

TAK FOR 2017.
VI GLÆDER OS TIL AT SE JER ALLE I 2018.



Det har været et forrygende år for Lænkens. Der har været fuld fart i butikken med afholdelse af kurser og træf, temadage og fester. Landsforeningen og lokalafdelingerne har deltaget i en række kampagner, så som Respekt og UGE40. Medlemmer og ansatte har holdt oplæg og foredrag mange steder i landet både om Lænkens og om at komme ud af en alkoholafhængighed og om at vokse op i familier med for meget alkohol. Lænkens medlemmer har igen i 2017 vist, at mennesker berørt af alkoholproblemer har rigtig mange ressourcer, som de gerne vil bruge til at hjælpe andre, som slås med alkoholproblemer.

NYE MEDLEMSKORT FRA 2018



Sekretariatet har sendt nye medlemskort ud til alle lokalforeninger. Som noget nyt har vi fortrykt kortene. Vi håber, at det letter arbejdet. Vi glæder os til at få rigtig mange 3 måneders medlemmer, samt 1 år, 5 år, 10 år og æresmedlemmer i 2018. I er altid velkomne til at kontakte os på sekretariatet. Find os [her](#)

RESPEKTKAMPAGNEN 2018

Du kan se kampagnefilmen og dele den [her](#)

HVID JANUAR

ALKOHOL

GIV DIN LEVER EN JANUARPAUSE

Det er ikke lige nu, men det er en god idé, hvis du spørger din lever – og din praktiserende læge – at give kroppen en udrensningpause. Research fra Royal Free Hospital in London viser, at mennesker, som deltog i et forsøg, hvor de skulle undgå alkohol i hele januar, og som drikker moderat, demonstrerede sunde blodsukker-niveauer, bedre søvn og færre søvnproblemer, øget koncentration, lavere blodtryk og sundere lever. Det at holde en længere pause viser sig at ændre vaner effektivt. 65 % af deltagerne i undersøgelsen ændrede vaner efterfølgende, nogle skar ned på forbruget generelt, andre holdt helt op med at drikke. 25 % følte sig sundere. Leveren kan klare ret meget og renser faktisk hurtigt sig selv, hvis den bare får nogle pauser. To-tre dage uden alkohol hver uge er ideelt.

KILDE: DAILYRECORD.CO.UK

Vin er en af de fermenterede ting, vi sagtens kan omdanne, især hvis kroppen får en alkoholpause indimellem. Tør januar måske?



Måske har du venner og bekendte, som stadig drikker lidt for meget? Sundhedsstyrelsens kampagne om hvid januar opfordrer til at bryde vanen. I Lænken er vi begejstrede for, at flere vælger at holde op eller holde igen med alkohol. Kontakt din lokale Lænkeforening hvis du vil finde nye venner uden alkohol. Find dem [her](#)
Læs mere om Sundhedsstyrelsens kampagne [her](#)

KOM PÅ FORENINGEKURSUS I LÆNKEN

Lænken afholder det første foreningskursus i 2018 weekenden den 24.-25. februar. Alle nye medlemmer opfordres til at deltage. Tilmeldingsblanketter bliver sendt til foreningerne snarest. Hold dig opdateret om dette og andre kurser og aktiviteter for medlemmer [her](#)



Lænken er en landsdækkende brugerstyret organisation, som repræsenterer mennesker med et alkoholproblem, deres pårørende og børn. Vi støtter sociale fællesskaber som led i forebyggelse af alkoholproblemer. Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse og erhvervsmæssige interesser. Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte.