

Ny selvhjælpsgruppe om post-traumatisk stress

HILLERØD Den nystiftede forening for mennesker, der er ramt af post-traumatisk stress, PTSD i Danmark, opretter en selvhjælpsgruppe i Hillerød. Alle interesserede er velkomne. Det sker torsdag 4. april kl. 17 – 21 i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C.

Formålet med selvhjælpsgruppen er at tilbyde en ramme for, at mennesker, der lider af PTSD får mulighed for at tale med ligesindede, der forstår dem, arbejde med deres livskvalitet og få ”hjælp til selvhjælp” til at leve livet på trods af lidelsen.

Selvhjælpsgruppen mødes i frivilligcentret hver anden torsdag i lige uger. På længere sigt ønsker man også at tilbyde en selvhjælpsgruppe for pårørende til PTSD-ramte. Derudover er foredrag om PTSD og et par årlige weekend-arrangementer med i planerne for afdelingen i Hillerød.

Ud over PTSD-ramte vil foreningen gerne i kontakt med mennesker, der har lyst til at hjælpe med at organisere rammerne for selvhjælpsgrupperne og de øvrige aktiviteter nogle timer en til to gange om måneden.

-Man behøver ikke selv have PTSD, men det er meget vigtigt, at man er stabil og har overskud til at støtte grupperne i deres arbejde, siger Sandie Berg, der er formand for PTSD i Danmark.

Landsforeningen for PTSD i Danmark blev stiftet i oktober, og formålet er at udbrede kendskabet til PTSD og de skader, lidelsen forårsager for de ramte. Foreningen understreger, at ikke kun mennesker, der har oplevet krigstraumer, får PTSD. Også almindelige mennesker, der har haft dårlige leve-, opvækst- eller arbejdsvilkår, bliver ramt. Det kan for eksempel være seksuelt misbrug eller en voldelig kæreste.

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) oversættes til dansk: post-traumatisk stress syndrom og er en psykisk tilstand, som opstår på grund af én eller flere traumatiske hændelser med store konsekvenser for den ramte. PTSD griber omfattende ind i den enkeltes evne til at udføre de mest basale opgaver i hverdagen og forårsager reaktioner i både sind og krop.

Yderligere oplysninger: Sandie Berg tlf. 50589558 eller formand@ptsdidanmark.dk

