Beslutsamhet

Tålamod

Tina Wiman

Välj dina strider



thequeerwithoutfear

pick your battles. pick... pick fewer battles than that. put some battles back. that's too many



missvoltairine

Me, frantically trying to hold on to my armload of battles, battles falling out of my pockets: NO I need ALL these battles

Tina Wiman

Fånga ögonblicket.
Dagen är för lång.

Tina Wiman

Tina Wiman

Kom ihåg

- Lägg energin på att få gjort det som påverkar livet mest (Ja, sömn, jag tittar på dig!)
- Hur är ditt toleransfönster? När kan du?
- Det som ger dig energi är livsviktigt
- Summaeffekten i familjen
- Ansvar är som lökringar
- Förenkla, förenkla, förenkla!

Don't worry, be crappy

Tina Wiman