



PROFIL

Jag lever med kronisk smärta i kropp och sinne; depression, fibromyalgi, trötthets- och smärtsyndrom, artros, diskbräck, prostatit, smärta och funktionsstörningar på grund av skadade nerver i ryggen.

Min hälsa, min karriär, min ekonomiska trygghet, mina intressen och sociala kontakter gick i kras när jag blev som mest sjuk mitt i livet. Efter många år av ändlösa operationer, behandlingar, utredningar, terapier, medicineringar och rehabiliteringsförsök tvingades jag acceptera invalidpension när jag var 43 år.

Det var verkligen inte såhär som jag hade tänkt att mitt liv skulle bli. De senaste femton åren har jag försökt lista ut hur jag kan leva med mina besvär, smärtor och begränsningar, så att jag fortfarande kan känna att livet är innehållsrikt och värt att levast.

Jag har tvingats omprioritera det mesta i mitt liv och hitta nya aktiviteter, attityder och förhållningssätt.

KONTAKT

TELEFON:
050-3284822

WEBBPLATS:
s-balans.fi

E-POST:
staffan.portin@multi.fi

INTRESSEN

Motion, natur, mindfulness, qigong, yoga, studier, skriver. Allt som man själv kan göra för att må bättre.

STAFFAN PORTIN

N y k a r l e b y

UTBILDNING

Erfarenhetsexpert
Polifices magister
Lärarbehörighet inom vuxenutbildning
Examen i undervisningsförvaltning
Instruktör i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) och mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT)
Instruktör i medicinsk qigong
Öronakupunktör
Psykiska första hjälpen 2

ARBETSLIV

Ekonomi / administration och lärare inom offentliga sektorn
1989–2008
Invalidpension år 2008
Sedan år 2013: kursledare inom arbetarinstitut och inom eget företag samt behandlingar med öronakupunktur inom eget företag
Kurser och föreläsningar: mindfulness, qigong, tøj o böj, retreatar, naturupplevelser.

ERFARENHETSEXPERTOMRÅDEN

Att leva med kronisk fysisk smärta
Att leva med depression
Patienterfarenheter
Rehabilitering
Nya livsvägar / förhållningssätt / hantera förändringar
Invalidpensionering

Föreläsningar, skrivuppdrag, grupper, stödperson, samarbete inom vården

Föreläser på svenska, svarar på frågor och diskuterar även på finska.