



i dina ögon
thomas nybom

- “ En pappas berättelse om när orken tar slut i väntan på hjälp”



Thomas Nybom
utbildning

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
och anhörigskap

“I dina ögon”

En föreläsning av

Thomas Nybom

Författare och föreläsare

Personal i Uddevalla kommun

Pappa till Shara

Dramatiska minuter - förlossningen



De första åren

- Utvecklades normalt
- Separation
- Förskolan



Något är fel

- Tecken på psykisk ohälsa
- Enorm oro/skuldbelagt beslut
- BUP- utredning, mina höga förväntningar uteblev - resultat/konsekvens



Lågstadietiden

- Oförändrade behov
- Matteus- skolan
- Flytt till Skärblacka
- Brist på förståelse och vilja - metoder
- Konsekvenser för Shara och familjen

**“Att bli ignorerad som människa är som att bli utkörd
ur livet. Utblåst - som när man släcker ett ljus”**

Evelyn Scott

“Vi måste komma ihåg att människor alltid gör det bästa de kan göra med de resurser de har tillgängliga.”

Anthony Robbins



BUP - ny utredning

- Uppmärksamhetssvårigheter
- Stresskänslig
- Svårt att planera och strukturera
- Svårt att ändra kognitiva strategier

Konsekvenser av BUP:s slutsats

Mellanstadiet

- Nystart
- Ny skola, ny lärare - nya förutsättningar
- Bra och anpassade metoder
- Många läxor/goda resultat
- Ökad stress - ensamhet
- Socialtjänsten?



Fungerande miljöer

- Campingplatser
- Loppis
- Bad
- Högt till tak - Intresserade personer/förstående omgivning

ALLTID när Shara var
ensam med mig!



Nya beslut för en förändring

- Flytt till Norrköping
- Utebliven skolgång - det havererar på Mosstorpsskolan
- Skolpsykolog- utredning - ADHD - remiss
- Separation - konsekvenser
- Ingen ork kvar
- Flytt till mamma



**Det finns två typer av
trötthet...**

**En som kräver vila
och sömn...**

**En som kräver frid
och ro....**



Kapitulation

Akutplacerings-hemmet Fyrbylund

Tiden på Fyrbylund

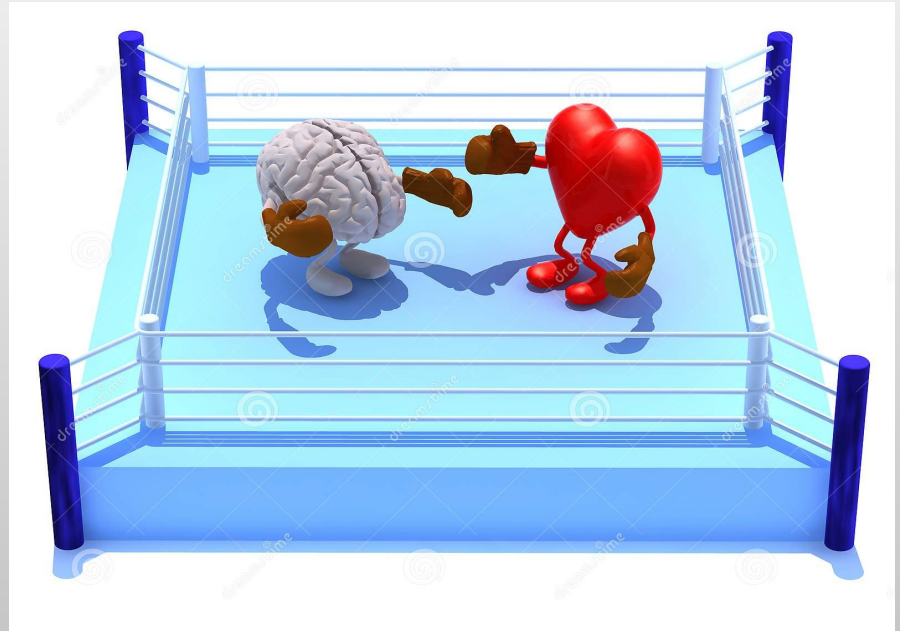
Känslokaos

Samtal från socialtjänsten

Behandlingshemmet Siljansnyckeln.

Beslutskaos

Resan till Mora



A white ceramic mug filled with coffee sits on a rustic wooden table. In the background, an open book is visible, slightly out of focus. The scene is lit with natural light, creating a warm and inviting atmosphere.

TYDLIGGÖRANDE PEDAGOGIK.

FÖR ATT:

**EN BILD SÄGER MER
ÄN 1000 ORD.**



Behandlingshemmet Siljansnyckeln i Mora

Tiden i Mora

- Boendet och rymningar
- Permissioner och när jag hälsade på
- De värdefulla personerna

Utredning klar

- ADHD och drag av Asperger syndrom
- Känslor av befrielse - oro och sorg

Flytt närmare Norrköping

- Matchande boende
- Tiden på HVB - hemmet
- HVB - hemmet ignorerar utredningen.
- Jag efterlyser mål efterfrågar kunskap

Stress

- Dåraktiga och destruktiva metoder, hot, ljug, tjat och skrämselfmetoder.
- Utmattningssymptom
- Oro - vanmakt - sorg



Brevet från Shara

- Brevet från Shara - Smärtsamt att läsa
- Agera/droppen som fick bägaren att rinna över
- Långt brev til Soc (slutsats av verksamhetens brister)

HeHHH

Hemflytt

- Vägrade åka tillbaka - självbevarelsedrift
- Inmålad i ett hörn
- Hämtade tillhörigheter

Hemma igen

- En orolig sommar i Norrköping
- Ovisshet - vanmakt
- Konsekvenser



**Ifall du får en ny
chans,
upprepa inte
samma
misstag.**

Dammsdal öppnar dörrar

- Intervju
- Dammsdals arbetssätt
- Klockren tillitsfull beskrivning - trygghet
- Flytt till Dammsdal
- Skolan - boendet
- Tydliggörande pedagogik - utveckling



Kompensera för svårigheter och stimulera begåvningar





Hemflytt

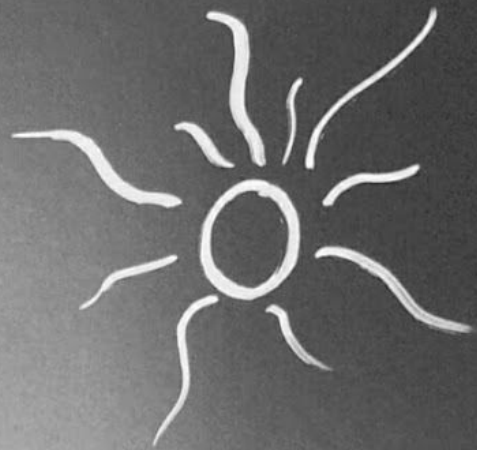
- Förberedelser inför hemflytt
 - mer självständigt boende
- Möten med hemkommunen
- Insatser på hemmaplan
- Skolavslutning - cirken slut



OVISSHET SKAPAR KAOS

MEDAN VETSKAP

GER SINNESRO



Anhörigskap

De fyra krisfaserna av Johan Cullberg

- Chockfasen
- Reaktionsfasen
- Bearbetningsfasen
- Nyorienteringsfasen

Mitt anhörigskap

- Sorg - ensamhet - oro - skuld- ilska - FRUSTRATION - glädje och stolthet.
- Enorma känslomässiga och mentala krav - en känslomässig berg- och dalbana.
- Strategier för att orka - **konstruktivt förhållningsätt.**

“Det är klokare att gå sin egen väg än att gå vilse i någon annans fotspår.”

“Du kan inte hindra sorgens fågel att flyga över ditt huvud, men du kan hindra den från att bygga bo där”

Kinesiskt ordspråk

GE MIG
SINNESRO

ATT ACCEPTERA DET
JAG INTE KAN FÖRÄNDRA

MOD

ATT FÖRÄNDRA
DET JAG KAN OCH

FÖRSTÅND
ATT INSE SKILLNADEN

KASAM - Känslan av sammanhang

Upplevelsen av att hantera

- **Begriplighet** - Känslan av att det som händer är begripligt, strukturerat och förutsägbart. Att förstå olika händelser på ett reflekterande sätt, känna sig trygg, att det är tydligt vilka krav som ställs och hur de skall bemötas
- **Hanterbarhet** - Att känna att det finns resurser och strategier att möta olika situationer och händelser på ett konstruktivt sätt.
- **Meningsfullhet** - Att man är delaktig och vill engagera sig i de utmaningar som livet innebär och kan värdera frågan i ett större sammanhang.

KASAM - Känslan av sammanhang ur ett anhörigperspektiv

Begriplighet - hanterbarhet och meningsfullhet påverkar hur anhöriga hanterar svåra och stressiga situationer och är i regel avgörande för hur anhöriga ska bevara sin hälsa och livskvalitet.

De flesta anhöriga har behov av att få information och kunskap för att lättare *hantera* sitt anhörigskap.

Ha en balans mellan påfrestningar mellan anhörigskapet och de resurser de har att tillgå. Tid och möjlighet att vila (återhämtning). Att få bekräftelse och uppmuntran för det man skapar *meningsfullhet*

Glädjefyllda stunder, gemensamma aktiviteter (om möjligt) skapar känsla av samhörighet och för att bibehålla motivation.

En låg KASAM kan gör att personen fokuserar på det lidande och problem som stressen orsakar. Personen kan känna ångest och övergivenhet och kan fastna i passivitet och förnekelse.

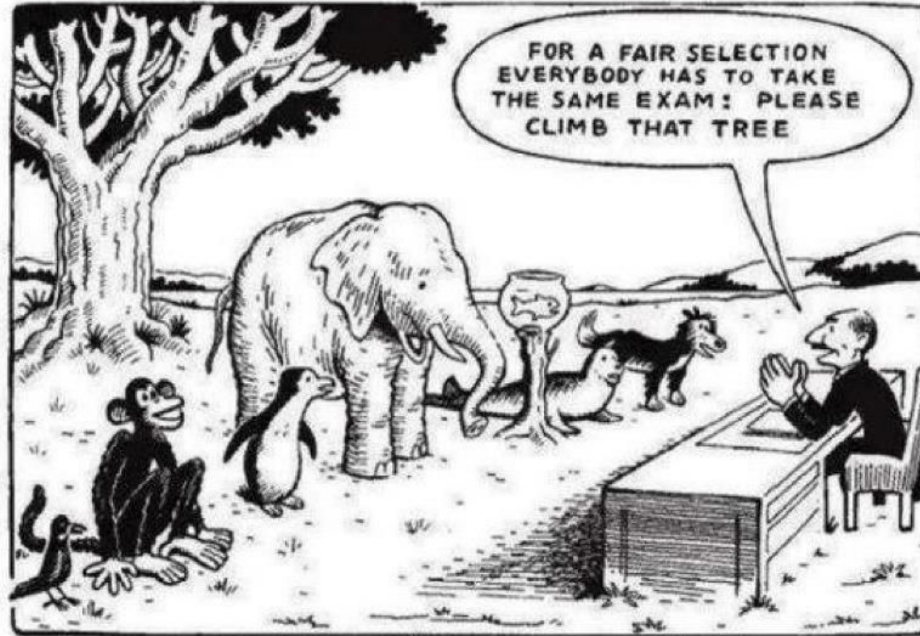
En person med hög KASAM kan lättare tackla påfrestningar genom att ex ta en dag i taget, tar tag i situationen trots sorgen eller smärtan som personen känner.

Problem-lösningssfokuserat förhållningssätt



Problem-lösningsfokuserat förhållningsätt

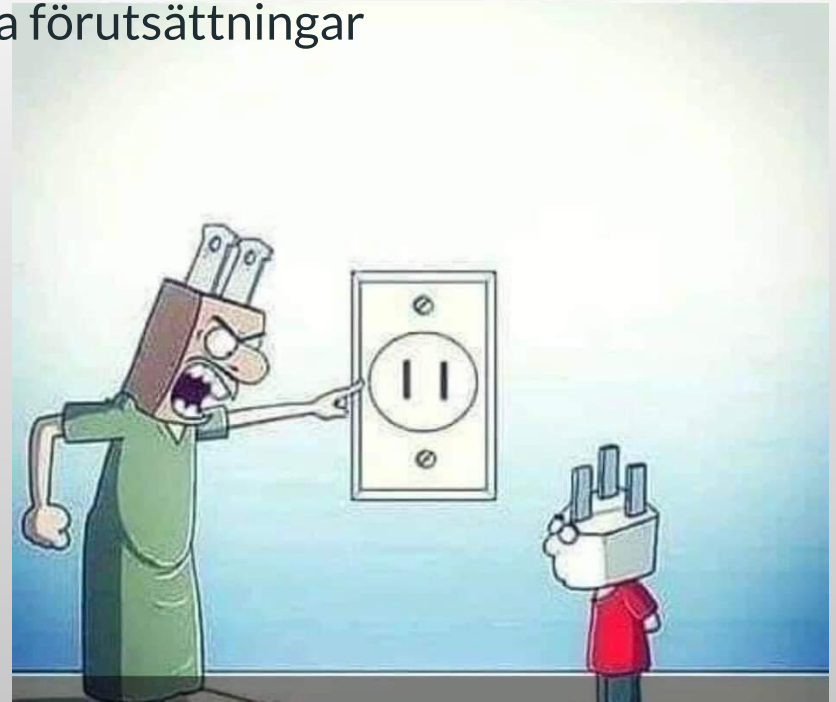
Alla har inte samma förutsättningar



Our Education System

Problem - lösningsfokuserat förhållningsätt

Alla har inte samma förutsättningar



Hej! Olle Olsson har 33,24% frånvaro för perioden: 2022-03-22 - 2022-04-20.

Skolan vill uppmärksamma dig på att ditt barn har en frånvaro över 20% under en 30-dagarsperiod. All skolfrånvaro är missad undervisningstid. Upprepad eller längre frånvaro kan utredas av skolan om rektor bedömer det nödvändigt.
Mvh Olles lärare

Hej! Oj oj oj! 💪 Det ska firas! Det är ju hela 66,76% närvaro!! 🙌
🙌 Skönt att få känna sig stolt för en gång skull. Tack för den goda nyheten och trevlig helg! Hälsa rektorn. Mvh Olles pappa

Idag 15:13

Hej, Olles lärare här. Idag har Olle varit högt och lågt och på alla ställen förutom i klassrummet. Jag skickade med honom två läxor hem, påminn gärna honom om det och att det behöver vara klart tills imorrn. MVH Olles lärare

Idag 17:28

Hej Olles lärare! Olles pappa här. Det verkar som Olle följer samma mönster i skolan som hemma. Han har nämligen inte diskat sin disk på flera veckor. Jag skickar med honom den i en sopsäck till skolan i morgon. Skulle ni kunna hjälpa honom med det? Ska helst vara klart till dagen efter. MVH Olles pappa.

Egna exempel på lösningsfokuserat förhållningssätt

Sharas skål

Maries placering i klassrummet

Checklistor för Shara

Flytten från behandlingshemmet till lägenheten i Mora

Min stegräknare -motivera mig själv

Fotografera utflykter -medvetengöra mig själv

Telefonsamtalet från R

Om man utgår från att alla människor fungerar olika, borde även förutsättningar till att lyckas vara olika. Då behövs tillräckliga resurser i form av tid, kunskap och fantasi för att lyckas.

Thomas Nybom 2021

Jag såg det i dina ögon älskling. Jag såg din ilska, lycka förtvivlan, glädje och uppgivenhet. Ögonen talade om det du inte kunde få fram med ord. Redan när du var baby såg jag att dina ögon var speciella.

Den speciella brun-blå nyansen visar vem du är. Ögonen är lika ovanliga som du är speciell. Den bruna nyansen är ditt annorlunda sätt, den blå är den del som integreras med oss andra tråkmånsar som anses vara normala.

Thomas Nybom 2013

Det tunga trycket över bröstet släppte när jag insåg min begränsning. Jag förstod att jag duger som jag är. Med den insikten förvandlades jag ögonblickligen från en gråsparv till en albatross. Jag flög högt och snabbt med målmedveten blick mot mitt mål.

Med några få vingslag var jag framme. Framme vid en ny insikt, att gråsparven kämpar förgäves i blåsten.



Thomas Nybom 2016

Några viktiga ord som jag nämnt idag

Engagemang

Kunskap

Förväntningar

Tillit

Relation

Samsyn

Egenkontroll

Tillgänglighet

Delaktighet (Föräldrar och brukare)

Föräldraroll

Uppmuntran

Hopp- Nystart

Skuld

Individanpassning

Kravnivå

Tydlighet - Tydliggörande- Blankt papper

Känslan av sammanhang

Läkande ord

Tänka med hjärna eller hjärta

Kommunikation

Attityd- Synsätt och Värderingar

Kontaktuppgifter

Mobil: 0723-991158

Email: thomas@nybomutbildning.se

Hemsida: <https://nybomutbildning.com>

www.quamutbildning.se

Recensioner tages tacksamt emot
via denna qr-kod.



Thomas Nybom
utbildning

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
och anhörigskap

Tack!