



# MI HISTORIE

## Foredrag om psykisk helse

"Mi historie" handlar om mitt liv som uroleg ungdom utan mål og meining med livet, til geværssoldat, mineryddar og likhus-spesialist i internasjonale operasjonar.

Gjennom mitt foredrag fortel eg om oppturar og nedturar i livet som har forma meg til den eg er i dag.

Eg utvikla  
diagnosen  
posttraumatisk  
stresslidning (PTSD) i  
2003.

---

Kvifor fekk eg denne  
diagnosen?

---

Kvifor havna eg på  
feil spor?

---

Kva har hjelpt meg,  
og kva kan hjelpe  
andre?

---

Kva konsekvensar  
må eg leve med etter  
mine val?

---

## TA KONTAKT:

Dan Gøran Espedal  
despedal@icloud.com

tlf: 909 55 852