

# Ariana Zymberaj



## Profil

Jeg er en 30 år gammel kreativ og humoristisk erfaringskonsulent som er lidenskapelig opptatt av å hjelpe andre, motivere og bygge broer mellom mennesker. Med en ENFP-T personlighet er jeg alltid på jakt etter nye måter å inspirere og engasjere andre. Spesielt brenner jeg for *psykisk helse, medmenneskelighet og inkludering*.

Gjennom min utdanning og personlige erfaringer har jeg fått verdifulle innsikter i emner som traumebevisst omsorg, recovery og CHIME. I tillegg er jeg også styremedlem i både LHS (Landsforeningen for Huntington sykdom) og LPP (Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse).

# Arbeidserfaring

---

## **Erfaringskonsulent Praksis**

Enter Fri, (Student)

Oktober 2024 – 2 Mai 20205

## **Erfaringskonsulent Praksis**

DPS Østre Agder, (Student)

September 2024

## **Assisterende Pleiemedarbeider**

Plankemyra bo og Omsorgsenter

Januar 2014 - Juni 2015

## **Butikkmedarbeider**

Zoo-1 Myrene

Januar 2013 - April 2013

## **Barnehageassistent**

Nyli Barnehage

September 2012 - November 2012

## **Servitør (Sommerjobb)**

Flavours of India

Juni 2011 - August 2011

# Utdanning

---

## **Erfaringskonsulent**

KBT Fagskole, August 2023 - August 2025

## **Helse og Sosialfag**

Strømsbu Videregående Skole, August 2010 - Juni 2012

## **Grunnskole**

Birkenlund Skole, August 2000 - Juni 2010

# Kurs/Sertifisering

---

## **Likepersonarbeid**

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse,

20.10.2023 - 20.10.2023

## **Livsreddende Førstehjelp**

Norges Røde Kors, 23.05.2023 - 23.05.2023

- Varsling
- Frie luftveier / sideleie
- Symptomer på livsfarlig sykdom
- Hjerte og Lungeredning
- Bruk av hjertestarter

## **Opplæring for brukerrepresentanter på systemnivå**

FFO Agder, 28.04.2023 - 29.04.2023

- Brukermedvirkning i spesialhelsetjenesten.
- Din rolle som brukerrepresentant.
- Om spesialhelsetjenesten.
- Brukerrepresentasjon i spesialhelsetjenesten.
- Hvordan bør du forberede deg.

## **Ut av avmakt**

ROM Agder, 28.02.2023 - 28.02.2023

- Avmaktens vesen, Lammelse. Rundkjøring
- Løgn og Smerte som drivere. Selvplaging
- Rollene i dysfunksjonelle mønstre
- Sannheter. Kunnskap. Støtte
- Selv gjøre utprøving og mestring. Fra offer til vinner.
- Erkjenn seg selv
- Dialog og Grenser. *Nei* som avvisning og *Ja* som grenseløshet
- Forventning og ansvarsavklaring

## **Om recovery tenkingen og CHIME/oppfriskning**

ROM Agder, 21.02.2023 - 21.02.2023

Modul 3 - kurs for recovery-støttende arbeid (Oppfriskning)

- Tilknytning og fellesskapopplevelse.
- Håpets rolle.
- Identiteten vi er og skaper oss.
- Mening i og med livet.
- Empowerment - når du får bruk i din egen kraft.
- Den medisinske modell versus recovery-tilnærming i behandling.
- Personlig recovery.
- Erfaringshistorier.

## **Igangsetting av selvhjelpsgrupper**

Selvhjelp Norge, 15.11.2022 - 16.11.2022

Kurs for å gi kunnskap og ferdigheter for å sette i gang selvhjelpsgrupper, i tillegg gi god forståelse av en igangsetters rolle og oppgaver.

- Selvhjelpsgrupper, hva er de?
- Verktøy for selvhjelp og god kommunikasjon i selvstyrte grupper.
- Igangsetters rolle og oppgaver og "meg selv" som igangsetter.
- De første møtene og vanlige utfordringer i grupper.

## **Selvhjelp og oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper**

ROM Agder, 15.11.2022 - 16.11.2022

- Hvorfor selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper?
- Hva er selvhjelpens bærende elementer? Hva det går ut på.
- Hvordan utvikle muligheten lokalt? Hvordan starte selvhjelpsgrupper
- Igangsettrollen, Bidra til god oppstart.

## **Selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper**

Selvhjelp Norge, 30.11.2021 - 01.12.2021

- Selvhjelp som helseforståelse og verktøy.
- Selvhjelpsgrupper, og hvordan grupper kan startes.
- Igangsetterens rolle, og lokalt arbeid.

## **OPS - Oppmerksom På Selvmordstanker**

Vivat Selvmordsforebygging, 02.11.2021 - 02.11.2021

- Forbigå *holdningsbarrierer* som gjør at en ikke oppdager, avfeier eller unngår signaler på selvmordstanker.
- Oppdage mennesker med selvmordstanker.
- Bruke 4 trinn: Fortell, Spør, Lytt, og Sørg for sikkerhet for å hjelpe personen med selvmordstanker i kontakt med en som kan gi førstehjelp ved selvmordstanker, og videre hjelp.

## **Om recovery-tenkingen og CHIME**

ROM Agder, 20.10.2021 - 20.10.2021

Modul 3 - kurs for recovery-støttende arbeid

- Tilknytning og felleskapopplevelse.
- Håpets rolle.
- Identiteten vi er og skaper oss.
- Mening i og med livet.
- Empowerment - når du får bruk i din egen kraft.
- Den medisinske modell versus recovery-tilnærming i behandling.
- Personlig recovery.
- Erfaringshistorier.

## **Traumebevisst omsorg**

ROM Agder, 19.10.2021 - 19.10.2021

Modul 2 - Kurs for recovery-støttende arbeid

- Hjernens utvikling.
- Trygghetssirkelen.
- Den tredelte hjernen.
- Stressreaksjoner ved store påkjenning.
- Smerteuttrykk.
- Toleransevinduet.
- Triggere
- Veiene til å regulere og tåle mer.

## **Likepersonkurs**

ROM Agder, 18.10.2021 - 18.10.2021

Modul 1 - Kurs for recovery-støttende arbeid

- Innføring i likepersonarbeid.
- Likemannsmider, rutiner og regelverk.
- Betydningen av likepersonsvirksomheten for den enkelte.
- Forventninger til likepersonen. Grenser i arbeidet.
- Taushetsplikt og etiske retningslinjer.
- Egenskaper som er ønskelig i likepersonsrollen.
- Organisering av likepersonsordningen.
- Betydningen av nettverk for likepersoner.

## **Annen erfaring**

---

### **True Crime Festival Frivillig – Rydding og Vask, Crewcare, Akkreditering & Generelle festivalarbeid**

August 2025

### **Canal Street Festival Frivillig - IT**

2025

### **Landsstyremedlem i Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse**

Juni 2025 – Juni 2027 (Nåværende)

### **Styremedlem i Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse**

Mars 2024 – (Nåværende)

### **Varamedlem i Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse**

Mars 2023 – Mars 2024

### **Canal Street Festival Frivillig**

2022 - 2024

### **Styremedlem i Huntington Foreningen**

Mars 2020 - (Nåværende)

# Språkkunnskaper

---

## Norsk

Muntlig: **Meget Godt**

Skriftlig: **Meget Godt**

## Engelsk

Muntlig: **Meget Godt**

Skriftlig: **Meget Godt**