



STØT OS

BLIV MEDLEM

SE AKTIVITETER

Velkommen til april!

Kære læser

Foråret er i gang, og det samme er foreningen. Vi har netop overstået årets generalforsamling i marts måned og er landet godt i vores nye kontorlokaler. Her er månedens vigtigste opdateringer:

- - **Ny bestyrelse:** Velkommen til Allan Rensgaard (bestyrelsesmedlem) og Jeannette Markvardt (suppleant). Vi ser frem til samarbejdet!
 - **I aktivitetskalenderen kan i blandt andet deltage i:**
 - **Hillerød (9.april):** Dialogmøde om at finde de små gode glimt v. Trine.
 - **Helsingør (14.april):** Oplæg v. fagperson om Nada med mulighed for at prøve denne behandling.
 - **Odense (25. april):** Samtalecafé om vagtsomhed v. Christian.
 - **Holbæk (29. april):** Cafémøde meningsfuldhed v. Rikke.
 - **Politisk fokus:** Vi deltager i planlægningen af årets **Psykiatritopmøde** og markerer **World Health Day**, hvor næstformand Rikke Gosch holder oplæg hos PsykInfo.

God læsning

Nyt program for Lokalafdelingen i Hillerød

Takket være nye frivillige kræfter åbner vi igen dørene til lokalafdelingen i Hillerød med et stærkt program, hvor vi mødes i et roligt og uformelt fællesskab. Vores program

byder på forskellige typer arrangementer, som alle giver mulighed for samtale, inspiration, nye perspektiver og stille nærvær. Vi tilbyder blandt andet dialog møder med varierende temaer, fx:

- At være lidt Pippi Langstrømpe – om at være sig selv på sin egen måde
- Når sårbarhed også rummer styrke

Derudover glæder Hillerød sig til at introducere to nye serier:

Naturen og dens rolige rytmer:

Over fire aftener inviteres du til at opleve, hvordan naturens rytmer og sanseindtryk kan have en beroligende effekt på nervesystemet. Hver gang vil der være et lille oplæg, og du får mulighed for at udforske naturens sanseindtryk gennem en kort meditation og konkrete materialer.

Krea-café:

Her handler kreativitet ikke om at være dygtig, men om den mentale pause og ro, der kan opstå, når vi tegner, strikker, klipper eller blot pusler med noget enkelt.

Du er velkommen til at dele dine egne erfaringer – eller blot deltage med dit nærvær. Fælles for alle vores møder er, at der ikke er krav eller forventninger. Du kan deltage aktivt, lytte eller blot være til stede.

Alle medlemmer er velkomne til vores arrangementer.

Se mere i aktivitetskalenderen – og husk at tilmelde dig.



Aktiviteter i LPTSD



APRIL 2026

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

Bynavne = vores lokalafdelinger

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

Ny frivillig i LPTSD administration

For at udvikle og styrke vores kontakt til de politiske miljøer har vi indledt et samarbejde med Lucas Norstedt. Lucas er frivillig og kommer til foreningen med en bachelor i filosofi og sociologi, samt en kandidatgrad i human security (cand.soc).

"Jeg interesserer mig især for epistemisk ulighed, altså skæv adgang til viden og hjælp. Et eksempel herpå er i psykiatrien, hvor en manglende forståelse for kassetænkning kan skabe stor smerte og frustration hos patienter"

Psykiatritopmødet

GIVER ORGANISATIONER MERE MAGT

World Health Day

Hvordan påvirker krop og sind hinanden?

Næstformand for LPTSD Rikke Gosch deltager i Psykinfos arrangement i forbindelse med World Health Day. Her sættes der fokus på, hvordan sindet påvirker kroppen og hvad det især betyder for traumer og PTSD.

Hør også nogle af de førende forskere og forfattere til bogen "Traume, hjerne og krop – biologiske perspektiver på PTSD" Sigurd Wiingaard Ulldal og Karen-Inge Karstoft, fortælle om sammenhængen mellem krop og sind. Rikke indgår i et debatpanel med de to ovennævnte og deler sine personlige erfaringer med de fysiske og kognitive konsekvenser af PTSD.

 Sted: Kosmopol, Fiolstræde 44, 1171 København K

 Tid: 7. april kl. 17.00–18.30

 Tilmelding: [HER](#)

Psykiatritopmødet er en central årlig begivenhed i Danmark, hvor hele psykiatriområdet samles for at diskutere udfordringer og løsninger for mennesker med psykisk sårbarhed. Arrangementet, der styres af Det Sociale Netværk (headspace), samler brugere, pårørende, fagfolk og politikere for at sætte fokus på "mennesket før

systemet".

I LPTSD er vi stolte af at have deltaget siden dannelsen af Landsforeningen, og i år igen som medplanlæggere.

Hvorfor deltager vi?

Det er afgørende for os at være til stede, fordi topmødet er den perfekte platform til at være med til at påvirke dagsorden. Ved at være med i planlægningen og have vores egen stand, sikrer vi, at de PTSD-ramtes stemme bliver hørt direkte af beslutningstagere.

Fokus i 2025: Velfærdssamfundet 2.0

I 2025 var fokus på investeringer i forebyggelse og omsorg under overskriften "Velfærdssamfundet 2.0", og topmødet fik besøg af finansministeren. Igen i år ser vi frem til at deltage i dialogen om 10-årsplanen for psykiatrien og styrke omsorgen for alle berørte. Kom forbi vores stand til en snak og hør mere om vores arbejde!

Vi har vokseværk!

Vi har vokseværk, og vi er derfor utrolig glade for at kunne fortælle, at vi den 2. marts gennemførte flytningen fra vores gamle kontorlokaler til nye, lækre lokaler. Vi vil gerne sende en stor tak til Køge Kafferisteri for den gode tid, vi har haft hos dem. Takket være vores stærke netværk har vi fundet den perfekte base, og vi bliver i Køge.

Indretning med omtanke og god stil

Når man flytter, skal der nyt inventar til – men vi har valgt at gøre det på vores helt egen måde. Alt vores kontorudstyr og inventar er købt på en tvangsauktion, og de ting foreningen ikke selv kunne bruge, har vi efterfølgende solgt videre. Hele indtægten fra det salg er gået ubeskåret til foreningen, så vores flytning også kommer et godt formål til gode. Vi glæder os utrolig meget til at byde jer velkommen i vores nye rammer

Landsforeningen for PTSD ramte og pårørendes nye adresse på Valdemarhaabs 11D, 4600 Køge



Formand Per og Lucas har indrettet sig i det nye lokale.





Kære medlemmer, følgere, frivillige og samarbejdspartnere.

Påsken er en tid til håb, lys og fællesskab – værdier, som betyder meget i vores forening. Uanset om dagene bruges på ro, nærvær eller bare et pusterum midt i hverdagen, håber vi, at I får mulighed for at mærke lidt varme og omsorg omkring jer. Vi vil gerne sige tak.

Tak til alle jer, der støtter vores arbejde.

Tak til jer, der deler jeres historier.

Tak til jer, der giver tid, kræfter og faglighed som frivillige.

Tak til vores samarbejdspartnere, som er med til at løfte en vigtig sag.

Og tak til alle medlemmer – både ramte og pårørende – for jeres mod, jeres styrke og jeres tillid. Sammen skaber vi et fællesskab, hvor ingen står alene med PTSD.

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig påske og håber, at dagene bringer lidt lys, håb og gode øjeblikke

Bedste hilsner fra

Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende



WWW.LPTSD.DK

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