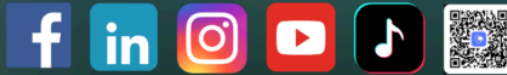


Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende



www.lptsd.dk

Nyhedsbrev - november 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.



ENDELIG

Så fik vi endelig besked fra Skat: Vi er nu blevet ligningsgodkendte! Det betyder bla. at alle jer, der har støttet os med donationer, får den del, der er fradragsberettiget tilbage. Dét sker automatisk, hvis I ved donationen oplyste cpr.nummer. En

ligningsgodkendelse betyder, at vi får større mulighed for netop at modtage donationer, fra både private, erhverv og fonde. Vi er meget glade og glæder os over den store opbakning, der har været for at få os i mål, og vi håber vi kan opnår tilsvarende næste år, så vi fortsat er ligningsgodkendte, men for nu vil vi gerne sige:

AF HJERTET TAK !

Gratis koncert for medlemmer

Vi er så heldige at kunne byde alle ramte og pårørende medlemmer til en gratis koncert i Køge med Tim Schou, som har udloddet denne. Lokalafdelingen i Køge deltog i konkurrencen og blev udvalgt af Tim Schou som vinder! Der vil blive budt på en koncert af ca. 1 times varighed, og derefter lidt til ganen. Tilmelding kan tilgå [HER](#) og man kan tilmelde en ledsager pr. medlemsnummer.



Gratis koncert med Tim Schou

Vi har fornøjelsen at byde
vores medlemmer til en
gratis koncert udloddet af
Tim Schou til fordel for
PTSD-ramte og deres
Pårørende

Gratis behandling

Kom og hør om vores spændende tiltag, som du som medlem måske kan blive en del af:

Psykolog Kristine Mikkelsen vil til mødet give et oplæg, der tager udgangspunkt i forståelse af og behandling af PTSD med særligt fokus på en nyere tilgang til traumer og traumeresponser (Power Threat Meaning Framework).

I begyndelsen af 2025 vil 6 medlemmer af LPTSD kunne tilbydes et gruppeforløb, der tager udgangspunkt i denne forståelsesramme. Kom til mødet og hør mere om, hvad det er for noget. Udover oplægget er der mulighed for socialt samvær med andre medlemmer fra LPTSD.

Husk tilmelding og vær OBS på det foregår i Bygningen Vejle. [Tilmeld](#)



Vil du deltage i et traume-fokuseret gruppeforløb i 2025, så er der en mulighed her?

Fra januar til april 2025 tilbyder LPTSD 6 medlemmer et gruppeforløb på 10 sessioner a' to timer i Vejle. Her vil man have mulighed for at møde ligesindede og arbejde recovery-orienteret og traume-fokuseret med aspekter af sin historie i et trygt miljø. Fokus er på narrativet omkring selvforståelse, spektret mellem forandring og accept, og på mestring – også i livet fremadrettet. Endvidere fokus på styrkesider og ressourcer. Det er noget helt nyt, at dette tilbydes, og derfor vil vi være meget interesserede i,

hvorledes deltagerne oplever det og får ud af forløbet – således vil man skulle deltage i nogle korte interview inden og efter start i gruppe med fokus på evaluering. Hvis gruppeforløbet opnår en god evaluering, så er det håbet, at dette med tiden vil kunne tilbydes til flere medlemmer af LPTSD.

Teori og metode: Metoden tager udgangspunkt i PTMF, som er en traumefokuseret forståelsesramme, som er udviklet i England. Læs evt. mere på den engelske hjemmeside for PTMF: [Power Threat Meaning Framework | BPS](#).

Deltagere i gruppeforløbet: Som deltager skal man skrive under på en samtykkeerklæring, hvor man giver sit samtykke til at data fra forløbet må bruges i evaluering/psykolog-speciale i anonymiseret form. Man skal være villig til at dele enkelte baggrundsoplysninger med gruppelederne (f.eks. om man har PTSD-diagnose eller andre/ingen diagnose/r). Man skal være villig til at deltage i et interview med de psykologistuderende inden gruppeopstart og efter forløbet (med fokus på deltagernes oplevelser). Man skal være medlem af LPTSD. Man skal kunne forstå og tale dansk. Man skal kunne sidde og koncentrere sig to timer med en pause. Man skal have mod på og være villig til at kigge på og ville fortælle aspekter af sin livshistorie – og ville lytte til andres. Man kan ikke samtidigt deltage i et andet terapiforløb.

Gruppeledere: Kristine Mikkelsen, som er autoriseret psykolog og specialpsykolog i psykiatri samt specialist i psykoterapi og derudover to psykologistuderende, som udover at deltage i gruppen som gruppeledere er speciale-skrivende: Sine Persson Kreinøe og Nadia Holm.

Praktisk: Forløbet består af 10 sessioner, der begynder 29. januar og slutter 9. april 2024. Det foregår således på onsdage kl 15-17 (bortset fra d. 5.2, hvor det er kl 13-15 i stedet) i Bygningen i Vejle.

Pris: Forløbet er gratis for medlemmer af LPTSD, men man skal selv sørge for transport til og fra gruppeforløbet. Tilmelding er ikke sikkerhed for, at man er den der bliver udvalgt.

[TILMELD](#)



Facebook

Vi har den glæde, at oplyse om, at vi nu har lavet lokale facebookgrupper tilhørende de 7 lokalafdelinger, vi for nuværende har. De lokale facebookgrupper er ikke til at søge råd og vejledning ift. at leve med PTSD men har til formål at dele, hvad der foregår af arrangementer lokalt. På den måde bliver det nemmere at følge med i lokale tiltag, og de lokale frivillige kan svare på spørgsmål vedrørende deres arrangementer. Vi vil fremadrettet lægge opslag op om, hvad der foregår lokalt i de forskellige lokale facebookgrupper, så vil du gerne følge med dér, så ansøg om at blive lukket ind, ved at oplyse navn og medlemsnummer. Man kan godt være tilmeldt flere afdelinger, hvis man har tænkt sig at benytte sig af de lokale tilbud flere steder. Er man ikke på FB, kan man følge med her i Nyhedsbrevet og ved at kigge ind på hjemmesiden under arrangementer.

[LPTSD Lokalafdeling Holbæk](#)

[LPTSD Lokalafdeling Hillerød](#)

[LPTSD Lokalafdeling Køge](#)

[LPTSD Lokalafdeling Odense](#)

[LPTSD Lokalafdeling Vejle](#)

[LPTSD Lokalafdeling Viborg](#)

[LPTSD Lokalafdeling Aalborg](#)

Med støtte fra



SOL OG STRAND

Fonden Sol og Strand ved Margit og Kjeld

VI HAR LYTTET TIL VORES MEDLEMMER

Vi er derfor i gang med at besøge flere medlemmer rundt omkring i landet, som gerne vil dele deres personlige historier. Når man genkender noget af sig selv i andre, mindskes følelsen af at være alene

Følg med på vores So-Me i nær fremtid



ONLINEMØDE

OM AT VÆRE PÅRØRENDE



Iben
PÅRØRENDEMENTOR



Rikke
NÆSTFORMAND

Vi har inviteret pårørendementor og psykoterapeut Iben Nordin Bloch, som i en samtale med næstformand Rikke Gosch vil dele ud af sin viden om, hvad man navigerer i som pårørende, herunder hvordan man passer på sig selv.

**DATO**
18 nov. 2024

**TIDSPUNKT**
19:00-20:00

TILMELDING ER PÅKRÆVET



Nye tiltag

Under vores pårørende onlinemøde, og også tidligere, er vi blevet spurgt, om ikke vi kunne forsøge at oprette nogle online grupper for pårørende til børn med PTSD. Det vil vi selvfølgelig gerne arbejde hen imod. Samtidig kan vi også oplyse, at der forhåbentlig i foråret vil komme flere ting på programmet om netop pårørende både til børn og voksne.

Der var ligeledes spørgsmål til, om vi kunne gøre det samme for par, og det vil vi også gerne se hen imod, såfremt der er tilslutning til dette, og der kan man med fordel allerede nu sende os en mail, hvis man tænker, at man som par gerne vil deltage i dette. Skriv til: info@lptsd.dk, Mærket " PAR". Tilsvarende hvis det er som pårørende til børn, så mærk mailen " BØRN". Skriv også gerne hvad I håber at få ud af sådan et online forløb med ligesindede.

Samarbejde

Som annonceret sidste måned, har vi startet dette fantastiske samarbejde op som nu kommer vores medlemmer tilgode, i første omgang vil det blive tilbudt ca. 10

medlemmer som får mulighed for at deltage i dette forløb som kommer til at foregå i Herlev med start 6 januar, tilmelding kommer snart, følg med [HER](#)





Håb for mennesker med traumereaktioner i Køge!

Vi er optimistiske efter høringsmødet i [Køge Kommune](#) den 11. november 2024. Det er glædeligt, at kommunen arbejder på en veteranstrategi. I Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende har vi længe kæmpet for en strategi, der inkluderer ALLE med traumereaktioner - uanset årsagen til traumerne. Vores fokus har bl.a. været at sikre, at PTSD-ramte får adgang til en dedikeret koordinator, ligesom veteranområdet allerede har veterankoordinatorer. En sådan koordinator kan spille en afgørende rolle for både den enkelte og de pårørende ved at yde støtte, guide gennem systemet og

sikre, at den rette hjælp når frem i en hverdag, der ofte kan føles overvældende. Det er en uvurderlig støtte for mennesker med traumereaktioner, uanset traumers oprindelse. Derfor er vi glade for, at Socialudvalget nu har bedt forvaltningen om at udarbejde en handleplan, der inddrager frivillige organisationer som vores, [Thin Blue Line Denmark](#) og andre. Samtidig er det besluttet at undersøge mulighederne for en koordinatorordning, der dækker ALLE PTSD-ramte. Vi håber, at dette er de første tegn på, at man begynder at lytte til brugernes forslag og aktivt inddrager vores erfaringer og behov i processen. Vi ser også dette som en enestående chance for, at [Køge Kommune](#) kan udvise lederskab og blive en foregangskommune på området. Med den rette indsats kan langt flere borgere i Køge få den nødvendige støtte og opnå en bedre hverdag. Vi følger processen tæt, tilbyder vores fulde samarbejde og håber, at kommunen vil tage de nødvendige skridt for at skabe varige og meningsfulde løsninger for dem, der har brug for en koordinator ved deres side.

Arrangementer

Ny tilgang til PTSD-behandling webinar

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. 3 fagpersoner: **Peter A. Christensen**, **Tinna Lythje** og **Mary á Argjaboða** deler deres

erfaringer fra flere fælles patientforløb, og to tidligere patienter vil fortælle om deres oplevelser. Tilmeld dig nu og få indsigt i en ny vej til en bedre hverdag!

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



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

MailPoet