

Når åpenhet redder liv

Undertittel (ca. 15 ord)

Hvordan én samtale kan bryte ensomhet, skape håp og bli et vendepunkt.

Ingress (ca. 25 ord)

Hva skjer når vi bærer det vanskeligste alene – og hvordan kan én samtale bli starten på håp, tilhørighet og en ny vei videre?

Kort beskrivelse (ca. 50 ord)

Et sterkt og personlig foredrag om psykisk helse, selvmordstanker og kraften i åpenhet. Med utgangspunkt i egen historie viser Kim Daniel Jonassen hvordan én samtale kan bryte følelsen av å stå alene, og hvorfor det å sette ord på det som er vanskelig kan bli et avgjørende vendepunkt i livet.

Dette foredraget gir deg (3 punkter)

- En sterk historie og dypere forståelse av hvorfor åpenhet er avgjørende for psykisk helse og selvmordsforebygging.
- Konkrete perspektiver på hvordan møte egne tanker, følelser og indre kamper med større forståelse.
- Innsikt i hvordan du kan være en trygg samtalepartner for mennesker som har det vanskelig.

Lang beskrivelse (ca. 250 ord)

Selv mordstallene har aldri vært høyere i moderne tid, og stadig flere unge og voksne opplever psykiske utfordringer, ensomhet og følelsen av å stå alene. Likevel er det mange som bærer smerten i stillhet. Vi tier for ikke å være til bry, for ikke å belaste andre, eller fordi vi mangler ordene for det som foregår på innsiden. Men nettopp stillheten kan bli farlig.

For Kim Daniel Jonassen ble åpenhet en livsavgjørende vending. Gjennom oppveksten levde han med vold, rus og mobbing – erfaringer som tidlig satte dype spor og skapte en følelse av å stå alene med det som gjorde vondt. Allerede som 11-åring bar han på selvmordstanker, uten språk for følelsene og uten å tro at andre kunne forstå det han sto i.

Først som 16-åring tok han mot til seg og delte hvordan han egentlig hadde det. Én samtale med rett person var nok til å bryte følelsen av isolasjon. For første gang opplevde han å bli forstått – og å forstå at han ikke var alene.

Denne erfaringen ble starten på noe langt større. Gjennom å sette ord på følelsene sine utviklet han gradvis en tryggere og mer ærlig indre dialog. Det ble et viktig fundament for å håndtere livets utfordringer og finne veien videre.

Gjennom sin personlige historie viser Kim Daniel hvordan åpenhet kan redde liv. Foredraget utforsker hvorfor nærhet, tilhørighet og samtaler betyr så mye når livet er vanskelig, og hvordan måten vi møter våre egne tanker og følelser på kan bli et veiskille mellom mørkere og lysere tider.

Dette er et foredrag som berører, skaper refleksjon og gir håp. Det handler om kraften i å bli møtt som menneske – og om hvordan én samtale kan forandre et liv.