Ulrika Biström

Ingvalsbyvägen 528, 10520 Tenala, +358 40 709 1439, ulrika.ehrnsten@hotmail.com

# CV – erfarenhets expertis

Målsättning att via egna erfarenheter kunna stöda, förbättra eller hjälpa inom privata, offentliga och sociala sektorn samt föreningar och privatpersoner.

Öppen för alla slag av uppdrag och uppdragsgivare.

Bekväm med offentliga sammanhang och uppdrag inom media, flytande på tre språk.

Enormt intresse för att lära mig!

# LivserfarenhetER

MOBBNING UNDER BARNDOMEN – MOBBAD SOM VUXEN – hur jag vände det till en styrka.

ETT LIV TILLSAMMANS MED EN MISSBRUKARE – utmaningar och påverkan på det egna jaget som anhörig till en missbrukare.

HUR HITTA TILLBAKA TILL LJUSET - EN RELATION TILL EN PERSON MED PERSONLIGHETSSTÖRNING – många år som partner till en person som var oförmögen till empati, hade storhetsvansinne och narsisim.

MISSFALL OCH ABORT – trauma, tabu, fysisk och mental återhämtning, sociala fördomar.

FÖRLOSSNINGSRÄDSLA OCH FÖRLOSSNINGSDEPRESSION (varit kontaktsperson på ÄIMÄ)

MAMMA VID HÖGRE ÅLDER; utmaningar, fördelar, att passa ihop det vuxna jaget med en småbarnsvardag.

ANHÖRIG TILL PERSON MED NEUROPSYKIATRISKA SVÅRIGHETER – Vardagen ser väldigt annorlunda ut i en Nepsy-familj. Erfarenheter kring ork, utmaningar, styrkor och utmaningar i samhället. (En av mina starka ämnen)

STÖD TILL SVÅRT SOMATISK SJUKA PERSONER – HITTA STYRKAN ATT STÖDA I LIVETS ALLA SKEDEN – upplevelser om att vara stödperson, anförtrodd, för svårt sjuka personer, både som anhörig och vän.

ÅNGEST – dödsrädsla, förlamande illamående, hur jag jobbat mig ur en av de svåraste perioderna i mitt liv.

ARBETSPLATSMOBBNING, ARBETSPLATS OHÄLSA, UTMATTNING – MIN HISTORIA – en berättelse om hur arbetsplatsmobbning, dåliga arbetsförhållanden och dåligt förmannaskap kan påverka långsiktigt även andra aspekter i livet, om vårdkedjor, rehabilitering, sociala utmaningar, som lett till en utbildning inom området.

SOM ANHÖRIG TILL MINNESJUK – tankar om bemötande, anhörigas aspekter och känslor, vårdkedjan.

HUR ÅTERHÄMTA SIG FRÅN EN SVÅR OLYCKA – om händelseförloppet, bemötande från myndigheter, tankar om vården och postraumatisk stress.

VÅRDFÖRBINDELSER I PRIVATA SEKTORN – egna erfarenheter, tankar kring utvecklingsförslag.

SJÄLVBILD OCH SJÄLVFÖRTROENDE – hur jag byggt upp den med grund i mina motgångar.

BALANS OCH UTMANINGAR I FÖRÄLDRASKAP I KOMBINATION MED ARBETSLIVET OCH DAGENS SAMHÄLLE – utmaningar som sömnlöshet, stress, relationer, ork – min väg igenom livets brådaste tid.

DJUR SOM TERAPI VID ÅTERHÄMTNING/PSYKISK OHÄLSA – egna erfarenheter, oändliga möjligheter för utveckling.

Hur samhällets utmaningar och värderingar märks i vår djurhållning – egna analyser och erfarenheter kring ett för mig mycket bekant område, som jag jobbat med i snart 25 år.

# KOMPETENSER SOM STÖD

* 25 ÅRS ERFARENHET AV HANDLEDNING AV GRUPPER, KONSULTATIONER, FÖRELÄSNINGAR, ARBETE MED MÄNNISKOR OCH DJUR
* FRAMFÖRANDEN I MEDIA; RADIO OCH TV, DIREKTSÄNDNING OCH INSPELNING, DAGSTIDNINGAR OCH SOCIALA MEDIER mf
* JOBBAT PÅ SKOLA MED BARN MED INLÄRNINGSSVÅRIGHETER, NEUROPSYKIATRISKA DIAGNOSER, INVANDRARE, I VÅRD I HEMMET, ANHÖRIG TILL PERSONER MED Nepsy-diagnos
* PRATAR FLYTANDE SVENSKA, FINSKA, ENGELSKA samt kunskaper i tyska, nederländska, franska
* STUDERAR ARBETSPLATS PSYKOLOGI, arbetsplatsvälmående och är EE.
* UTFÖRT FÖRENINGSVERKSAMHET, RÅDGIVINIGSARBETE OCH AKTIV I OLIKA PLANERINGSGRUPPER

# Referenser

Tillgängliga på begäran.