

## Data om foredraget

### Pris:

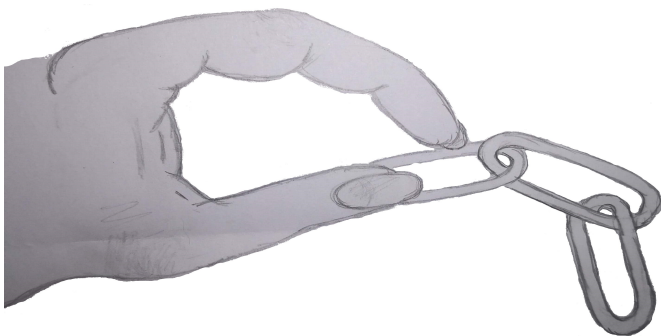
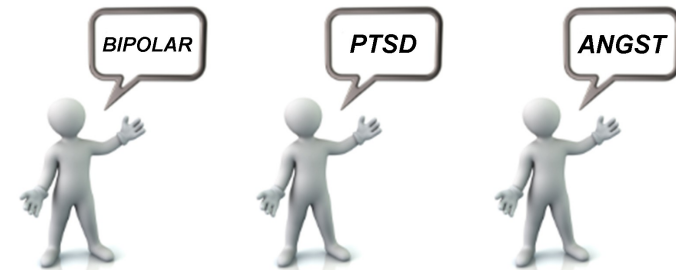
Efter aftale

### Varighed:

ca. 1 - 1,5 timer. (med god tid til spørgsmål)

### Hvem kan få glæde af foredraget:

I princippet alle - men det henvender sig mest til personer, der selv har bipolar, PTSD, angst eller angstsymptomer, pårørende til en med ovenstående psykiske lidelser, og fagpersoner der er i kontakt med samme målgruppe.



Besøg  
facebook gruppen



Besøg Hjemmesiden  
[www.andersen-nyk.dk](http://www.andersen-nyk.dk)

### Kontakt informationer:

Kenneth Kiehn Andersen

E-mail: [kenneth@andersen-nyk.dk](mailto:kenneth@andersen-nyk.dk)

Facebook gruppen: <https://www.facebook.com/groups/at.tage.livet.tilbage>

# ET GRATIS TILBUD OM ET FORDRAG OM ANGST- AT TAGE LIVET TILBAGE



## Af Kenneth Andersen

Et spændende foredrag med en personlig fortælling om et liv med angst, bipolar samt PTSD og om, at kunne opnå nogle af de mål, man gerne vil. Som f.eks.

**At kunne gå på indkøb, at være et sted med mange mennesker og køre langt med tog.**

” Min fortælling om at overvinde en svær angst og at genfinde sig selv og glæde, håb og drømme i tilværelsen”.



Jeg hedder Kenneth. Jeg har i mange år lidt af epilepsi som gør, at min korttidshukommelse har taget skade. Jeg har bipolar affektiv sindslidelse en generaliseret angst, socialangst, samt PTSD. Der gik mange år før det gik op for mig, at jeg var psykisk sårbar og nåede til den erkendelse, at jeg skulle have hjælp til, at komme videre.

Jeg har været indlagt på psykiatrisk afdeling i Vordingborg nogle gange, men kæmpet mig tilbage til et liv, som er værd at leve. I min fortælling ligger jeg vægt på nogle af de værktøjer som jeg gør brug af når jeg prøver, at opnå nogle af mine mål. Som for eksempel, at kunne gå på indkøb, være steder med mange mennesker og kører langt med tog.

Jeg blev inspireret af et foredrag med en ven Sarah og det gav mig lysten til at give min historie videre. For hvis jeg kan hjælpe andre, så var den tid, hvor jeg havde det dårligt og stort set ikke kunne komme ud af en dør eller se andre mennesker og selv måtte have hjælp til selv de mest almindelig hverdags ting, ikke været kæmpet forgæves.

Hvis jeg kan hjælpe bare en af deltagerne til et af foredragene, så er hele idéen med foredragene opfyldt.



### **En deltager sagde efter et foredrag:**

*"Mit navn er Ole Eriksen og jeg har deltaget på to af Kenneths foredrag. Kenneth er en god fortæller og netop dét faktum, at han fortæller om sin egen rejse og oplevelser, gør hans foredrag meget autentisk og bragt i øjenhøjde. Kenneth har haft megen modgang og har måtte lære at manøvrere i en anderledes hverdag. Jeg kan derfor kun anbefale dig at høre hans foredrag. Du vil få dén ægte vare Snyder ikke dig selv for denne mulighed.  
Mvh ole"*

### **En deltager sagde efter et foredrag:**

*"foredraget gav mig virkelig håb og inspiration til at tage kampen op. Hvis han kan, kan jeg også! Det var en stor motivation!"*

### **En fagperson sagde efter et foredrag:**

*"foredraget viser på fineste måde, at det er muligt at ændre på sit liv, når man kæmper for det, og tør tro på det. At stå frem og fortælle sin "historie", som han gør er jeg ikke i tvivl om også er med til, at han kan komme videre i hans liv.  
Tak for et fantastisk foredrag"*

### **En fagperson sagde efter et foredrag:**

*Kenneth har formået at fortælle om hans turbulente og svære udfordringer på en meget dyb og reflekterende måde. Han gav et yderst inspirerende indblik i kampen om at komme sig trods diagnoser og livsændringer. Oplægget var både tankevækkende og håbgivende idet Kenneth fortalte om de konkrete redskaber han tog brug af i svære situationer.*