

[Vis dette i din browser](#)



## Nyhedsbrev - april 2024

Kære nyhedsbrevsmottager

Tak fordi du har valgt at tilmelde dig vores nyhedsbrev. Dette er vores første nyhedsbrev, og vi glæder os til at dele masser af spændende nyheder og indhold med dig! Vi håber også, at du vil tage godt imod det, og skulle du ved en fejl have modtaget nyhedsbrevet eller ikke ønsker det fremadrettet, kan du framelde dig nederst under "afmeld".

Rigtig god læsning.

---

## BETALINGSNYHED

Er du medlem hos os, vil det sikkert glæde dig, at vi på opfordring fra flere medlemmer, nu har fået betalingservice, hvilket betyder du slipper for et kommende gebyr, men også at du ikke glemmer at betale for dit medlemsskab, klik [HER](#) og du kan tilmelde dig med dit medlemsnummer.

---

## Nyhed på hjemmesiden

Vi har indgået et samarbejde med JK-tryk, hvilket betyder, at vi kan præsentere en shop med større, bedre og billigere udvalg af vores merchandise, som består af t-shirts, trænings-t-shirts, sweatshirts og hoodies i både herre- og damepasform.

Vi glæder os meget over samarbejdet med JK-tryk, og vi håber på at se flere i LPTSD merchandise!

Besøg vores webshop ved at klikke [her](#).



---

## Online yoga til medlemmer



Yoga er godt for krop og for sind - det er der ingen tvivl om. Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende har været så heldig, at frivillig i Lokalforening Aalborg Marie Vimal har tilbudt at lave online yogasessioner med vores medlemmer. Det synes vi er en rigtig god idé, eftersom vi ved, at flere kan have svært ved at komme ud af døren og gøre noget godt for sig selv. Vi er meget taknemmelige for denne mulighed, vi nu kan give vores medlemmer!

Lidt om Marie:

*Jeg hedder Marie Vimal, og jeg har kptsd efter en voldsom ulykke i udlandet i 2013. Jeg er uddannet yogalærer i 2019. Yogaen hjælper mit nervesystem og min krop til at løsne mentale og fysiske spændinger, som der er rigeligt af, når man har ptsd-symptomer.*

*Jeg vil gerne dele ud af min viden om yoga og derved forhåbentlig hjælpe dig, som også døjer og kæmper med ptsd.*

*Jeg håber, at du vil være med, selvom yogaen til tider kan være udfordrende og anderledes!*

*Det eneste du skal bruge er en måtte.*

*Glæder mig til at se dig!*

Du kan tilmelde dig på følgende datoer:

15. maj 2024 kl. 12-13

19. juni 2024 kl. 12-13

Tilmeld dig ved at klikke [her](#).

Husk, at det kræver medlemskab at deltage. Er du ikke medlem endnu? Så kan du blive medlem ved at trykke [her](#).

---

## PTSD løbet 2024

Vi glæder os over at vi igen i år samarbejder med Bridgerunner om afholdelse af PTSD-løbet. I år har Bridgerunner valgt også at afholde et løb i Slagelse, hvor det sidste år ellers kun blev afholdt på Aalborg Kaserne. Dette løb er ikke blot en fysisk udfordring - det er en støtteerklæring til dem, der kæmper med den usynlige byrde, som PTSD er.

Se video om sidste års sponsorat [KLIK HER](#)

### Datoer for PTSD-løbet

Aalborg: 24. august 2024 kl. 11 - 15. Tilmeld dig ved at klikke [her](#).

Slagelse: 14. september 2024 kl. 11 - 15. Tilmeld dig ved at klikke [her](#).

Støt op om de deltagende og vær tilskuer på dagen. Dette koster blot 25 kr., og du kan tilmelde dig via ovenstående links.

Ønsker du at deltage virtuelt? Tilmeld dig det virtuelle løb ved at klikke [her](#). Vær opmærksom på, at du selv bestemmer, hvornår du ønsker at gennemføre din distance.

Vi kommer løbende til at dele videoer og historier fra nogle af dem, der deltog sidste år, for at sætte endnu større fokus på det at have PTSD eller det at være pårørende.

Vi vil selvfølgelig være med begge dage både fysisk og online på vores sociale medier, klar til at se jer gennemføre jeres distancer samt videredele, alt det I deler. Husk at tagge os både på Facebook, Instagram og TikTok. Vi glæder os rigtig meget til at se jer til to rigtig gode og hyggelige dage!



# SURFGAARDEN



Har du hørt om Surfgaarden ?

Surfgaarden er et rehabiliteringstilbud godkendt af Socialtilsyn Nord. Deres målgruppe er mennesker med posttraumatisk stress (PTSD) eller andre former for traumer.

De holder til på en stor gård i nærheden af Cold Hawaii, og de har 19 værelser samt en masse faciliteter og udstyr til forskellige aktiviteter.

Surfgaarden startede i 2020, og siden har de høstet stor anerkendelse for deres evne til at hjælpe mennesker tilbage på sporet af et bedre liv. Vi har sendt flere af vores medlemmer dertil og med rigtig god effekt, så er du i en situation, hvor du føler, at du ikke får den rette hjælp og måske tænker, at et ophold på Surfgaarden kunne være noget for dig, så send os en mail på: [info@lptsd.dk](mailto:info@lptsd.dk) og vi vil forsøge at hjælpe dig videre.

## **Her kan du lære mere om Dennis, som er på ophold hos Surfgaarden:**

Når en person får PTSD eller K-PTSD, rammer det hele familien. PTSD'en kaprer ens følelsesliv, og man får svært ved at være den, man var før eller gerne vil være. Man mister ikke bare sig selv, men også mange af sine relationer. Mød Dennis, familiefar og tidligere fængselsbetjent, nu førtidspensionist pga. en kompleks PTSD diagnose, som han fik af at passe sit arbejde. At være fængselsbetjent betyder, at man er i et højrisikjob, det vil sige et af de job, hvor man risikerer at blive udsat for stærke belastninger og stressfyldte konflikter samt traumatiske situationer. Som fængselsbetjent er risikoen for PTSD stor. Mere end hver 10. bliver ramt. Dennis har mistet en stor del af sin identitet. Han var glad for sit arbejde og for at gøre en forskel. Men det er ikke kun arbejdet, han ikke længere magter. Dagligdagen som familiefar er også svær at overskue. Derfor er Dennis for en periode flyttet på Surfgaarden - et selvvisiterende rehabiliteringstilbud for PTSD-ramte, som tager udgangspunkt i de ting, den enkelte har brug for hjælp til. For Dennis er målet at blive en bedre far og vende hjem til den familie, der savner ham og betyder alt for ham. Se indslaget: [KLIK HER](#)

---

Se formanden fortælle om LPTSD

Efter nytår var vores formand på lokal tv for at fortælle om foreningen og dens arbejde.

Har du ikke set det eller bare gerne vil gense det så klik på linket: [SE DET HER](#)

---

## Historier efterlyses

Vi sendte en mail ud til jer medlemmer, idet vi søger de virkelige historier vi så gerne vil komme ud med og vise, så andre også kan se og høre hvad PTSD - K-PTSD er for en størrelse eller være den / dem der står på sidelinjen og skal få det hele til at hænge sammen derhjemme. Vi har fået rigtig mange mails, men vi kan godt bruge flere, da det netop er de mange forskellige historier vi efterlyser, så vi bredt kan forklare omverdenen hvem det faktisk er der rammes, og som alle kan blive. Så har du endnu ikke skrevet til os, men er klar til at fortælle netop din historie så send os gerne en mail på: [info@lptsd.dk](mailto:info@lptsd.dk)



---

Mød vores specialpsykolog Kristine Mikkelsen



Her kan du møde vores specialpsykolog Kristine, som fortæller om det du kan spørge hende om i vores medlemsbrevkasse, og om at være frivillig i vores Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende. Se hele interviewet [HER](#)

Abonnere på vores YouTubekanal og vær de første til at følge med i vores nyeste opslag, lives og meget andet spændende indhold, som vi glæder os til at dele med jer.



---

[Afmeld](#) | [Rediger tilmeldinger](#) | [Skriv til os](#)

MailPoet



