

DET TALER VI IKKE OM!

Et foredrag, der
handler om det, vi
ikke taler om, men
alligevel har på hjerte.



Katja Berger er forfatter til børne- og ungdomsbøger. Hun skriver med målgruppen for øje og ønsker at sætte tankerne i frigear og åbne op for en verden af forskellighed. Ved siden af arbejder Katja freelance som redaktør og marketingrådgiver. Hun er stifter af firmaet The Book Pit, foredragsholder og underviser.

LÆNGDE: 90 minutter

PRIS: 3.000 kr. plus transport

KONTAKT: Hej@klberger.dk / 28 18 22 18

Forfatter og foredragsholder **Katja Berger** har begået en intens, stærk og tankevækkende roman med **"Hvor jeg hører til"**. En bog om pigen Hannah, om selvløse, selvmordstanker og et vaklende forhold til livet. Romanen følger op på Katjas allerede eksisterende karriere som foredragsholder af **"Det taler vi ikke om!"**, der henvender sig til udskolings elever og gymnasieelever, men også til deres forældre, lærere og pårørende. For det er på tide, at vi åbner op for livets skyggesider. Er ærlige. Taler om dem. Især når det gør mest ondt. I foredraget åbner Katja op om alle de ting, hun i mange år fik at vide, at "det taler vi ikke om!", med det ene formål, at ingen skal gå det samme igennem – i hvert fald ikke alene.

Du skal ikke altid tro på, hvad andre siger

Katja fortæller hudløst ærligt om en årrække med psykisk og fysisk mobning. Hun fortæller om, hvordan det er at vokse op med et andet menneske, der overbeviser dig om, at du er dum, uværdig, egoistisk, grim, forkælet og spild af liv. Og sammen med publikum diskuteres der, hvad det er, der gør, at nogle føler trang til at mobbe andre – og hvordan vi sammen gør noget ved det.

Din største fejl kan vise sig at være din største succes

For Katja kulminerede mobning, anoreksi og selvløse, da hun var 16 år. Hun bestemte sig for at tage livet af sig selv. Da hun ikke lykkedes med det, følte hun sig som den største fiasko i verden. Uduelig. Egoistisk. Hun kunne ikke engang befri andre fra sig selv. I som publikum tages med ind i de mørkeste afkroge af sindet, når Katja sammenligner sin egen historie med Hannahs og giver sit yngre jeg – og tilhørerne – de 14 råd, hun ville ønske, nogen havde givet hende dengang.

Du er god nok, som du er

I tredje og sidste del af **"Det taler vi ikke om!"** handler det om erkendelsen – og om at søge fremad. Som 33-årig kan Katja se tilbage på et liv, hvor hun de sidste 15 år har skullet lære at elske sig selv. En helt ny følelse. I dag inspirerer hun andre til at søge deres drømme og gøre deres indre kritiker til deres ven. I løbet af foredraget vil du også få troen på, at du er meget mere værd, end du tror – og give dig selv lysten til at vise verden, hvem du er. I vil tale om, hvad der skal til, og hvorfor vi omgives af showstopper, som er mennesker, der trækker os ned, i stedet for dem, der ønsker at se os som succesfulde og dejlige.

"Det taler vi ikke om!" er et gribende og ærligt foredrag om at kæmpe mod sig selv – og om at vinde kampen og leve livet fuldt ud.



REFERENCER

"Katja er en fremragende fortæller og fanger lytterne fra første sekund. Hun er nærværende og ærlig, og det kan de unge mærke." - Jannie Carlsen, klasselærer

"Hvor er du stærk at fortælle din historie så ærligt. Jeg fik gåsehud, men nu ved jeg, at jeg også godt kan komme igennem." - Ina, elev i 8. klasse

"Puha ... Selvom jeg sad og tudede undervejs, var det et fantastisk foredrag. Så vigtigt et emne/budskab at komme ud med." - Ditte Jensen, pædagog

"Katja Berger giver et spændende indblik i den kreative proces, og det sker på en ukompliceret og samtidig nuanceret facon. Hun får desuden elegant kædet liv og værk sammen, således at man får en klar forståelse af, hvad personlige oplevelser kan afsætte i kunsten. Katja Berger er en meget engageret foredragsholder, der skaber eftertanke hos tilhørerne. Jeg kan varmt anbefale Katja Berger som foredragsholder." - Frantz Leander Hansen, leder af AOF

FOREDRAGSHOLDEREN ONLINE



facebook
[@katjabergerforfatter](#)



Instagram
[@eeyorenyk](#)



e-mail
hej@klberger.dk



hjemmeside
www.klberger.dk

FRA TRÆT AF LIVET TIL AT LEVE LIVET

14 råd, der er værd at huske

Ikke alle vil kunne lide dig – det er okay. Lad være med at forsøge at blive dén, alle andre vil have, du skal være. Vær blot dig selv. Du er unik og fantastisk, som du er.

Livet vil overraske dig på forfærdelige måder – men lad det ikke stoppe dig. Fortsæt fremad.

Livet vil overraske dig på de bedst tænkelige måder. Grib lykken – og fortsæt så fremad igen.

Du vil aldrig slippe af med al din usikkerhed og frygt – og det er okay. Men lad det aldrig stoppe dig styre dig eller begrænse dig. Lad ikke frygten og usikkerheden få den magt.

Stress ikke over de små ting. Stress ikke engang over mediumstørrelsesting. Stress har aldrig løst noget, så tag det roligt. Du skal nok klare det.

Du ved ikke det hele – og gæt hvad? Det vil du heller aldrig komme til. Så forbliv åben for ny lærdom, og vær aldrig for stolt til at lære nyt.

Spild ikke dit had. Der er mange ting i livet, du skal holde op med at hade. Dine bryster, din vægt, din alder, dit udseende. Spild ikke dit had på ligegyldige ting. Brug dit had klogt.

Du er aldrig alene. Uanset hvad du går igennem, så har en anden også følt det, levet det, grædt over det og overlevet det. Og det vil du også.

Mennesker er ikke fejlfri, så giv dig selv – og andre – plads til at begå fejl. Lær af dem, tilgiv dem, og fortsæt fremad.

Indrøm dine fejl – det gør dig ikke mindre værd. At indrømme at du tager fejl og undskylder for det, er aldrig et tegn på svaghed. Det er et tegn på styrke.

Fokuser på virkeligheden og på, hvad du har, på det, du kan gøre. Lad være med at fokusere på det, du ikke kan eller ikke er – det bringer dig ingen vegne.

Glæde er et personligt valg, og det samme gælder taknemmelighed. Der er ingen, der ringer på din dør og forærer dig en stor kasse af det. Du bliver nødt til at vælge dem til – selv når det er hårdt.

Du vil aldrig fortryde din venlighed eller modighed, så vær venlig over for andre, og vær modig, selv når du er bange. De er nogle af dine bedste våben mod modgang.

Alt skal nok blive okay. Uanset hvad du går igennem, uanset hvilke prøvelser livet giver dig, skal det nok blive bedre. Problemer har en sær evne til at løse sig. Alt bliver okay. Og det samme gør du.