

Lænken har lokalforeninger i følgende steder:

Amager	Ishøj
Bornholm	Køge
Glostrup	Lyngby
Greve	Maribo
Gribskov	Næstved
Guderup	Roskilde
Helsingør	Rødovre
Herlev/Ballerup	Solrød
Herning	Sønderborg
Hillerød	Aabenraa
Hvidovre	

I Lænken har vi brug for dig, når du har brug for os

Find din lokale Lænkeforening på

**WWW.LAENKEN.DK**

Tlf: 36 77 56 56 • E-mail: lf@laenzen.dk



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2017

Lænken er uafhængig af religiøse, politiske og kommercielle interesser og er ikke en afholdsforening.

# Har du brug for et godt fællesskab uden alkohol?

FÅ NYE VENNER OG  
NYE VANER

I DIN LOKALE LÆNKE-FORENING



## Har du brug for at tale med ligesindede om alkohol?

### Er du pårørende til én, der drikker for meget?

#### Lænken kan tilbyde:

- hyggeligt samvær med ligesindede
- samtaler med andre, der selv har været berørt af problemer med alkohol
- nye venner – nye vaner
- arrangementer lokalt - blandt andet fællesspisninger, udflugter, fødselsdage og festarrangementer
- arrangementer sammen med andre Lænkeforeninger i landet
- foredrag, ferier og kurser

## Støtte af frivillige

Medlemmerne i foreningerne er frivillige, der selv har haft problemer med alkohol tæt inde på livet, og som gerne vil dele deres erfaringer til gavn for andre.

## Kontaktpersoner

I foreningen er der særligt uddannede kontaktpersoner, der har deltaget i Landsforeningen Lænkens kurser, og derfor er uddannet til at støtte dig.

Du er altid velkommen til at henvende dig til en fortrolig snak, og kontaktpersonen kan desuden give dig orientering om de lokale muligheder for at få gratis alkoholbehandling.

***Kontaktpersonen har tavshedspligt.***

## Lænkens formål

Foreningen har til formål at støtte den enkelte til at hjælpe sig selv til et liv uden problemer med alkohol.

## Hvorfor komme i Lænken?

At skulle ændre alkoholvaner er en stor udfordring. Det kan derfor være en stor hjælp at mødes med andre, der har erfaring med at ruste sig til de fristelser, der er i dagligdagen.

## Alle er velkomne

Der er mulighed for rådgivning og fællesskab uden alkohol for den, der er alkoholafhængig såvel som den pårørende.

**Kom forbi til en kop kaffe!**

## Samarbejde

Foreningen har et godt samarbejde med professionelle behandlere i Novavi ambulatorierne og i kommunerne, hvor behandlingen er gratis.

## Vi har brug for dig!

I Lænken mødes mennesker, som har valgt at give deres erfaringer videre for at støtte andre. Det er en gruppe frivillige, som hver især gør en stor indsats for at støtte andre.

## Søger du nye udfordringer?

Hvis du gerne vil være med i Lænken, er du altid velkommen til at komme i din lokale afdeling. Der er altid brug for nye friske kræfter til at tage en snak med nye medlemmer eller til at organisere de mange aktiviteter i foreningerne.

**Alle er velkomne!**