



STØT OS

BLIV MEDLEM

SE AKTIVITETER

Velkommen til februar!

Kære læser

Velkommen til februar, hvor vi igen har masser af aktiviteter i gang – både fysisk og online. Du kan bl.a. deltage i:

- ✓ Netværksmøder og lokale arrangementer
- ✓ Gåture, foredrag og oplæg, Yoga
- ✓ 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



FEBRUAR 2026

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
						1 Yoga
2	3	4 Helsingør	5 Yoga Aarhus	6	7	8
9	10	11 Aalborg Herlev	12 Vejle	13	14	15 Yoga
16 Køge	17 Hillerød	18	19 Yoga Haderslev	20	21	22
23 Nørrebro	24	25 Holbæk Odense/ Nyborg	26	27	28	

Bynavne = vores lokalafdelinger

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

Nye foldere



Når mor eller far har PTSD

Nye foldere på hjemmesiden



Børn opfanger ofte mere end, man tror. Hvordan kan man anerkende det svære uden at forværre barnets bekymringer? Se de nye foldere, hvis du vil tale med dit barn om din PTSD.

WWW.LPTSD.DK

Nye foldere – til jer med PTSD, og jer der har børn

Vi har udgivet 2 nye foldere, som mange af jer har efterspurgt. De handler om børn med PTSD-ramte forældre – et område, hvor der længe har manglet noget materiale, der både er konkret, nænsomt og til at handle på. Folderne beskriver, hvad man som mor eller far kæmper med, og hvordan det kan opleves for et barn at have en forælder med PTSD. Det er et svært felt at vejlede i, for balancen mellem ærlighed og hensyn er fin. Men det er vigtigt at tale om – og vigtigt, at ingen står alene med det. Folder til teenagere og voksne børn: “Når mor eller far har PTSD” giver en grundlæggende forståelse af PTSD og kan måske sætte ord på noget af det, børn af PTSD-ramte selv

har mærket. Folderen kan læse af den unge selv eller sammen med en forælder. Folder til dig med yngre børn: "Tal med dit barn om din PTSD" giver inspiration til, hvordan man kan skabe et fælles sprog om det svære. Selv små børn mærker stress og angst hos voksne, og tydelighed kan forebygge misforståelser og skyldfølelse. Folderne kan udskrives direkte fra hjemmesiden – og vi har dem med os, når vi møder jer rundt omkring i landet. Har du erfaringer med at tale med dit barn om din PTSD? Hent dem her: <https://ptsd.dk/hent-vores-foldere-her/>

Er der gået inflation i PTSD diagnosen ?



Med Komplex PTSD *må man kæmpe for at blive set*



Når man er ramt af Komplex PTSD,
svæver man i et diagnostisk tomrum.
Det er på tide, systemet ser de ramte.

WWW.LPTSD.DK

Der tales i øjeblikket om, at der skulle være "gået inflation" i PTSD-diagnoser – særligt kompleks PTSD. Det er en fortælling, vi desværre oplever, bygger mere på antagelser end på faglig viden. I vores forening arbejder vi dagligt med mennesker, der har været udsat for langvarige, gentagne og alvorlige traumer. Vores klare erfaring er, at mange af vores medlemmer reelt opfylder kriterierne for kompleks PTSD (KPTSD). At mange endnu ikke har en officiel diagnose, skyldes ikke manglende symptomer. Det skyldes strukturelle forhold: lange ventetider i udredningssystemet manglende specialiseret kapacitet og ikke mindst, at Danmark fortsat afventer Sundhedsstyrelsens implementering af ICD-11, hvor kompleks PTSD er tydeligt og selvstændigt

defineret. Komplex PTSD er ikke en selvd diagnose og ikke en betegnelse, man "mener, man har". Det er en internationalt anerkendt diagnose med klare kriterier, som anvendes i store dele af verden – men som i Danmark endnu ikke fuldt kan stilles i praksis. Det, vi ser, er derfor ikke en inflation i diagnoser, men et betydeligt efterslæb i anerkendelse, udredning og adgang til korrekt behandling for mennesker, der ofte har levet med alvorlige traumer i mange år. Vi mener, at debatten kalder på mere viden, mere faglighed og mere menneskelig forståelse – og på handling, så mennesker ikke efterlades i et diagnostisk tomrum.



Bliv frivillig i LPTSD og styrk din faglighed undervejs



Vil du styrke din viden om traumer og få erfaring med gruppefacilitering? Kom og vær med til at skabe meningsfulde aktiviteter for PTSD-ramte og pårørende – og bliv en del af vores frivillige fællesskab.

WWW.LPTSD.DK

Bliv frivillig i Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende – og styrk dine faglige kompetencer undervejs

PTSD kan ramme alle – ikke kun veteraner, men også fængselsbetjente, togførere, pædagoger, sundhedsfagligt personale, studiekammeraten, naboen eller et familiemedlem og mange flere.

Som udlært eller studerende inden for psykologi, socialrådgivning, psykiatrisk sygepleje eller beslægtede fag kan du spille en vigtig rolle og samtidig opbygge værdifuld praksiserfaring.

Vi søger dig, der har lyst til at blive frivillig koordinator i en af vores lokalafdelinger – sammen med en gruppe engagerede frivillige, der skaber trygge, meningsfulde aktiviteter for både PTSD-ramte og pårørende.

🎯 Hvad går rollen ud på?

Som frivillig koordinator er du med til at:

- Planlægge lokale arrangementer og aktiviteter
- Forestå praktiske forberedelser og skabe en tryk ramme
- Samarbejde med andre frivillige og medlemmer
- Evaluere aktiviteter og være med til at udvikle nye initiativer

Det kan fx være café møder, kreative workshops, biografure og fællesskabsaktiviteter, der styrker trivsel og relationer.

★ Hvem søger vi?

Vi forestiller os, at du:

- er struktureret og kan planlægge mindre aktiviteter
- er god til mennesker og god til at skabe relationer
- trives med at tage kontakt, kommunikere og koordinere
- har lyst til at lære om og arbejde med målgruppen
- måske har interesse for traumeforståelse, recovery eller mental sundhed
- kender lidt til lokalområdet (ikke et krav)

Vi forventer omkring 6 timers frivilligt engagement om måneden.

🎓 Er du studerende?

Så får du:

- ✓ Erfaring, du kan bruge i din uddannelse og karriere
- Praktisk erfaring med målgruppen: PTSD-ramte og pårørende
- Indsigt i traumereaktioner, psykisk sårbarhed og social støtte
- Kompetencer i koordinering, relationsarbejde og gruppefacilitering
- ✓ Faglig og personlig udvikling
- Løbende sparring fra landsforeningen
- Mulighed for at afprøve teori i praksis

· Trygge rammer, hvor vi respekterer, at overskud kan variere

✓ Et meningsfuldt fællesskab

Du bliver en del af et stærkt netværk – både lokalt og på landsplan – og gør en reel forskel for mennesker i dit nærområde.

♥ Vi passer også på dig

Vi ved, at både studerende og frivillige kan have perioder med mere eller mindre overskud.

Derfor har vi løbende dialog med vores frivillige og tilbyder:

- sparring
- støtte i planlægning
- hjælp til synlighed og rekruttering
- et trygt og rummeligt miljø

✉ Klar på at høre mere eller tage næste skridt?

Skriv en motiverende ansøgning til Frivilligkoordinator Rikke

Hun besvarer også gerne dine spørgsmål og inviterer dig til en uforpligtende snak. Vi glæder os til at høre fra dig! ♥

frk@lptsd.dk

MÅ GERNE DELES I JERES NETVÆRK

WWW.LPTSD.DK

Afmeld | Rediger tilmeldinger | Skriv til os