

# Martina Jutila



## ERFARENHETSEXPERT



[martina.jutila@hotmail.com](mailto: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

- Ångest 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)