



STØT OS

BLIV MEDLEM

SE AKTIVITETER

Velkommen til December!

Kære læser

Så er vi nået til december og jul og nytår banker på døren. 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



DECEMBER 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	2 Aarhus	3 Viborg	4 Vejle Yoga	5	6 Odense	7
8 Aalborg	9 Odense	10 Aarhus	11 Haderslev	12 Viborg	13	14 Yoga
15 Køge	16 Viborg Hillerød	17 Holbæk	18 Yoga	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Bynavne = vores lokalafdelinger

Åbent Hus: Kræver IKKE medlemskab: i Aalborg. d.8., i Odense d.9., i Viborg d.12.

Se typen af arrangement her: <https://lptsd.dk/aktiviteter/>

Debat indlæg

PTSD er ikke et nicheproblem. Så hvorfor er det ikke en del af Psykiatriplanen?

Det stiller Christina Lehtinen, formand for Dansk Psykoterapeutforening, skarpt på i dette fælles debatindlæg med Per Laudrup, formand for Landsforeningen for PTSD-ramte og Pårørende bragt i Helsingør Dagblad og Avisen Danmark.

Regeringens 10-årsplan for psykiatrien rummer vigtige og nødvendige ambitioner om bedre behandling, mere sammenhæng og større lighed. Men en af psykiatriplanens svagheder er, at den overser PTSD og kompleks PTSD.

Det er bemærkelsesværdigt, for traumer er en af de mest gennemgående bagvedliggende årsager til psykiske lidelser. Når traumeforståelsen ikke indgår som en tydelig del af psykiatriplanen, svigter vi en stor gruppe mennesker, som allerede oplever at blive overset i systemet.

PTSD er ikke en sjælden eller perifer diagnose. Det er en velbeskrevet og alvorlig tilstand, som kan opstå efter krig, vold, seksuelle overgreb, ulykker, arbejdsbetingede belastninger, længerevarende omsorgssvigt eller andre årsager.

De danske retningslinjer for behandling af kompleks PTSD anbefaler blandt andet traumefokuseret terapi. Det forudsætter tid, specialiserede kompetencer og et tværfagligt samarbejde. Når psykiatriplanen ikke nævner PTSD, sender det et signal om, at mennesker med traumatiske erfaringer ikke er en prioritet – selv om vi ved, at netop ubehandlede traumer ligger under mange af de tilstande, psykiatrien i dag bruger enorme ressourcer på.

Eksempelvis vurderer forskere, at de fleste patienter til det nye dobbeltdiagnosetilbud (Samtidigt misbrug og psykisk sygdom) har traumer.

Konsekvensen er, at mennesker med PTSD risikerer at blive fejlbehandlet eller skubbet rundt mellem sektorer, fordi deres symptomer misforstås. Nogle får medicin uden at blive mødt med en traumeinformeret tilgang. Andre bliver afvist, fordi de ikke passer ind i psykiatriens nuværende kasser. Det skaber unødvendig lidelse og spild af ressourcer. Hvis vi vil have et bæredygtigt psykiatrisk system, må vi tage traumeforståelsen alvorligt. Det betyder, at udredning og behandling skal bygge på viden om, hvordan traumer påvirker mennesker. Det betyder, at både psykiatere, psykologer, psykoterapeuter og socialfaglige medarbejdere skal have adgang til relevant efteruddannelse. Og det betyder, at der i psykiatriplanens udmøntning bør indgå konkrete mål for PTSD-behandling.

Danmark er bagud i forhold til flere andre lande i forhold til en bredt udrullet traumeinformeret behandling, hvor både faglighed og menneskelighed går hånd i hånd. I Danmark har vi få specifikke behandlingstilbud som enten er rettet mod årsagen, for eksempel seksuelle overgreb, eller professionen, for eksempel soldater. Det udelukker mange fra en traumbaseret behandling og det er ikke tilfredsstillende.

Vi mener politikerne skal tage næste skridt: at se PTSD ikke som et nicheproblem, men som et grundlæggende psykiatrisk anliggende. Uden et stærkt fokus på traumer risikerer psykiatrien at forblive reaktiv – i stedet for aktivt helende.

[Debatindlægget er bragt i Helsingør Dagblad og Avisen Danmark den 20. november 2025.](#)

Forskningsprojekt



Har du PTSD? Oplever du flashbacks?

Forskningsprojektet *Language in PTSD (LIP)* rekrutterer nu deltagere til et studie af sproget hos mennesker med en posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD). Undersøgelsen udføres af mig, Lea Elias Isen. Jeg er cand.mag. i lingvistik og ph.d.-stipendiat ved Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, Københavns Universitet, og så har jeg selv en PTSD-diagnose. Ved at deltage bidrager du til vigtig viden om PTSD.

Du kan deltage, hvis:

- Du har en PTSD-diagnose.
- Du oplever flashbacks mindst én gang om måneden.
- Du oplever flashbacks af minimum 30 sekunders varighed.
- Du har dansk som modersmål.
- Du er minimum 18 år gammel.

Som deltager har du en måned til at gøre tre ting:

1. **Optage** dig selv beskrive din dag indtil videre – efter ønske med hjælp fra en tryk pårørende. Gør dette, **mens du er i et neutralt stemningsleje.**
2. **Optage** dig selv beskrive din dag indtil videre – efter ønske med hjælp fra en tryk pårørende. Gør dette, **mens du oplever et flashback.**
3. Udfylde et kort **spørgeskema.**

Alle dele af undersøgelsen foregår hjemme hos dig selv, i dit tempo. Du skal på intet tidspunkt beskrive din traumatiske oplevelse eller forsøge at fremkalde flashbacks. Målet er at lære om flashbacks, du under alle omstændigheder oplever.

Er du interesseret?

Hvis du vil høre mere, kan du **helt uforpligtende** kontakte mig via mail (lip@ku.dk). Du er også velkommen til at kontakte mig, hvis du ikke er interesseret i denne undersøgelse, men gerne vil kontaktes om fremtidige muligheder for at bidrage til forskning om PTSD.

Donation fra Velliv



Landsforeningen for PTSD-ramte modtager 50.000 kr. af Velliv Foreningen

Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende får 50000 kr. af Velliv Foreningen til projekt. Det blev markeret ved en overrækkelse hos LPTSD.

Repræsentantskabsmedlem Cathrine Riøgels Gudbergesen fra Velliv Foreningen besøgte D.6 november Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende for at overrække 50.000 kr. Donationen skal gå til medlemmer af foreningen. Til arrangementet deltog fra Landsforeningen Formand Per Laudrup Jørgensen, samt Gitte Quist Jacobsen aktivitetskoordinator i Lokalafdeling Holbæk

Kort om projektet – Åndedrætstræning og isbad, en simpel vej til mental og fysiske gevinster i din hverdag.

Vi er glade for at have modtaget støtten fra Velliv Foreningen og mener da også, det var et oplagt match. Vores projekt støtter PTSD-ramte, og eftersom Velliv Foreningen ønsker at fremme danskernes mentale sundhed, var det et oplagt sted at søge støtte”, siger Gitte Quist Jacobsen Aktivitetskoordinator i Lokalafdeling Holbæk

Velliv Foreningen, der arbejder for at fremme mental sundhed i blandt andet foreninger og virksomheder, ser frem til at følge projektet.

”Vi ønsker at skabe overskud i livet blandt danskerne. Derfor støtter vi både større og mindre projekter, der fremmer den mentale sundhed. Projektet af Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende er et eksempel på sådan et projekt, og vi håber, det kan inspirere andre til at søge støtte via vores hjemmeside,” siger Katja Teilmann, chef for mental sundhed og kommunikation i Velliv Foreningen.

Yderligere oplysninger

Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende
Per Laudrup Jørgensen
Formand@lptsd.dk
Lptsd.dk

Om Velliv Foreningen: Vi skaber overskud i livet

Velliv Foreningen støtter projekter og indsatser, der fremmer mental sundhed. Støtten breder sig over seks indsatsområder. Lokal trivsel, hvor foreninger og NGO'er m.fl. kan søge op til 60.000 kr., Vores arbejdsplads, hvor SMV'er kan søge op til 250.000 kr. Større beløb kan søges til vores branche, vores område og anvendelsesorienteret forskning. Formålet med den almennyttige indsats er at forebygge problemer med f.eks. stress, angst og depressioner.

Alle vores medlemmer ejer pensionselskabet Velliv. Som kunde hos Velliv er man automatisk medlem af Velliv Foreningen, der blev stiftet den 6. august 2015 med en formue på 8 mia. kr. og ca. 330.000 (i dag 400.000) medlemmer.

Som medlem af Velliv Foreningen har man mulighed for at deltage i alle medlemsaktiviteter, stemme til valgene og stille op til repræsentantskabet.

Repræsentantskabet beslutter, hvordan vores overskuddet skal fordeles. Overskuddet går til bonusudbetalinger til medlemmerne og til indsatser, der styrker danskernes mentale sundhed.

www.vellivforeningen.dk

Den flotte donation gik til et forløb hos Innercise:

Genfind ro og kontrol – gennem dit åndedræt

Igennem landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende tilbød Velliv et kursus i

åndedrætstræning og kuldeterapi hos Innercise i Sydhavnen – for 16 af vores medlemmer.

Innercise beskriver, at kurset er målrettet PTSD-ramte og strakte sig over fire torsdage med praktiske øvelser til regulering af nervesystemet. Forløbet var fleksibelt og tilrettelagt, så der kunne arbejdes med øvelserne i eget tempo og på egne præmisser.

◆ Session 1: Bevidst åndedræt

Introduktion til åndedrættets rolle i stress og traumer. Øvelser til ro og nærvær samt reset-teknik.

◆ Session 2: Funktionelt åndedræt

Træning i næseåndedræt og CO₂-tolerance. Teknikker til bedre søvn og angstreduktion. Kuldeterapi.

◆ Session 3: Gearet åndedræt

Styrkende vejrtrækningsteknikker til energistyring og mental klarhed. Øvelser mod overvældelse.

◆ Session 4: Selvregulerende åndedræt

Lær at skifte mellem ro og energi. Kombination af teknikker og blid saunaeksponering.

Hele forløbet var skabt med tryghed og respekt for egen proces. Det krævede ingen forudgående erfaring – kun en vilje til at udforske sit åndedræt som en vej til ro og balance.

Alle deltagerne udtrykte begejstring for forløbet, og gav meget ros til Innercise. Et stort og dybtfølt tak til Velliv for dette forløb.

Formanden Per Laudrup Jørgensen udtaler: Det har virkelig været en øjenåbner for flere af vores medlemmer, mig selv inkl. At lære hvor meget ens vejrtrækning kan betyde for vores nervesystem har været meget berigende, og der kan jeg roligt tale på deltagernes vegne. Vores medlemmer har været meget taknemmelige for at kunne prøve dette af.

Det har været en udfordring, ikke mindst for mig selv, da jeg med isbadet, netop udfordrede min største "trigger" da en af mine nærdødsoplevelser var i vand og underafkøling. Det gik over alt forventning, dermed ikke sagt det var nemt eller uden betydning. Det var virkelig en stor oplevelse og en bekræftigelse på, at det kan lade sig gøre at udfordre sin PTSD.

På billedet ses formanden i isbadet for første gang.



Snart to lokationer i storkøbenhavn.

Vi har nu den glæde at kunne fortælle, at vi i København nu deler vores afdeling op i to, så det efter nytår, vil være muligt at kunne komme både i frivillighuset i Herlev og på

frivilligcenteret på Tagensvej og dermed gøre det muligt for flere at kunne deltage i nogle af vores aktiviteter.

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 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: frk@lptsd.dk og læs mere på www.lptsd.dk

Husk vores advents konkurrence

Du kan deltage enten via vores FB eller instagram



Landsforeningen for PTDS-ramte og pårørende ønsker hermed alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

WWW.LPTSD.DK

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