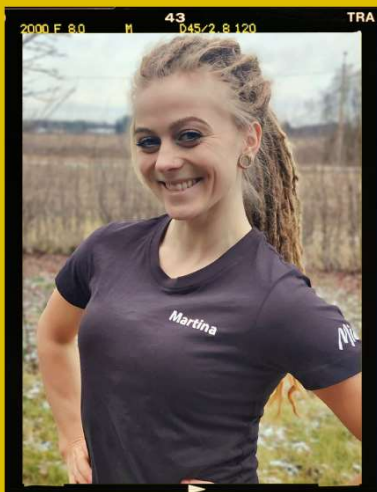


Martina Jutila



ERFARENHETSEXPERT



martina.jutila@hotmail.com



+358408274231



[tinas_tankar](https://www.instagram.com/tinas_tankar)

UTBILDNING

Muntligt berättande (20h)
2014 Pedersöre MI

Grundexamen i idrott
2017 Norrvalla folkhögskola

FISAF international Personal
trainer
2017 Folkhälsan utbildning

Erfarenhetsexpert
2022 Mielle ry

Psykiska första hjälpen 2
2022

SPRÅK

Svenska

OMRÅDE

Hela Norden

ERFARENHETER OCH TEMAN

- Ängest och panikångest
- Depression
- Trauma
- PTSD
- Ätstörningar
- Våld i parförhållande
- Sexuellt våld
- Stress och utmattning
- Missbruk (eget)
- Bonusföräldraskap
- Vägen tillbaka till livet
- Ändrade värderingar till följd av trauma
- Att sörja den man en gång var
- Att fly från känslor
- Hur fysisk aktivitet påverkat min psykiska hälsa

UPPDRAG SOM INTRESSERAR MIG

- Föreläsning
- Intervju (tidning, radio, tv)
- Stödperson
- Grupper
- Podd
- Levande bok
- Social media
- Utbildning
- Utvecklingsarbete
- Skrivuppdrag (blogg, insändare)