



Lena Norrback

Erfarenhetsexpert

Utbildning och kurser

- Erfarenhetsexpert, Psykosociala förbundet/Livsgnistan, 2023
- Psykiska första hjälpen 2, Mieli rf, 2023
- Brottsofferjourens grundkurs för frivilliga, 2023
- Nätvänskurs, Röda korset, 2022
- Utbildning för frivilliga i Sekasin-chatten, Mieli m.fl. 2022
- Delar av yrkesexamen för planeringsassistent, YA, 2017
- Merkonom, handelsinstitutet Optima, 2005

Erfarenhet av

Långvarig depression och utmattning

Ångest, GAD och panikångest

Fobier och tvångstankar

ME/CFS

Fibromyalgi

Endometrios

Hypotyreos

Psykisk ohälsa både som tonåring och vuxen

Uppdrag som intresserar mig

Föreläsningar

Jobba som arbetspar med en professionell

Utbildningar och kurser

Samarbete inom vården

Levande bok

Skrivuppdrag

Stödperson för vuxna eller ungdomar

Arbetsområde

Jag är bosatt i Nykarleby kommun men kan också resa eller t.ex. föreläsa på distans. Ta kontakt så diskuterar vi vidare!

Kontakt

erfarenhetsexpert.lena@gmail.com
Instagram: erfarenhetsexpert_lena

Profil

Jag har levt med både fysiska och psykiska sjukdomar nästan så länge jag kan minnas. Redan som tonåring kämpade jag mot ångest och tvångstankar, IBS och senare depression. Mina diagnoser har följt mig genom hela livet, samtidigt som fler diagnoser har tillkommit. Kronisk värk och utmattning i form av endometrios, hypotyreos, fibromyalgi och ME/CFS har gjort att jag fått lära mig att anpassa vardagslivet enligt vad jag orkar göra. Min största lärdom av livet är att det går att leva ett gott och glädjefyllt liv, trots kroniska sjukdomar. Livet ser inte alls ut som jag hade tänkt mig, men det är ändå ett bra liv!

Jag har också erfarenhet av många olika typer av behandlingar, bland annat vård på ungdomspsykiatrisk avdelning, KBT, ETC, psykofarmaka och alternativvård.

Mina intressen är att skapa, pyssla och måla, handarbete, promenera, fågelskådning, böcker och att umgås med familj och vänner. Jag har lång erfarenhet av föreningsliv och har haft många förtroendeuppdrag genom åren. Jag är frivillig i Röda korsets nätverksverksamhet, Sekasin på svenska-chatten och brottsofferjouren.

Språk

Svenska, engelska