

Innehåll

Förord: Om oss	8
Kap 1 – Det börjar med dig	16
Kap 2 – Dina barn	51
Kap 3 – Relationer	78
Kap 4 – Positiv livssyn	108
Kap 5 – Egen tid – ensam och med din partner	125
Kap 6 – Struktur och ordning är A och O	135
Kap 7 – Be om och ta emot hjälp	146
Kap 8 – Tryggare ekonomi	153
Kap 9 – Olika värden	192
Kap 10 – Våga förändra och tänka utanför ramarna	204
Kap 11 – Mål och drömmar	216
Kap 12 – Allt du önskar kan du få	222

Varmt välkommen!

Det är dags att börja leva det liv du innerst inne längtar efter.
Att läsa denna bok kan vara starten på de förändringar du
behöver göra för att leva ditt drömliv.

Lycka till!

Daniel & Ulrika



*Din tro formar dina tankar.
Dina tankar formar dina ord.
Dina ord formar dina handlingar.
Dina handlingar formar dina vanor.
Dina vanor formar dina värden.
Dina värden formar din framtid.*

– Mahatma Gandhi –

Förord

Om oss

Vi träffades 1993, då vi båda var bosatta i Växjö. Ulrika hade flyttat dit för att läsa till förskollärare och Daniel gick sista året på tekniskt gymnasium. Även om vägen till att bli ett par var krokig gick det helt enkelt inte att undvika, då universum inte tillät oss att inte springa på varandra hela tiden. Eller kan det bero på att Växjö inte är en så stor stad – vad vet vi? Hur som helst upptäckte vi snart att vi trivdes väldigt bra tillsammans och att vi hade liknande drivkraft. Vi båda ville ta oss an nya utmaningar och driva vår egen personliga utveckling framåt.

Daniel började läsa till kemiingenjör vid Växjö högskola och Ulrika studerade vidare till montessoriförskollärare vid högskolan i Kristianstad. Under denna tid valde vi att flytta till Älmhult och Helsingborg, vilket ledde till att vi fick smak för att flytta och byta boende och stad. Under de följande nio åren flyttade vi elva gånger (vi bodde bland annat i Stockholm i några år) innan vi flyttade till Mullsjö 2003. Det var i en villa som låg naturskönt vid sjön Stråken som vi valde att vår ettåriga son Oliver skulle få växa upp, och det var här vår dotter Ida så småningom föddes.

Det var även här vi gifte oss och hade vår bröllopsfest med släkt och vänner sommaren 2003.

Oliver var redan från början en aktiv kille med eget sätt att tänka och göra saker. På den traditionella förskola han började i när han var ett och ett halvt år trivdes han aldrig bra, trots speciallösningar. Ulrika, som våren 2004 var föräldraledig med Ida, började därför fundera på att starta en montessoriförskola i Mullsjö med omnejd, då det inte fanns som alternativ i denna region. Ulrika ville själv arbeta på en montessoriförskola och dessutom ha möjlighet att erbjuda pedagogiken till sina egna och andras barn. Daniel, som alltid varit intresserad av ekonomi och företagande, var genast med på idén. Sagt och gjort, två år senare, den 6 januari 2007, invigdes Montessoriförskolan Upptäckaren. Lite rolig kuriositet är att vi öppnade **exakt** på dagen 100 år efter att Maria Montessoris första förskola Casa dei bambini öppnade i Rom.

Vägen dit var definitivt inte helt enkel, men vi följde vår dröm och målet vi strävade mot: att öppna en egen montessoriförskola. Viktigast av allt var att vi aldrig gav upp när vi stötte på motstånd. När vi öppnade förskolan i januari hade föräldrar till 10 barn tackat ja, och i augusti samma år var förskolan fullbelagd med 40 barn. Sedan dess har vi haft kö och varje år tyvärr tvingats ge åtskilliga familjer besked om att de inte får plats hos oss.

Att driva ett företag är, som alla som har gjort det vet, inte helt utan komplikationer och hårt arbete. Den korta versionen är att

vi arbetade så hårt med uppbyggnad av förskolan, inköp, ekonomi, städ och daglig verksamhet att helger och vardagar flöt ihop. Förskolan blev **hela** vårt liv under flera år. Vi levde som i ett vakuum, där vi inte hade tid att umgås med vänner och familj eller utöva andra intressen eller aktiviteter. Allt handlade bara om arbete, och Ulrika började snart få symtom på utmattning i form av gråtattacker, känslomässiga utbrott och försämrat minne, och hon sov hela helgerna för att orka med den kommande veckan. Ändå drog vi inte ner på takten, snarare tvärtom. Daniel, som arbetade som resande kemiingenjör, var ofta på tjänsteresa flera dagar i veckan och skötte bokföring och andra ekonomiska förpliktelser på nätter och helger. Ulrika var ofta ensam hemma med Oliver och Ida. Hösten 2009 började hon läsa rektorsprogrammet på Linnéuniversitetet i Växjö på distans, en utbildning som varade tre år. Dessutom började vi samtidigt en gemensam kurs. Vi åkte iväg en helg i månaden för att tillsammans förbättra vår relation som började bli sämre.

Vi arbetade hela dagen med våra ordinarie arbeten, och när vi lagt barnen på kvällen drack vi ofta öl och vin vid varsin dator och fortsatte med pappersarbete långt in på natten, för att nästa morgon gå upp och arbeta igen. Under denna tid totalrenoverade vi också vårt hus, som tidigare varit en sommarstuga, för att göra det till ett fungerande hem för en småbarnsfamilj. Vi byggde ut och ändrade varenda vägg, golv och tak för att få det som vi ville ha det.

Allt var så roligt och vi kunde inte se hur fort vi körde mot stupet. Men en paus kunde vi behöva, så 2010 bokade vi in en två månader lång resa till Thailand. Oliver och Ida skulle gå i svensk skola, och vi skulle få ett andningshål och kunna känna efter vad vi ville framöver. Några månader före avresan fick Ida dagligen fruktansvärt ont i bakhuvudet. Det var så illa att hon varken orkade leka eller gå i förskoleklass, och vår största fruktan var att hon fått en hjärntumör. Hon magnetröntgades och dagen före julafton fick hon diagnosen Arnold Chiari 1. Vi kände självklart en enorm lättnad över att hon inte hade en tumör, men samtidigt upplevde vi förvirring kring vad det var hon hade istället. Arnold Chiari 1 var inget vi hört talas om tidigare, och läkarna i Jönköping hänvisade oss till neurokirurger i Linköping som var experter på området. Där fick vi veta att Arnold Chiari 1 är en medfödd missbildning av lillhjärnan, som innebär att lillhjärnan växer för långt ner mot ryggmärgen. När ryggmärgsvätskan ska passera blir det trångt, ett tryck uppstår och därmed får den drabbade väldigt ont i bakhuvudet. Det finns andra kända symtom, såsom yrsel, illamående, balansrubbingar och stickningar i armar och ben. Ett fåtal kirurger i Sverige utför den operation som innebär att ett snitt görs genom hjärnhinnan och den översta ryggkotan tas bort. Det är en riskfylld operation som inte garanterar förbättring och som kan ge biverkningar som läckande hjärnhinna, då den ordinarie hjärnhinnan ersätts av en plastisk. Alternativet är att avvakta och se om det bildas mer plats då den drabbade växer och skallbenen utvecklas. Resan till Thailand på juldagen var inte att tänka på utan ställdes in dagen före den planerade

avresan. Vår välbehövliga vila ersattes av en sjuk dotter och stor oro för hur det skulle gå för henne. Eftersom företag och annat arbete rullade vidare var det bara att bita ihop och fortsätta som vanligt. När Ida haft daglig huvudvärk under sex månader släppte den äntligen och hon började fungera igen. Det var då Ulrika bröt ihop första gången.

Ulrika:

Det tog bara stopp och jag kunde inte längre förmå mig att åka till förskolan. Jag tog hjälp av en kollega och tog själv en extra lång sommarledighet för att återhämta mig, och jag började äta antidepressiv medicin samt gå i samtalsterapi. I augusti intalade jag mig själv att jag var återställd och kom tillbaka till förskolan. Jag ville inte att någon skulle veta hur dåligt jag mädde, och framför allt vägrade jag själv acceptera hur svag jag var. Trots att jag gick ner mer och mer i tid i barngrupp, för att hinna med allt administrativt arbete, blev jag bara tröttare och tröttare. Jag hankade mig fram genom att arbeta mer och mer hemifrån och ta så långa uppehåll jag kunde vid jul och sommarledigheter, vilket hjälpte kortsiktigt även om jag var konstant trött.

Under våren 2012 började Oliver få mer och mer problem i skolan. Hans lärare tyckte inte att han skötte sig och han hamnade i konflikter med både kamrater och lärare. Det var dags att göra den utredning vi föräldrar flera år tidigare ansökt om på BUP (Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen) men inte fått beviljad, eftersom skolan inte ansett att det behövdes. Utredningen

gick fort och visade att Oliver är bärare av både ADHD och autism, vilket vi nog egentligen vetat ända sedan han var riktigt liten. Resultatet vi fick i februari 2013 var därför varken förvånande eller jobbigt på något sätt, utan istället en bekräftelse som gav Oliver och oss möjligheten att få den hjälp och det stöd vi behövde.

Ulrika:

I mars samma år åkte jag på retreat för att få vila och rannsaka de val vi gjort och den livsstil vi valt. Redan när jag hade varit där en halv dag visste jag att jag inte längre varken ville eller kunde fortsätta arbeta som förskolechef. Under veckan som följde la jag upp strategier för hur jag skulle hitta en ny förskolechef inför höstterminen, för att själv fortsätta de månader som återstod fram till dess. Jag kände mig stärkt av mitt beslut och även stolt över att få vara mamma till en så speciell pojke som Oliver. Tänk vilken gåva! Därför blev jag otroligt förvånad när jag på söndagskvällen kom hem från retreaten för att berätta för Daniel om mitt beslut men istället bara grät och grät hela natten. Tidigt på morgonen lämnade jag ett meddelande på förskolans telefonsvarare om att jag var sjuk, och sedan tillät jag mig att bryta ihop ännu en gång. En stor sorg över Oliverts livslånga svårigheter drabbade mig, och min kropp orkade inte längre hålla emot trots att jag försökte. Denna gång blev min utmattningsdepression kraftigare, och jag kunde rent fysiskt inte ta mig till förskolan eller göra något annat än att bara ligga i min säng och gråta.

Daniel:

Jag fick under denna tid göra allt med barnen och hemmet, samtidigt som jag skulle hjälpa till på förskolan och även sköta mitt eget arbete som resande försäljningsingenjör. Jag har idag ingen som helst aning om hur jag lyckades få ihop allt. Trots, eller kanske på grund av, en extrem belastning under lång tid valde jag att börja gå en distansutbildning till personlig tränare. Sett i efterhand tror jag att det var mitt sätt att hantera pressen. I mer än ett års tid fick jag ett par dagar i månaden åka iväg för att fokusera på helt andra saker än jobb och familj. Även om utbildningen var ansträngande, utmanande och krävande var det ändå ett sätt för mig att vila.

Tiden som följde var inte helt lätt, och även nu flera år senare kämpar vi för att må så bra som möjligt tillsammans. Vi har flyttat till ett nytt hus på en ny ort och fått en nystart.

Ulrika:

Jag har nu förstått och accepterar oftast att jag aldrig mer kommer att bli den jag var före min utmattningsdepression. Min kraft och kapacitet är numera inte så stor, och det är en sorg. Samtidigt har jag lärt mig mycket om mig själv och kan därför faktiskt känna tacksamhet för allt som hänt och det vår resa fört med sig. Utan vår erfarenhet hade vi aldrig kunnat skriva denna bok och hjälpa andra människor i en liknande situation.

Daniel:

Jag har under denna tid mognat mycket som människa och fått nya insikter, vilket jag är mycket tacksam för. Jag har kommit min älskade fru och mina barn närmare med djupare och bättre relationer som följd. Jag har accepterat Ulrikas svårigheter och behov och har idag en mycket positiv framtidstro, där jag väljer att fokusera på min familjs styrkor.

Tillsammans har vi lärt oss otroligt mycket och blivit starkare – både i oss själva och tillsammans. Vi har skapat strategier för att vår familj ska må bra och för att vi ska få vår vardag att gå ihop på bästa sätt. Det är våra erfarenheter och insikter vi hoppas kunna dela med oss av till dig genom denna bok.

Vi önskar dig och din familj all lycka!

Daniel & Ulrika Palrén 2016