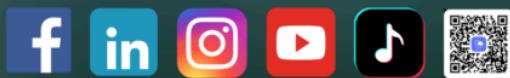


Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende



www.lptsd.dk

Nyhedsbrev - oktober 2024

Kære nyhedsbrevsmodtager

Tak fordi du har valgt at tilmelde dig vores nyhedsbrev. 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.

Ekstraordinær generalforsamling 2024

Fra lokalforeninger til lokalbestyrelser

Den 29/10-2024 havde LPTSD indkaldt til 2 ekstraordinære generalforsamlinger i Køge; på den første var det nedlæggelse af lokalforeningerne, der var på dagsordenen og den næste drejede sig om en foreslået vedtægtsændring, der gjorde det muligt, at vi i stedet kan oprette lokalafdelinger, uden lokalbestyrelser.

Aftenen forløb stille og roligt. De fremmødte fik svar på deres spørgsmål og begge forslag blev vedtaget. Det betyder fremadrettet, at vi nu nemmere kan lave lokalafdelinger, hvor man fortsat skal planlægge og stå for lokale aktiviteter, men slipper for bestyrelsesarbejde oveni.

Lokalafdelingerne vil fortsat primært lave aktiviteter for kommunale puljemidler, som de før selv skulle søge årligt. Fremover tager LPTSD sig af den del. I stedet for bestyrelsesposter skal der i hver lokalafdeling være et aktivitetsudvalg, der planlægger aktiviteterne og en person, der påtager sig koordineringen til Landsforeningen samt en anden, der er ansvarlig for, at udlæg og regninger sendes til LPTSD's kasserer, der nu står for lokalafdelingernes regnskab.

Forslaget har mødt stor opbakning fra de lokale frivillige, og vi glæder os over at ildsjælene rundt omkring i landet ikke skal bøvle med bestyrelsesopgaver men fortsat lave det, de brænder for; at give medlemmer mulighed for at mødes lokalt og have et fællesskab. Det glæder os samtidigt, at vi nemmere kan tage imod nye lokale frivillige, da mange ikke ønskede bestyrelsesopgaverne. Alt i alt er de nye lokalafdelinger win-win for alle.

Vi vil indkalde til et onlinemøde den 11 nov [Tilmeld dig her](#) med de, som kunne tænke sig at bidrage til flere arrangementer rundt omkring i landet. Så har du en aktivitet, du gerne vil stå for, håber vi at se dig til det kommende online møde.

Psykiatritopmødet 2024

Nye vinde blæser var titlen på årets PsykiatriTopmøde, og dagen bød på vindstyrker af alle slags. Vi bemærkede især de friske pust fra de mere systemkritiske stemmer på scenen. Det var tiltrængt. 😊

Der blev talt om, at Psykiatrien bør være mere end psykiatere, der udskriver medicin, og at der skal informeres bedre om, hvordan man bedst trapper forsvarligt ud af den. Der blev stillet fokus på medicinalindustriens magt, magtfuldkommenheden hos nogle psykiatere, og at de gode psykiatere/behandlere møder den ramte med empati, evnen til at lytte og villighed til at indgå i et samarbejde om, hvad der skal til, for at det enkelte ramte menneske får det bedre! Det blev præciseret, at behandling aldrig kan klares alene af Psykiatrien. Psykiatrien er én dør, men den bør ikke være den eneste dør men i stedet føre ind til et hav af døre, der repræsenterer den ramtes mulige veje til bedring, som Helene Speyer talte om.

Enkelte gange kom der små, hårde vindstød fra talerne, som ruskede op i salen og mindede om, at der er meget på spil, og at vi ikke er i mål endnu. Generelt var der dog enighed på tværs om, hvilke svar, der blæser i vinden: Det handler om forebyggelse, også inden psykiatrien kommer på banen. Det handler om tværfaglighed, individuelle løsninger og efterværn, om peerstøtte, fællesskaber, pårørende, traumebevidst tilgang og recovery. Det handler om, at man er mere end sin diagnose, og at man bør mødes uanset om, man har en diagnose!

Den gode følelse af at være blandt ligesindede i salen, den fantastiske musik og det gode værtskab rammede hele dagen ind i let og rar brise. Og som altid blev vi blæst bagover af Poul, der med vanlig skarphed og varme samlede og satte ord på det, der giver håb og det, der skal arbejdes hårdere for.

Fra LPTSD deltog både medlemmer af hovedbestyrelsen samt lokale frivillige, og er der noget vi har glemt at nævne, så husk dét ene budskab: **Lyt til dem, der er ramt. De ved, hvad de har brug for!**

Bogreception



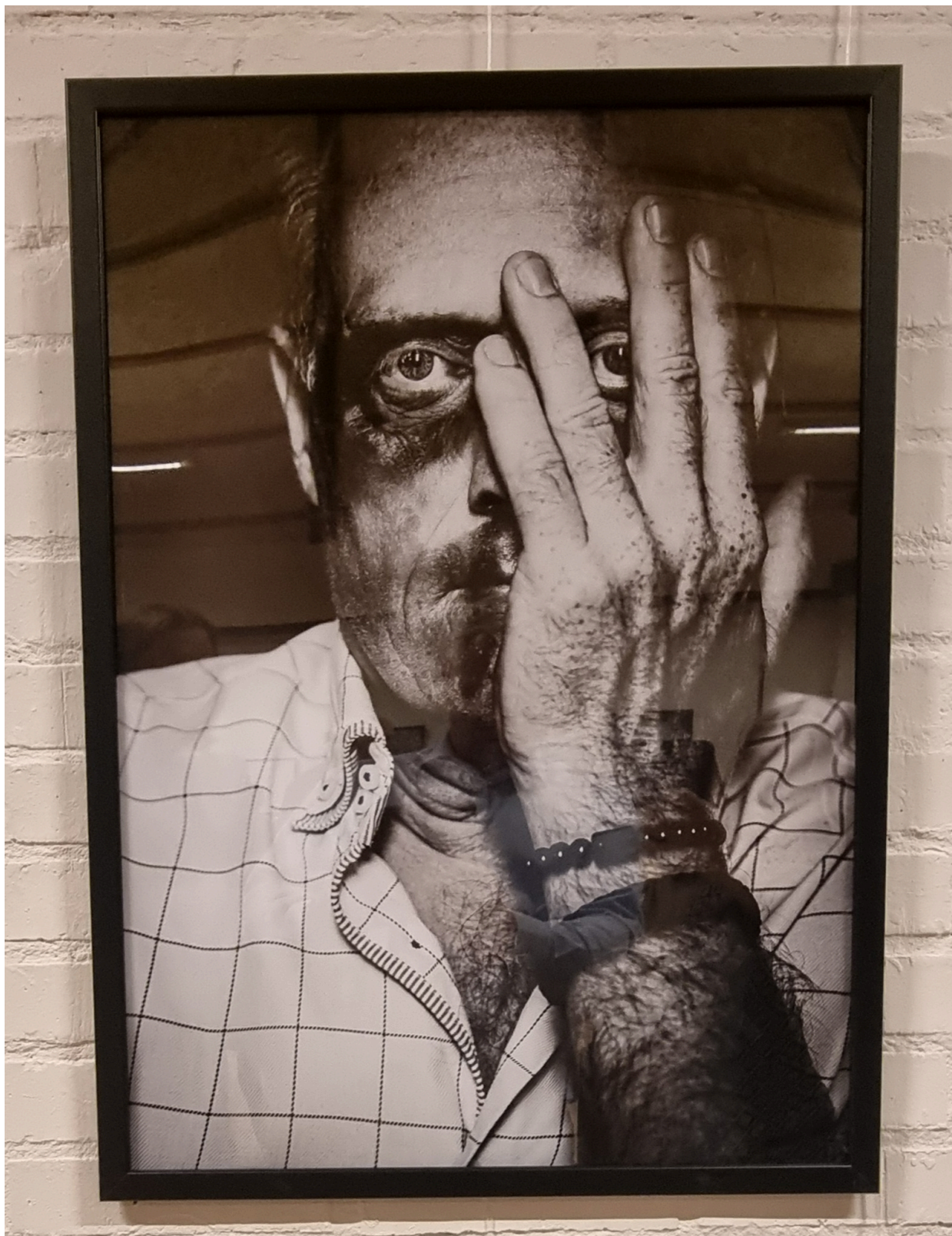
Vi var i slutningen af september inviteret med til en meget vigtig bogreception inde på nationalmuseet. Bogen "Kh Børnene" er udgivet af En Barndom Uden Vold, med støtte fra Ole Kirk's Fond, på forlaget Ordsæk. Med bogprojektet har 8 skønne, modige, unge mennesker fået en stemme. I ord og billeder deler de hver især nogle af deres svære minder, tanker og følelser, fra en barndom fyldt med traumer og svigt. Til receptionen læste de alle som én passage op, og det var hjerteskrækkende at lytte. Men det var også virkelig rørende at se dem stå dér foran "hele verden" og tage til genmæle og stå op for sig selv. Det er aldrig for sent at gøre en forskel eller gøre opmærksom på de mange svigt, man som barn kan opleve, og vi ved fra mange af vores medlemmer, at de ikke blev set eller hørt eller hjulpet i en barndom fuld af svigt og overgreb. Sådan er det desværre stadig, og det sætter spor langt ind i voksenlivet. Justitsministeren var også til stede til bogreceptionen, og vi vil gerne citere ham for følgende: "If you see something, say something."

Elisabet yderst til højre er en af de unge forfatterne i bogen, og hun er også en af vores trofaste følgere. Hun har også en vigtig stemme på instagram under navnet elisabeth.belindaa.

"Kh Børnene" kan læses på: barndomudenvold.dk



Endnu en reception

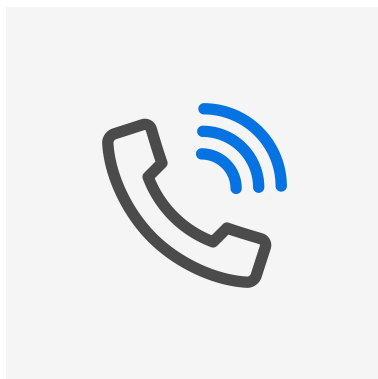


Vi var inviteret til [Trine Willers](#) fotoudstilling: TABU.

Her delte Trine og andre deres oplevelser med tabubelagte problematikker. Trine var selv udsat for vold i sin barndom og deler nu hun sin historie i håb om at bryde tabuet om vold i nære relationer. Billedet er fra udstillingen og viser et af vores medlemmer: Forfatter og foredragsholder Jimmy Gørtz, som også delte også hans historie.

I har nu mulighed for at være med til et af Jimmy's foredrag, som vil være gratis for medlemmer (ikke medlemmer koster 50 kr.) af LPTSD i Aalborg den 13/11-2024 kl. 17:00-19:00. Tilmeld dig via linket [HER](#)

Vi udvider tilbuddene



Vi kan nu tilbyde vores medlemme en ekstra service i vores brevkasse: Når du skriver ind til vores psykolog, og det viser sig, at tingene måske er lidt mere kompliceret til kun at blive besvaret med en mail, kan du få tilbud om at blive ringet op. Dette giver mulighed for et mere uddybende svar og større klarhed ift. de problematikker, man måske står i. Vi har allerede fået god feedback på dette tiltag, så det glæder os.

Samarbejde

Vi var denne måned forbi på Psykiatrisk center Amager, hvor vi planlægger at starte REWRITALIZE skrivegrupper op, for nogle af vores medlemmer i 2025.

Og er du en af dem der ikke kan vente, kan du læse og høre mere om dette som netop kommer vores medlemmer tilgode. Klik [HER](#)



Høringssvar



22 Okt. var vi inviteret med til dialogmøde i Køge kommune i forbindelse med deres fremtidige veteranstrategi.

Køge Kommune ønsker bla. at styrke brobygningen mellem veteraner og deres pårørende og kommunen. Herudover er der behov for særligt fokus på PTSD-området – ikke blot for veteraner og deres pårørende, men også for andre borgergrupper. Der er behov for et særligt fokus på PTSD-området for at styrke tidlig opsporing, indsats- og forebyggelsesmuligheder, og sikre en generel vidensdeling, rådgivning og sparring om og med de mange borgere, der lider af PTSD. Derfor var det oplagt, at vi som

landsforening for PTSD-ramte og pårørende mødte op og talte vores sag; at der ikke kun er behov for en helhedsorienteret indsats for veteraner, men også for alle andre borgere, der er ramt af PTSD.

Vi har fuld respekt for, at veteranerne får en veterankoordinator og skal have hjælp, men vi er også bare nødt til at gøre opmærksom på alle de andre borgere, som er en endnu større gruppe, med nøjagtig de samme udfordringer og langt færre tilbud og muligheder, end veteranerne gives. Der vil være bedre ræson i at bruge ressourcerne mere ligeligt, så man også tilgodeser helt almindelige borgere med PTSD samt andre fagpersoner end veteraner med arbejdsrelateret PTSD. Der er andre, der har ydet en indsats i risikojobs som fængselsbetjente, brandfolk, reddere, politi, ansatte i psykiatrien, socialrådgivere m.fl.

PTSD kan ramme alle. Vi kan alle blive udsat for ulykker, overfald, vold, traumatiske sygdomsforløb, omsorgssvigt i barndommen mm. De fleste mennesker oplever traumer i løbet af deres liv. De færreste af os udvikler PTSD. I Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende ønsker vi et ligeværdigt fokus på den lidelse, alle PTSD-ramte og deres familier skal leve videre med. Derfor har vi indgivet et høringssvar til Køge kommune, som vi ser meget frem til bliver gennemgået af Erhvervs- og Arbejdsmarkedsudvalget og Socialudvalget. Vi håber, Køge kommune vil gå forrest i en rettidig, helhedsorienteret, traumefokuseret indsats ift. alle kommunens borgere, der er ramte pga. traumer og PTSD.

Med til høringssvaret var også en af vores gode samarbejdspartnere [Thin Blue Line Denmark](#) som vi står sammen med på billedet.

"ikke alle sår er synlige"

Artikel i Politikken

Som nogen måske ved, bragte Politikken en artikel om der var gået inflation i PTSD. Ask Elklit fra SDU har kommenteret artiklen men desværre ønskede Politikken ikke at bringe hans version. Det er en skam, for med sine mange gode pointer er den er værd at dele. Se link til artiklen nederst efter vores SoMe opslag, som vi gengiver her:

Ask Elklit leverer et vigtigt modsvar til artikel i Politiken om 'inflation i PTSD-diagnoser' fra den 25. august 2024.

Vi gav i Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende en kort udtalelse til artiklen i Politiken. Vi vil dog gerne uddybe og tage klar afstand fra flere af de synspunkter, der præsenteres. Artiklen rejser flere spørgsmål, og Ask Elklit har heldigvis bidraget med et stærkt, nuanceret modsvar, som vi bakker fuldt op om.

Som tilføjelse til Asks grundige indlæg, vil vi gerne fremhæve to centrale pointer:

1. Devaluering af traumer: I artiklen i Politiken sidestilles oplevelser som traumatiske fødsler og cybermobning med rutinemæssige indgreb som fjernelse af en visdomstand. Denne sammenligning er ikke bare fejlagtig, men også respektløs over for dem, der har gennemlevet disse traumatiske oplevelser og kæmper med alvorlige følger. Vi tager skarp afstand fra enhver form for negliger og bagatellisering af forskellige traumetyper.

2. Realiteten i Danmark: Det undrer os, at Politiken bringer en artikel, der advarer om 'udvanding' af PTSD-diagnosen, når virkeligheden for de fleste er, at diagnosen ofte er vanskelig at få stillet og behandlet i sundhedssystemet. Vi oplever dagligt medlemmer, der kæmper for at få adgang til den rette traumebehandling – og vi er langt fra en situation, hvor diagnosen bliver brugt for ofte. Indtil alle, der lider, kan få den støtte, de har brug for, er en diskussion om 'inflation' i en dansk kontekst malplaceret.

Vi takker professor Ask Elklit fra SDU for at bruge sin viden og stemme i debatten. Du kan læse Asks modsvær [HER](#)

Arrangementer

Ny tilgang til PTSD-behandling

Tak For Din Indsats (TFDI) indgår i et samarbejde med Landsforeningen for PTSD ramte og pårørende

(LPTSD) og præsenterer et webinar om en helhedsorienteret behandling af PTSD. Vi dykker ned i,

hvordan en kombination af Stellatum Ganglion Block (SGB), kropsterapi og psykoterapi kan give de

bedste resultater. Vore eksperter, **Peter A. Christensen**, **Tinna Lythje** og **Mary á Argjaboða** deler deres

erfaringer fra flere fælles patientforløb, og en eller to tidligere patienter vil også fortælle om deres

oplevelser. Tilmeld dig nu og få indsigt i en ny vej til en bedre hverdag!

Tilmeld dig, så du kan deltage den 27. nov. kl. 19:00 [HER](#)

Foredrag med
Berit Riis Langdahl
**NÅR PARTNERVOLD
GIVER PTSD**

Et foredrag, der giver tilhørerne viden om både fysisk og psykisk vold og om voldens følgevirkninger.



14. november 2024 kl. 18:15-20:00

Frivilligcenteret Herlev
Herlev Hovedgade 172, 2730 Herlev



I samarbejde med Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende

www.lptsd.dk

info@lptsd.dk

Tilmelding til dette og andre arrangementer i vores lokalforeninger: [HER](#)

Pårørendecafé: På kant med døden

Mandag 4. november 2024



Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende er en landsdækkende forening etableret af frivillige, som tilbyder støtte til PTSD-ramte og pårørende. Foreningen er hjemmehørende i Køge.

Mennesker, der har været udsat for eller været vidne til vold, voldtægt, partnervold, ulykker, krig, røveri, naturkatastrofer, traumatisk fødsel eller operation, incest, overgreb, ansatte i højrisikojobs kan udvikle en posttraumatisk stressreaktion (PTSD). Det særlige ved PTSD er, at den psykiske lidelse opstår på grund af en udefrakommende, ekstremt stressende, traumatisk hændelse, og på den måde adskiller den sig fra andre psykiske lidelser.

Kom med til et spændende og givende infomøde om Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende. Formand **Per Laudrup Jørgensen** og næstformand **Rikke Gosch** glæder sig til at tage imod dig og fortælle om livet med (K)PTSD, livet som pårørende, generelt om foreningen og meget mere, for derefter at slutte af med et foredrag "På kant med døden" som er et personligt foredrag, der handler om da Per var brand og ambulancemand og derfra fik sin K-ptsd diagnose og hvordan det er gået derfra.

Sted	Sundhedscenter, parterre, Clausensvej 25, 6100 Haderslev
Tid	19.00 – 21.00
	Alle er velkomne, arrangementet er gratis
Tilmelding	PsyklInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psyklinfo.regionyddanmark.dk
Arrangør	Arbejdsgruppen for Pårørendecafé fra Selvhjælp Haderslev, SIND, Bedre Psykiatri, Haderslev Kommune, Lokalpsykiatrien og PsyklInfo Haderslev



PsyklInfo
Psykiatrisk Informationscenter

Tilmeld dig [HER](#)

