



STØT OS

BLIV MEDLEM

SE AKTIVITETER

Velkommen til november !

Kære læser,

Så er vi snart nået til november og efteråret er så småt på vej, og vi har masser af aktiviteter i gang – både fysisk og online. Du kan bl.a. deltage i:

- ✓ Netværksmøder og lokale arrangementer
- ✓ Gåture, foredrag og oplæg
- ✓ Online events og fællesskaber – så alle kan være med, uanset hvor i landet man bor

👉 Hold dig opdateret på alt, hvad der sker og tilmeld dig evt. her:

🔗 [\[Arrangementer\]](#)



Aktiviteter i LPTSD

MÅNED november 2025



1	2 Online Yoga	3 Åbent Hus Haderslev	4	5 Herlev
6 Online Yoga Innercise	7	8 Odense	9	10
11	12 Aalborg	13 Køge Innercise	14	15
16 Online Yoga	17 Køge	18	19 Århus	20 Viborg Online Yoga
21	22	23	24 koncert i Hillerød	25 Helsingør koncert i Køge
26 Holbæk Herlev Aalborg	27	28	29	30
31	NOTES : Læs mere under: https://tilmeld.lptsd.dk/event Bynavne er = vores lokalafdelinger			

Online invitation

Mad in Denmark afholder onlinemøde den 25. november 2025 kl. 17-19.

I kan læse mere om arrangementet nedenunder eller i dette link til eventet på Facebook:

<https://www.facebook.com/events/767637262719668>

Tilmelding (gratis) sker via Billetto på dette link: <https://billetto.dk/e/fra-mad-in-america-til-mad-in-denmark-historien-og-aktivismen-bag-et-globalt-opgor-med-psykiatriens-paradigme-billetter-1662981>

Venlig hilsen Anna Ingeborg - Mad in Denmark Redaktionen

Mad in Denmark præsenterer:

Kom og mød Robert Whitaker, stifter af Mad in America og en af hovedkræfterne bag det internationale Mad in the World-fællesskab. Han vil fortælle om baggrunden for bevægelsen, dele sine refleksioner fra mange års arbejde som journalist og aktivist, og sætte ord på kampen for at udfordre den dominerende diagnose- og medicinbaserede forståelse af psykiske lidelser.

Arrangementet foregår online, og er en unik mulighed for at høre om, hvordan en græsrodsbevægelse blev til en international platform for forandring – og hvordan Mad in Denmark føjer sig ind i den fortælling, der bygger på humanisme, menneskerettigheder, fællesskab og åben dialog.

25. NOVEMBER
KL. 17-19
SCAN HER:



Fra Mad in America til Mad in Denmark
– Historien og aktivismen bag det globale opgør med
psykiatriens paradigme

PTSD-løbet 2025 – fællesskab, håb og styrke 🌟

Solen skinnede over Garderhusarkasernen i Slagelse, hvor over 550 tilmeldte løbere, pårørende og støtter var samlet til årets sidste PTSD-løb i lørdags



Dagen startede med, at alle blev budt velkommen, og derefter overrakte vores forsvarsminister Trols Lund Poulsen den flotte donation på 50.000 kroner. Ministeren kom netop for at vise sin støtte - ikke kun til de veteraner der rammes, men til alle PTSD-ramte og deres pårørende.

I samarbejde med Bridgerunner har vi i 2025 gennemført tre stærke PTSD-løb – i Aalborg, Holstebro og til sidst i Slagelse.

Fra de første skridt til de sidste medaljer blev uddelt, var stemningen præget af noget helt særligt: fællesskab, håb og styrke. Nogle deltog, fordi de selv lever med PTSD. Andre, fordi de er pårørende. Og mange, fordi de ville vise deres støtte.

Som Bo Bach Dam Trige, der sammen med Jonas Nord Rosenvinge har stiftet og driver BridgeRunner, sagde: "Vi har virkelig haft det inde tæt på livet begge to, så på den måde har vi lyst til at gøre noget, som støtter dem, der bliver ramt af det, men i særdeleshed også deres familier, fordi familien desværre tit bliver glemt."

Per Laudrup Jørgensen, formanden for Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende udtrykte også: "De tre løb giver sammenhold, og de sætter fokus på noget så komplekst som PTSD."

En af deltagerne pointerede: "For mig er det fedt, at der nu er en bevægelse, som støtter det. Bare fordi man har PTSD, betyder det jo ikke, at man ikke kan noget andet."

For os i Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende er det netop dét, løbet handler

om: at bryde tavsheden, skabe fællesskaber og vise, at ingen står alene.

Vi er meget taknemmelige for, at overskuddet fra løbet går til foreningens arbejde – til gavn for både ramte og deres familier.

En stor tak til hver eneste deltager, tilskuer og frivillige – og til BridgeRunner for samarbejdet. På billedet herunder ses kran og lift som vores guldpartner BMS så fint stillede til rådighed for deltagerne, så man kunne få et flot kik ud over Vestsjælland.

Foto: Erbo Foto og LPTSD



Donationer

Hvert år, skal vi som forening, ud og hente mindst 100 donationer af mindst 200 kr. for igen at kunne blive ligningsgodkendte i Skat.

Dét er vi nu kommet i mål med, og det er vi meget stolte af og taknemmelige for, så af hjertet tak til de af jer, der har gjort dette muligt igen i år.



Gør en forskel og giv en donation !

LPTSD drives af frivillige. For at kunne gøre en forskel er vi afhængige af fondsmidler, medlemskontingenter og donationer. Vi hilser hvert et bidrag velkomment. Hvad end det gives som et engangsbeløb eller en fast månedlig donation.

Pt. har vi brug for 100 donationer på minimum 200 kr. for at blive ligningsgodkendte.



<https://lptsd.dk/stoet-os/>



I forbindelse med åbningen af vores 10. lokalafdeling, som ligger i Herlev, havde vi besøg af en journalist fra Herlevbladet. Det kom der denne fine, lille artikel ud af. Link til artiklen: [HER](#)

PTSD i sundhedsvæsenet

En stigende gruppe af mennesker i velfærdsfagene rammes af PTSD, skriver Per Laudrup Jørgensen formand for Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende og Tanja Due, forperson for Fagligt Selskab for Psykiatriske Sygeplejersker - Bestyrelsen i et debatindlæg.

De opfordrer derfor politikerne til ikke at glemme arbejdsmiljøet i den foranstående omvæltning af sundhedsvæsenet:

»Vores opfordring til politikere og ledere er klar: Tænk arbejdsmiljøet ind fra begyndelsen af reformerne. Ikke som en eftertanke, men som en grundsten.«
Se artiklen [Her](#)

Bliv frivillig i LPTSD



💙 Bliv frivillig i Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende 💙

Har du et varmt hjerte og lyst til at gøre en forskel for mennesker med PTSD og deres pårørende?

Vi søger frivillige til at understøtte vores 11 lokalafdelinger rundt om i landet 🤝

Du kan bidrage med 3 timer eller mere om måneden – alt efter tid og energi.

Vi søger både fagpersoner (fx social- og sundhedsfaglige, undervisere, pædagoger m.fl.) og andre engagerede, der brænder for fællesskaber og for at sætte mennesket før systemet ❤️

Vil du være med?

👉 Skriv en mail til: info@lptsd.dk og læs mere på www.lptsd.dk



Vi danner cirkel

Vil du deltage i et traume-fokuseret gruppeforløb i 2026, så er der en mulighed her?

Fra januar til april 2026 tilbyder LPTSD medlemmerne et gruppeforløb på 15 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 – herunder også et særligt fokus på de kropslige reaktioner og strategier til regulering.

Der kan således forventes, at der i gruppen vil blive arbejdet med kropslige input, enten som i at afprøve vejledte øvelser til regulering, beroligelse eller at vække noget i kroppen. Dette ud fra en viden om at det kropslige erfarede i forbindelse med traumer også har taget plads i den kropslige hukommelse.

Vi har gennemført et forløb i 2025 for medlemmer af LPTSD, og da dette fik en god evaluering, har vi besluttet at tilbyde et nyt forløb. Da tilgangen fortsat er forholdsvis ny, vil vi være meget interesserede i, hvorledes deltagerne oplever det og får ud af forløbet – således vil man som deltager skulle udfylde nogle spørgeskemaer før og inden forløbet med fokus på evaluering. Hvis gruppeforløbet igen 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: Man skal være medlem af LPTSD. Har man søgt før, er man velkommen igen, har man deltaget tidligere kan man desværre ikke tilmelde sig. Som deltager skal man skrive under på en samtykkeerklæring, hvor man giver sit samtykke til at data fra forløbet må anvendes i forhold til evaluering/rapporter/evt. artikler (og ansøgninger til fonde også), naturligvis i anonymiseret form. Man skal være villig til at dele enkelte baggrundsplysninger med gruppelederne (f.eks. om man har PTSD-diagnose eller andre/ingen diagnose/r) og svare på nogle spørgeskemaer, både før og efter gruppeforløbet. Man skal kunne forstå og tale dansk. Man skal kunne sidde og koncentrere sig to timer med en pause og deltage hver gang. 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 skal have mod og nysgerrighed ift. at lære sin krop bedre at kende og arbejde med strategier/øvelser. Man kan ikke samtidigt deltage i et andet terapiforløb.

Gruppeledere: Tine Aalykke, fysioterapeut, og Kristine Mikkelsen, som er autoriseret psykolog og specialpsykolog i psykiatri samt specialist i psykoterapi.

Praktisk: Forløbet består af 15 sessioner, der begynder 7. januar og slutter 22. april 2026. Det foregår på onsdage kl 15-17 (bortset fra uge 7 og 14) i et lokale i Vejle.

Pris: Forløbet er gratis for medlemmer af LPTSD, men man skal selv sørge for transport til og fra gruppeforløbet. Ved tilmeldingen kommer man på en venteliste, og gruppelederne udvælger deltagerne således, at der kan sammensættes en gruppe. Tilmeldingen her er således ingen garanti for, at man kommer med.

WWW.LPTSD.DK

Afmeld | Rediger tilmeldinger | Skriv til os