

”

Behandling alene gør det ikke – der er også brug for nye venner og nye vaner.

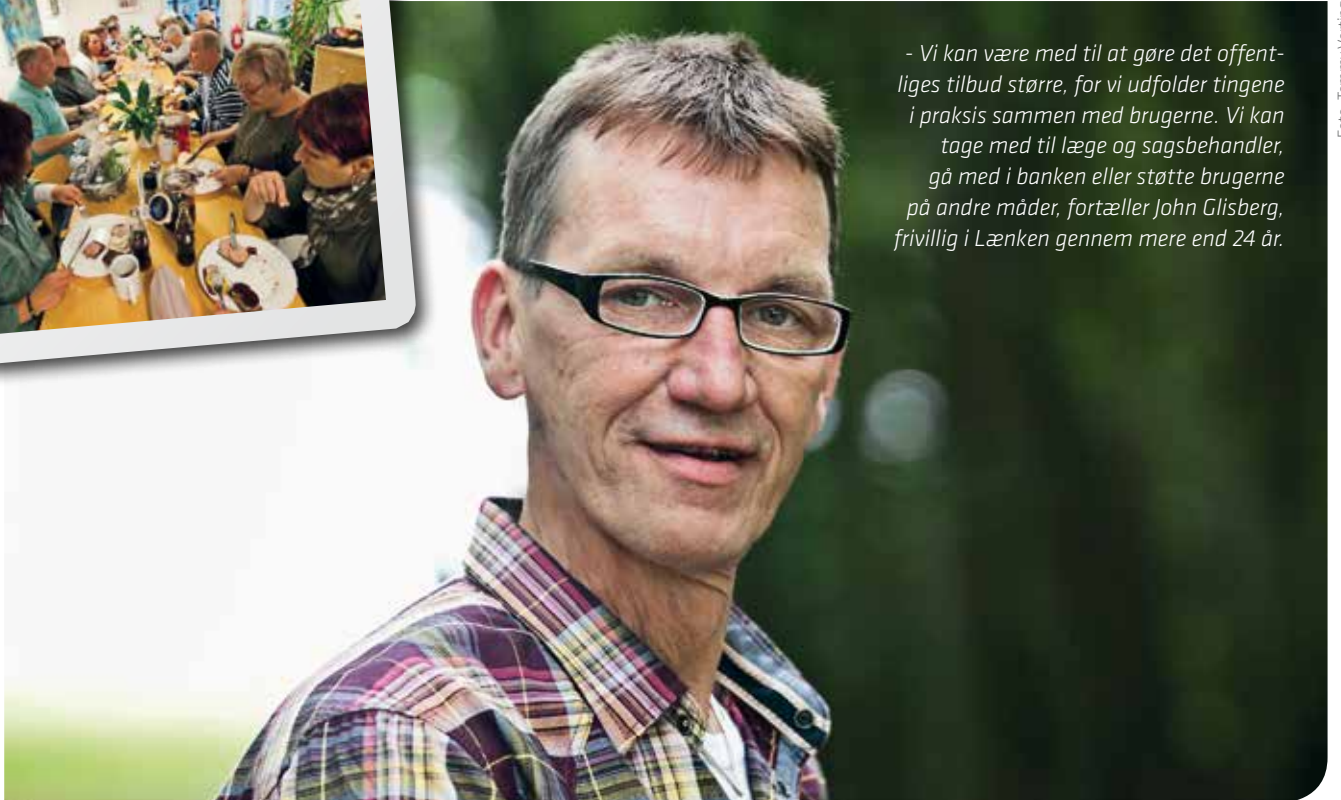


# Frivilligt socialt arbejde som supplement til alkoholbehandling

2012

## Indhold

- 02 Man skal føle sig velkommen
- 04 Da skibskokken gik i tørdok
- 05 Ud med tabu, ind med synlighed
- 06 Fællesskab uden alkohol
- 08 Også tilbud til pårørende
- 10 Adgangsbilletten til at blive frivillig
- 11 Her træffes Lænkens frivillige
- 12 Det siger samarbejdspartnerne



- Vi kan være med til at gøre det offentlige tilbud større, for vi udfolder tingene i praksis sammen med brugerne. Vi kan tage med til læge og sagsbehandler, gå med i banken eller støtte brugerne på andre måder, fortæller John Glisberg, frivillig i Lænken gennem mere end 24 år.

# Man skal føle sig velkommen

I Ishøj-Lænken laver otte frivillige på skift mad til resten af medlemmerne. De lægger vægt på måltidets betydning – at spise sammen øger velværet og styrker følelsen af fællesskab.

**M**an skal ikke køre meget over 15 kilometer i timen, før man overser Lænken lokalafdeling i Ishøj. Den røde muremestervilla ligner til forveksling alle de andre villaer på de hyggelige småveje i kvarteret. Huset er lige så velholdt som de andre, lige som haven bærer tydeligt præg af omsorgsfuld pleje. Så snart man har stillet bilen på p-pladsen, hører lighederne dog op.

Først og fremmest står døren bogstaveligt talt åben, på trods af den lette efterårskølighed i luften. Og kernefamilien, man normalt ville møde inden for, er skiftet ud med en stor gruppe livligt snakkende mennesker i alderen 20 til 70.

Indervægge er blevet revet ned og har gjort rummene store, lyse og indbydende. Der hersker en uhøjtidelig stemning. Nog-

le stykker snakker muntert ved et langt bord i et kæmpe spisekøkken, mens andre sidder i havestuen i mindre grupper.

Kassereren har taget ophold i den bageste stue for at ordne pengesager i fred og ro.

Nede ad gangen i et mindre lokale sidder en alkoholbehandler udlånt fra Lænke-ambulatorierne.

Hun er ved at udlevere antabus til en bruger. De snakker om, hvordan det går.

## Humor, indføling og omsorg

Ishøj-Lænken er en aktiv lokalforening med mange medlemmer.

Et af dem er John Glisberg, frivillig kontaktmedarbejder, aktiv i Lænken på 24. år og medlem af landsforeningens bestyrelse. På spørgsmålet om hvad Ishøj-Læn-

kens styrke er, svarer John, at det især er den hyggelige stemning, og den måde, de modtager folk i afdelingen, der virker.

- Her gør vi meget ud af at give folk en varm velkomst, også hvis de kommer ind direkte fra gaden. Vi koncentrerer os om dem, lige så snart de kommer ind af døren.

Især humor, indføling og omsorg er nøgleord i Ishøj-Lænken, mener John.

- Vores 'omsorgsgener' er veludviklede, og vi har hver især fået meget fra foreningen, som vi gerne både vil give igen og give videre. For ikke at overfalde eller skræmme nye brugere væk gør vi os meget umage med at finde ud af, om vi skal snakke med dem, lade dem være, eller bare spørge, om de vil have en kop kaffe.

## Køkkenet er omdrejningspunktet

Køkkenet er både det første rum, man kommer ind i, og rummet, hvor folk samles. Man kan slå sig ned med en kop kaffe eller the, snakke med nogle af de andre, læse eller bare være til.

Det er helt sikkert, at hvis det lange bord med den pæne, røde dug kunne tale, ville det, med alle de gode råd, der er blevet udvekslet her, være et opslagsværk i livskunst.

John Glisberg illustrerer det på denne måde:

- Ved det lange bord kan vi dele erfaringer, på en naturlig måde. Nogle gange går vi afsides med folk, der krænger meget ud om sig selv, men vi har den teori, at ved at snakke ved bordet kommer tingene frem mest naturligt. På den måde er der også flere som på én gang kan få glæde af den samme information og høre, for eksempel, at 'nej, det er ikke helt unormalt at få drikkestrang selv efter to år med antabus'.

## Nye venner

John mener, at Ishøj-Lænken er allerbedst til det sociale. Der er altid en god og livlig stemning. Masser af grin og sjov.

Nogle synes, at det er for meget, og så henviser Ishøjforeningen til andre afdelinger, som har ry for at huse mere rolige gemytter.

- Det vi kan, er at støtte nye bekendtskaber og kammeratskaber. Når du har drukket i mange år, skal du tit skifte hele din vennekreds ud. I de lokale Lænkeforeninger tilbyder vi at være en ny vennekreds, som kan fylde nogle af hullerne ud efter dem, du har siddet og drukket med. Det er selvfølgelig hårdt, nye venner kommer ikke fra den ene dag til den anden. Men over tid kan det lade sig gøre,

og det, at vi er her, kan gøre en forskel på, om folk bliver ensomme eller ej.

Alene at komme til foreningsaftenerne mandag og torsdag kan give nye venner. At sige ja til at tage med til foreningens mange fester, arrangementer, og kurser er andre måder at skabe netværk og nye kontakter i et alkoholfrit miljø.

## Mad gør en kæmpe forskel

Vi ved det godt. Det er rart at spise sammen. Mad får os til at føle os godt tilpas, og det faktum tager de alvorligt i Ishøj-Lænken.

Derfor er der om mandagen koldt bord for 25 kroner og om torsdagen en hjemmelavet varm middagsret for 30. Netop det tilbud trækker medlemmer til.

- Det giver en god stemning, når vi mødes over mad, vi er sociale, vi hygger os. Hygge og mad hænger sammen. Maden gør det også nemmere for nogen at sætte sig ned. Og samtalerne bliver bedre, når der er mad i mellem os, forklarer John.

I øvrigt er måltidet også et godt sted at udveksle gensidige 'hjælpetjenester'. Derfor kommer aftensmaden tit til at danne rammen for aftaler mellem brugerne. Og på den måde bidrager måltidet i sig selv til at øge antallet af alkoholfri kontakter i den enkeltes netværk - og mindsker dermed også risikoen for tilbagefald.

”

Man mister ikke netværket ved tilbagefald. Vi lærer folk, at de altid kan komme her uden at være nervøse – bare de kommer. Det er det vigtigste.

## Også bidrag til uge 40

Der er naturligvis røgfrit indendørs, men rygere er absolut velkomne.

Uden for i den hyggelige gårdhave, står der borde, bænke, blomsterkrukker og askebægre. Der er lige så mange mennesker ude som inde, og der bliver livligt diskuteret lokale 'uge 40'-aktiviteter, som kører i forbindelse med Sundhedsstyrelsens årlige kampagner.

En af brugerne, Marianne, har bidraget både med et interview i B.T. og et indslag i morgen-tv. Hun og de andre er stolte af at være med til at nedbryde tabuerne omkring alkoholproblemer ved at stå frem i offentligheden.

Der bliver røget, drukket kaffe og diskuteret med samme intensitet, som der diskuteres, men stemningen er let trods de alvorlige emner.

I Ishøj-Lænken hygger man sig nemlig. ■

## Fakta

Ishøj Lænken er en del af Landsforeningen Lænken, som er en frivillig forening for mennesker med alkoholproblemer, deres pårørende og venner. Foreningens lokalafdelinger tilbyder rådgivning, socialt samvær og samarbejde med ambulatorier, misbrugscentre, kommuner og læger. Landsforeningen har 3 ansatte i et sekretariat, alt andet arbejde udføres af frivillige.

## Fakta

Ishøj-Lænken's adresse er:  
Tranegilde Strandvej 7, 2635 Ishøj.

Der er åbent mandag og torsdag fra kl. 16 til 20.

”

Vi aflægger ikke afholdsløfte i Lænken, men arbejder ud fra principperne om at hjælpe folk til et fornuftigt forhold til alkohol.



Fotos: Ole Bjørn Petersen

# Da skibskokken gik i tørdok, blev han frivillig kontaktmedarbejder

I mange år fyldte Henning Rasmussen fritiden ud med druk, når han var hjemme på landlov. I dag har han været tørlagt landkrabbe i lang tid og optræder både som kontaktmedarbejder i Lænken og som formand for frivillighedsrådet i Tønder Kommune. 'Starthjælpen' fik han, da han tog mod til sig og søgte hjælp i foreningen.



Foto: André Thorup

**M**ens han stille og roligt sidder der og fortæller, udstråler han venlighed, varme og indsigt. Det er heldigt, for netop de egenskaber er vigtige, når man vil nå ind til mennesker med alkoholproblemer.

- Jeg har været kontaktmedarbejder i snart otte år, og det handler meget om at kunne være åben over for de mennesker, man møder. Man ved jo godt, at livet med alkoholproblemer nogle gange kan være rigtig svært.

Som kontaktmedarbejder stiller man sig til rådighed for nye brugere. Man har blandt andet til opgave at sørge for, at nye føler sig godt tilpas og får lyst til at komme igen.

- Mange tør ikke forpligte sig for meget i starten, så det er vigtigt at fortælle, at det er helt ok bare at komme og drikke noget kaffe eller en sodavand. At man hverken behøver at fortælle, hvad det hele handler om eller yde noget for at være velkommen her.

## En god kontaktmedarbejder lytter

At være en opmærksom og tålmodig lytter er det vigtigste for en kontaktmedarbejder, hvis han skal opnå succes med at hjælpe andre. Ingen, der har problemer, gider at få et andet menneskes historie trukket ned over hovedet. Man har brug for at fortælle sin egen historie for at komme videre, mener Henning. I den sammenhæng har foreningens kurser om aktiv lytning været et godt redskab for ham.

- Det virker bedre at lytte end at sige til folk, hvad de skal gøre. Der findes ikke én bestemt patentiøsning, hvor man kan sige til folk, at hvis de bare gør sådan og sådan, så løser deres problemer sig. Mennesker er forskellige. Det er individuelt fra person til person, hvordan man skal finde vejen ind. For at kunne det bliver man nødt til at være god til både at lytte og spørge.

## Behandlernes forlængede arm

Når ambulatorier og rådgivningscentre lukker, holder de lokale lænkeforeninger åbent. Hver mandag og torsdag aften står døren åben og kaffemaskinen brygger, lige som weekend- og feriearrangementer også er en del af pakken.

Udover samvær og netværk tilbyder lokalforeningerne også, i tæt samarbejde med den ordinerende læge, overvåget udlevering af antabus, hvis der er behov for det. Alle kontaktmedarbejdere i foreningen er uddannet i, hvad antabus er, lige som de er instrueret i brug af alkometer, så ingen får antabus, hvis de er alkoholpåvirkede. På den måde kan lokalforeningerne rundt om i landet være behandlingsstedernes forlængede arm, påpeger Henning.

- En del kommuner har heldigvis forstået, at hvis de sender mennesker hen til foreningen, får de både et tilbud om et reelt netværk og et tilbud, der er åbent uden for normal tid. Vi er der jul, påske og pinse, hvor de andre holder lukket, og det

er jo en kæmpe fordel, fordi det tit er på de tidspunkter, mange 'falder i'.

## Praktisk hjælp er også muligt

Kontaktmedarbejderne hjælper også med praktiske udfordringer, når det er dét, der er brug for.

- Ja, vi kan både tage med til læge, til sagsbehandler, i banken. Hvis folk er nervøse for at skulle gå alene. Vi er ikke med for at styre eller bestemme noget, men for at støtte. Mange har brug for hjælp, når de lige er stoppet med et misbrug. Selvværdet er i bund, og samtidig skal et nyt liv i gang. Der kan vi tilbyde noget, som behandlings- og rådgivningscentrene ikke har ressourcer til. ■

## Uddannelse af de frivillige

Kursusvirksomheden er en vigtig del af foreningens aktiviteter. Her bliver nye frivillige introduceret til Lænken historie og idegrundlag og de bliver kvalificeret til arbejdet som kontaktmedarbejdere gennem en kursusrække, hvor fagfolk underviser i emner som aktiv lytning, fredelig konfliktløsning, alkohol og familien, førstehjælp mm.



Fotos: Tommy Verting

# Ud med tabu, ind med synlighed

Når Sundhedsstyrelsens alkoholkampagner løber af stablen i uge 40 og 41, er Lænkeforeningerne aktive rundt om i landet.

**M**ed et medlemstal på over 800 og mange flere brugere fordelt på 27 afdelinger, har Landsforeningen Lænken landets største netværk af mennesker, som har haft alkoholproblemer.

Uge 40-kampagnen, som Sundhedsstyrelsen er afsender af, giver Landsforeningens frivillige en særlig lejlighed til at synliggøre det daglige arbejde i foreningerne, som ellers ofte foregår i anonymitet og relativ stilhed. Med bemandede og ubemandede stande på hospitaler, biblioteker og sundhedscentre uddeler Landsforeningen både egne og Sundhedsstyrelsens informationsmateriale.

Udviklingskonsulent Lene Sørensen, der har stået for de praktiske detaljer omkring foreningens uge 40-aktiviteter, er stolt over forløbet af denne borgerrettede forebyggelsesindsats.

- Vi har arbejdet meget for, at problemer med alkohol bliver synliggjort. Ud over at vi har haft stande rundt omkring i landet, har det resulteret i, at flere af foreningernes brugere i løbet af ugen er blevet interviewet både til lokal- og landsdækkende TV. En bruger var i B.T. med et stort og informativt interview. Flere afdelinger har haft åbent hus, og der har været holdt foredrag af blandt andre rusmiddel eksperten Henrik Rindom. Det har alt i alt været en stor succes, siger Lene Sørensen.

## Uforpligtende samtaler

Uge 40 er også ugen, hvor de frivillige giver mange borgere deres første mulighed for en uformel og uforpligtende samtale om alkoholforbrug og -vaner. Endda med et menneske, der har forstand på, hvordan det er at have et problematisk forbrug.

Det giver desuden pårørende til alkoholmisbrugere mulighed for at få noget relevant oplysningsmateriale, uden at de behøver at opsøge en offentlig behandlingsenhed, hvilket kan afskrække nogle. Og det er vigtige informationer, de frivillige giver videre, mener Lene Sørensen.

- Pointen i uge 40-aktiviteterne er jo, at vi er med til at udbrede et godt budskab. Nemlig, at vi i Danmark har både

nem, anonym og gratis adgang til ambulantly alkoholbehandling. Det er der mange borgere, der ikke ved. ■

## Fakta

Landsforeningen Lænken er uafhængig af religiøse, politiske og kommercielle interesser. Der bliver ikke krævet afholdsløfte af medlemmerne, men der må ikke indtages alkohol i foreningerne, på udflugter og ved øvrige aktiviteter i foreningens regi.



Foto: Tommy Verting



”

– Hvis det ikke var for sommertræf, så kom mine børn ikke på ferie.

**38-årig deltager**



# Fællesskab u

**L**andsforeningen Lænken har gennem de sidste 15 år arrangeret ferier for familier fra hele landet, som har problemer med alkohol tæt inde på livet – et Sommertræf i uge 27 og Mini efterårsferie i uge 42. Her deltager årligt omkring 200 børn og voksne.

Langt de fleste familier er med år efter år, og der er stor gensynsglæde ved ankomsten. Ferierne har i de seneste år været afholdt på et kursuscenter i Vestjylland med skøn natur og rig mulighed for udendørs udfoldelse – boldspil, shelter, bål osv. og indendørs med dejlige værelser, grupperum, festlokale samt svømmehal.

Som ved alle andre af Lænkeforeningernes arrangementer må der ikke drikkes alkohol på ferierne.

”

– De bedste oplevelser, jeg har haft med min far i min barndom, er på ferier med Lænken. Der var han ædru!

**21-årig deltager**

”

– Fantastisk dejligt at gense og følge børn og unge, som er blevet ældre. Se hvordan selv de meget stille børn kan udvikle sig og afprøve nye grænser i trygt samvær.

**58-årig deltager**

”

- Dette sommertræf er simpelthen noget af det bedste, der er hændt for mig, og jeg glæder mig hver gang.

55-årig deltager



Fotos: Ole Bjørn Petersen

”

- Det er det allerbedste sted i verden. Jeg har fået mange nye venner.

7-årig deltager

# uden alkohol



”

- Jeg har oplevet en anden side af mig selv. Det er flere år siden, jeg har spillet rundbold og fodbold og i det hele taget deltaget i så mange sjove aktiviteter.

20-årig deltager

**Deltager-udsagnene  
stammer fra  
Landsforeningens  
evalueringskemaer**

## Også tilbud til de pårørende

Landsforeningens frivillige har både forstået og erkendt, at et alkoholproblem ikke kun berører den, der drikker, men i høj grad også deres partnere og børn.

De er derfor velkomne i lokalforeningernes åbningstid og til alle arrangementer.

Det har også været vigtigt at få etableret målrettede tilbud til de pårørende. Med egne rum, hvor de kunne få fokus på, hvordan det har været at være tæt på en, der drikker for meget.

Det har betydet, at Landsforeningen i dag har et pårørendeudvalg, der varetager pårørendes særlige interesser og tilbyder forskellige kurser for pårørende, par og unge.

## Endelig var der nogen, der tænkte på, hvordan jeg havde det

For første gang følte hun, at der var nogen, der forstod, hvilke problemer hun gik og bar på. Nogen der ikke kun tænkte på misbrugeren, men også på dem der står på sidelinjen. Hanne kom ind i Lænken for fire år siden, fordi hendes mand havde et alkoholproblem.

**P**årørende har særlige behov, lige som brugerne har særlige behov. Med kurserne er vi ude over at slås om, hvem der har det hårdest, siger Hanne med et glimt i øjet.

Til daglig tager hun i mod pårørende og får dem til at føle sig velkomne i Hvidovre-Lænken, ligesom hun også er medlem af Landsforeningens pårørendeudvalg.

### Befriende åbenhed

Det pårørendekursus, Hanne var på i september 2012, var meget givende, fortæller hun. At sidde sammen med andre i samme situation var en stor lettelse. Alle vidste, hvad der blev talt om, og hvordan de andre havde det. Slut med at skjule noget. Slut med at lyve.

- Kurset betød, at vi fik mulighed for at fortælle om den der knude i maven. Nervøsiteten. At man skjuler det, ikke gør noget, beskytter og tager i mod, så omverdenen ikke opdager noget. For der

bliver jo stadig set ned på mennesker med alkoholproblemer og deres pårørende mange steder, siger Hanne.

### Professionel undervisning

Både pårørende- og ungekurser varetages af en fagligt uddannet 'underviser', som samarbejder med en eller flere erfarne frivillige. De støtter deltagerne undervejs og hjælper til med det praktiske.

Fokus på pårørendekurset er på den ene side at forstå den aktive brugers handlinger og på den anden at forstå egne følelsesmæssige reaktioner og handlemønstre.

- Vi fik viden om, hvad det vil sige at være drikkende. At det gør noget ved hjernen, så man opfører sig dumt. Ikke fordi man vil, men fordi man er styret af behov.

Vejen til at opnå større indsigt i egne følelser gik gennem historiedeling. Alle fik i løbet af kurset fortalt om oplevelser, reaktioner og følelser. Fik dem vendt lidt

## Udsagn fra evalueringerne fra ungegrupperne i 2011:

”

Alle unge, som har forældre, som har haft problemer med alkohol, burde være med i ungegruppen – det er det bedste! Da jeg kom, havde jeg det som en lus mellem 2 negle og opdagede, at mine problemer var meget tunge. Det var, som om jeg havde en betonklods om benet. Da vi sluttede, følte jeg mig let som en fjer.

”

Det har været en øjenåbner af dimensioner – og desuden en god oplevelse.

”

Det er alkoholen, der er øv – og ikke mennesket i sig selv.

”

Rigtig dejligt at finde ud af, at jeg ikke er alene.



på hovedet, fik set på sig selv og partneren i et nyt lys. Der var plads til at komme ud med det hele, vrede, sorg, opgivethed. Ind i mellem blev historierne så groteske, at der bare måtte grines.

- Vi lo rigtig meget, det var så forløsende. Grinede af vores egen idioti. Trygheden var stor, også selvom nye pårørende selvfølgelig var lidt nervøse og uvante med sådan at sidde og fortælle. Især for dem hjalp det meget, at vi var omsluttet af tavshedspligt over for hinanden, for vi krængede jo stort set hele vores privatliv ud, forklarer Hanne.

Kurset handler lige så meget om at få fokus på de gode sider ved partneren og ægteskabet, som at tale om de dårlige. De gode har ofte været glemt i lang tid på grund af drikkeriet, og alt det der følger i kølvandet. Men man har jo holdt sammen. Trods alt. At tale om de gode sider er fint, så man bedre kan forstå, at man er blevet så længe, og ikke er smuttet for længe siden, siger Hanne. ■

## Man tror, at det kun er en selv, der er ked af det

Det er efterhånden almen viden, at børn og unge, der er vokset op med en eller flere voksne, der drikker, kan udvikle alvorlige følelsesmæssige forstyrrelser. Ofte resulterer det senere i livet i depressioner, angst og selvmordstanker. Det kan Camilla og Lasse bevidne.

Jeg var så langt nede, at jeg var parat til at tage i mod hvad som helst, da jeg fik tilbudt ungekursen, fortæller Camilla, som var med på Landsforeningens første ungekursus i 2011.

- Jeg var aggressiv, deprimeret, skar i mig selv og overvejede alvorligt at begå selvmord. Da jeg første gang var på kursus, og underviseren begyndte at fortælle om almindelige reaktioner hos børn af folk med alkoholproblemer, troede jeg simpelthen, at det var mig, hun talte om. Så genkendeligt var det, hun remsede op på tavlen, fortæller Camilla.

### Endelig blev hun bådset og forstået

For både Camilla og Lasse var det en kæmpe lettelse at møde andre i samme situation.

- Når jeg sad der sammen med ligesindede, der lagde kortene på bordet, så slap jeg for at sidde og holde facaden. Hvis jeg taler med venner eller en psykiater, kan de godt lytte og prøve at indleve sig. Men når jeg sidder sammen med andre, der har en forælder med alkoholproblemer, så har de også prøvet at vågne op til en mor eller far, der drikker. Det er noget helt andet, siger Lasse.

Man fortæller altså ikke sine 'normale' venner - hvis man overhovedet har nogen - at ens mor eller far drikker for meget. For man føler nærmest, at det er en selv, der har et problem.

At det næsten er en selv, der drikker, når man skal fortælle til nogen, at ens forældre gør det. Og ikke at tale om det kan gøre, at følelser ophober sig og lige pludselig revner ballonen.

- Jeg var den søde fyr, men lige pludselig kunne jeg se rødt og gå helt amok, hvis nogen gjorde en lille ting forkert. Man tror, at det kun er en selv, der er ked af det. At det bare kører for alle de andre. Det er da gået op for mig senere hen, at det ikke er sådan, men man er altså alene med, at ens mor drikker. Det er tabu, det er pinligt, fortæller Lasse.

### Fokus på sig selv

Når man som barn bor sammen med en, der drikker for meget, drejer alt sig om ham eller hende. Hvordan man undgår at gøre dem vrede eller kede af det, så de drikker, og hvordan man kan skjule drikkeriet over for andre.

- Det er lige meget, hvad barnet selv har lyst til. Livet går kun med at sørge for den drikkende og alt foregår efter deres dagsorden, siger Lasse.

Derfor giver det rigtig god mening at afholde disse kurser for unge. Fokus bliver drejet væk fra de drikkende forældre og over på børnenes behov.

De unge begynder at lære sig selv at kende, lærer at skille følelser fra tanker og at passe på sig selv, f.eks. ved at trække sig fra den drikkende/fjerne sig fra situationen - når de voksne drikker.

- I ungegrupperne begynder man at mærke, hvem man egentlig er, hvordan man føler. Man modnes. Ens situation, som barn af en der drikker, er både underlig og delikat. Man kan ikke finde ud af sine følelser, for de har aldrig haft betydning. Jeg har lært mig selv at kende i gruppen og har fundet ud af, at jeg er et helt ok menneske, siger Camilla.

Også for Lasse har det, at passe på sig selv, været et tema. I dag ved han godt, at han ikke behøver at blive hjemme og passe på sin mor, når hun drikker. Det må hun selv gøre, lige som han må passe på sig selv. ■

*Camilla og Lasse er henholdsvis 19 og 20 år. De er nu frivillige mentorer i Landsforeningens ungegrupper. Camilla er også tovholder i en selv*



”

Jeg har været meget nervøs – er lettet nu – tankevækkende ...

”

Jeg synes, det har været hårdt men lærerigt at høre andres historier ...

# Adgangsbilletten til arbejdet som frivillig



Foto: Ole Bljorn Petersen

Foto: Tommy Verting

Det er Lænkens særkende, at alle frivillige selv har mærket alkoholens negative virkninger. Det er en unik tilgang til det frivillige sociale arbejde, som får en særlig betydning i mødet med nye brugere.

**D**et, at man som ny bruger i foreningen kan spejle sig i nogle, der har klaret skærene, betyder meget. At opleve, at nogle er kommet ud på den anden side, giver håb for en selv. De frivillige er rollemodeller for, at det kan lykkes at rejse sig med hjælp fra andre. De fik selv hjælp, da de var nye, forklarer Lene Sørensen, som er ansat af de frivillige som udviklingskonsulent.

Formanden for Landsforeningen Lænken, Lis Isdal, tilføjer endnu en dimension til denne særlige måde at arbejde som frivillig på:

- Når man finder ud af, at man kan hjælpe andre, selvom man har haft alkoholproblemer, bliver det også en hjælp til én selv. Selvværdet stiger og risikoen for tilbagefald bliver mindre, siger Lis Isdal og forklarer måske også dermed hemmeligheden bag det, der i gennem mere end et halvt århundrede har tiltrukket frivillige til Lænken: At der ikke blot er tale om *hjælp til selvhjælp*, men i høj grad også *hjælp som selvhjælp*.

## Det giver også udfordringer

Når adgangsbilletten til at arbejde som frivillig i Lænkeforeningerne er, at man også selv har prøvet at have et alkoholmisbrug eller er pårørende, kan man godt have psykiske nedture i en periode, hvor det så bliver svært at klare de frivillige opgaver.

Det er en af udfordringerne ved foreningens organisering, men at der er tale om tidligere misbrugere er også en af foreningens væsentligste styrker. Det betyder

meget for nye brugere, at de altid møder nogen, der også har oplevet alkoholproblemer selv, og derfor bliver mødt åbent, fordomsfrit og forstående.

Landsforeningen gør af samme årsag meget ud af at styrke sine frivillige. De bliver tilbudt en række forskellige kurser, der alle både styrker den enkelte og giver redskaber til at blive endnu bedre til at tage sig af andre.

Det er også en udfordring for foreningerne, at alkoholproblemer i høj grad stadig er tabuiseret. Det kan for eksempel give problemer, når Landsforeningen deltager i kampagner for at synliggøre sin indsats, så endnu flere kan blive klar over, at der er hjælp at hente i foreningerne.

- Mange frivillige ikke ønsker at blive eksponeret offentligt ved for eksempel at bemande en oplysningsstand på en sundhedsmesse, fordi det stadig er meget tabubelagt at have haft alkoholproblemer, fortæller Lene Sørensen, som dog også kan glæde sig over, at Landsforeningen nåede langt ud med informationsmateriale under årets uge 40 kampagne.

## Bindeled til behandlingssystemet

Mange brugere, der henvender sig i en af Lænkens lokalforeninger, finder nok støtte dér til at komme af med misbrugsproblemer. Men der er også en stor gruppe, som har brug for egentlig alkoholbehandling. Her er Lænkens frivillige dygtige til at motivere og støtte brugerne i at komme videre til et behandlingstilbud, fortæller Lis Isdal.

- De ved, hvor vigtigt det er, at der bliver sat ind med kvalificeret behandling, og de vil motivere borgeren til at opsøge et alkoholambulatorium eller andre relevante lokale behandlingstilbud. På den måde bliver Lænkens tilbud om støtte og samvær ofte en indgang til behandling, som kan sætte en stopper for videre udvikling af misbruget.

## Et vigtigt supplement

Både Lis og Lene ønsker, at behandlingssystemet mere systematisk ville opfordre brugere til at henvende sig i Lænkeforeningerne for at få ekstra støtte under og efter et behandlingsforløb.

- Behandling af alkoholafhængighed gør det sjældent alene. Man får måske styr på sit alkoholproblem, men man får jo ikke en ny alkoholfri omgangskreds, siger Lene. Og Lis tilføjer:

- Ja, vi er et godt efterværn, og så er vi der om aftenen, til højtider og i weekenderne. Man kan altså stadig få hjælp, når det offentlige har lukket, og de ansatte er gået hjem. ■

## Fakta

Det er gratis at komme i en af Lænkens lokalforeninger. Hvis man ønsker at deltage i sociale aktiviteter og evt. blive kontaktmedarbejder – eller på anden måde bidrage til arbejdet i foreningerne – skal man være medlem. Medlemskab koster 40-50 kr. pr. måned alt efter hvilken lokalafdeling, man er medlem af.

# Her træffes Lænkenes frivillige:

## Amager Lænken

Tårnby Sundhedshus,  
Kamillevej 4-6, 1., 2770 Kastrup  
Tlf.: 39 45 55 44  
Mandag og torsdag kl. 16.30 – 19.30

## Bornholm Lænken

Østergade 50, 3700 Rønne  
Tlf.: 56 95 16 64  
Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.30

## Gladsaxe Lænken

Søborg Hovedgade 119, 2., 2860 Søborg  
Tlf.: 39 45 56 55  
Mandag og torsdag kl. 17.00 – 19.00

## Glostrup Lænken

Hovedvejen 140-146 1. B, 2600 Glostrup  
Tlf.: 39 45 55 00  
Mandag og torsdag kl. 16.30 – 19.30

## Greve Lænken

Jerismosevej 95, 2670 Greve  
Tlf.: 43 90 00 06  
Mandag og torsdag kl. 17.00 – 20.00

## Gribskov Lænken

Frivilligcenter Græsted  
Holtvej 8, 3230 Græsted  
Tlf.: 22 62 28 99  
Mandag og torsdag kl. 17.00 – 19.00

## Gråsten Lænken

Kongevej 73, 6300 Gråsten  
(Stationsbygningen)  
Tlf.: 51 25 48 53  
Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.00

## Guderup Lænken

Nørreled 33, Guderup, 6430 Nordborg  
Tlf.: 51 25 46 36  
Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.00

## Helsingør Lænken

Rytterbakken 6, kld., 3000 Helsingør  
Tlf.: 49 22 13 00  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 20.00

## Herlev/Ballerup Lænken

Herlev Ringvej 2 C, 2., 2730 Herlev  
Tlf.: 39 45 57 00  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 19.00

## Herning Lænken

Haraldsgade 2, 7400 Herning  
Tlf.: 97 22 33 63. Fax: 97 22 30 63  
Mandag og torsdag kl. 18.30 – 20.30

## Hillerød Lænken

Slotsgade 19, 1., 3400 Hillerød  
Tlf.: 29 65 64 40  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 20.00

## Hvidovre Lænken

M. Bechs Allé 8, 2650 Hvidovre  
Tlf.: 91 19 59 46  
Mandag og torsdag kl. 15.00 – 19.00  
Tirsdag og fredag kl. 9.30 – 12.00  
Onsdag kl. 17.30 – 19.30  
Lørdag kl. 9.00 – 11.30

## Ishøj Lænken

Tranegilde Strandvej 7, 2635 Ishøj  
Tlf.: 43 73 82 24  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 20.00

## Køge Lænken

Vestergade 22 – 24, 4600 Køge  
Tlf.: 39 45 56 66  
Mandag kl. 9.30 – 12.00  
Torsdag kl. 9.30 – 12.00 og 18.30 – 20.00

## Lejre Lænken

Servicehuset i Ammershøjparken  
Ammershøjparken 51, 1.  
4070 Kirke Hyllinge  
Mandag og torsdag kl. 16.30 – 19.30

## Lyngby Lænken

Jægersborgvej 66 A, 2. th., 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf.: 45 87 18 35  
Mandag kl. 9.30 – 12.00 og 16.00 – 19.00  
Torsdag kl. 16 – 19

## Maribo Lænken

Telefonrådgivning  
Tlf.: 27 47 44 01

## Næstved Lænken

Ndr. Farimagsvvej 26 b, 4700 Næstved  
Tlf.: 20 85 41 27  
Mandag kl. 17.00 – 18.00  
Torsdag kl. 16.00 – 18.00

## Roskilde Lænken

Ringstedvej 18, 1. 4000 Roskilde  
Tlf.: 46 32 53 42  
Mandag og torsdag kl. 15.00 – 19.00  
Onsdag og lørdag kl. 10.00 – 12.00

## Rødovre Lænken

Ovrevej 1, 2610 Rødovre  
Tlf.: 36 70 15 65  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 19.00

## Solrød Lænken

Aktivitetsscenteret  
Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand  
Tlf.: 24 87 70 55  
Mandag og torsdag kl. 17.00 – 19.00

## Svendborg Lænken

Byparken 40, st. th., 5700 Svendborg  
Tlf.: 29 65 56 61  
Mandag og torsdag kl. 18.00 – 19.30

## Sønderborg Lænken

Bjerggade 11 A, 6400 Sønderborg  
Tlf.: 74 42 10 24  
Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.00

## Tønder Lænken

Østergade 63, 6270 Tønder  
Tlf.: 41 62 25 50  
Mandag og torsdag kl. 15.45 – 17.00

## Vesterbro Lænken

Sundhedshuset  
c/o Træningscenter Vesterbro  
Vesterbrogade 121, 2.  
1620 København V  
Tlf.: 36 77 56 56  
Onsdag kl. 15.00 – 17.00

## Aabenraa Lænken

Bjerggade 4 Q, 6200 Aabenraa  
Tlf.: 74 62 19 19  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 18.00

## Yderligere oplysninger

Landsforeningen Lænken  
Sekretariatet  
Drejervej 15, 5. 2400 København NV.  
Tlf.: 36 77 56 56

### Kontortid:

Mandag – fredag kl. 10.00 – 14.00  
Mail: lf@laenzen.dk  
www.forening.laenzen.dk

## Frivilligt socialt arbejde som supplement til alkoholbehandling

1. udgave, 1. oplag december 2012  
Copyright Landsforeningen Lænken 2012

### Redaktion

Landsformand, Lis Isdal  
Udviklingskonsulent, Lene Sørensen  
Konsulent, Marianne Kargaard

## Artiklerne er skrevet af

Journalist Marianne Bækbøl

## Grafisk tilrettelæggelse, design og produktion

Mediegruppen Reklamebureau

Gengivelser af artikler – helt eller delvist – er kun tilladt med kildeangivelse.

Yderligere eksempler af pjecen kan rekvireres i Landsforeningen Lænken, tlf. 36 77 56 56.



# Det siger vore samarbejdspartnere

Lænkeforeningerne har gennem 58 år udviklet et unikt samarbejde med alkoholambulatorier, misbrugscentre, kommuner, hospitaler og praktiserende læger.

Her er, hvad tre repræsentanter fra behandlingssiden har at sige om det frivillige sociale arbejde som supplement til alkoholbehandlingen:



**Hvis vi i behandlingssystemet tror, at vi kan klare os uden frivillige, tager vi grueligt fejl**

**Annie Ettrup Clausen, vejleder, Ishøj Kommune**

- Det, der er fantastisk ved at inddrage det frivillige arbejde er, at vi i alkoholbehandlingen godt kan arbejde med afhængighed og uafhængighed, men at komme videre fra afhængighed til frihed og gensidighed kræver et sted eller en forening, hvor man har brug for hinanden. Det er Lænken.

Hvis vi i behandlingssystemet tror, at vi kan klare os uden frivillige, tager vi grueligt fejl, for vi møder modstand hos brugerne som de bedrevidende eksperter, vi er. Vi har som system brug for at vide, at det er borgerne, der er eksperter, og der kan vi lære rigtig meget af det frivillige arbejde. For nogle år siden var samarbejdet besværligt og præget af mistillid, men vi satte os for at ændre på det, satte os fælles mål og kæmpede for dem, og nu har vi et strålende samarbejde, hvor vi sammen kan noget helt specielt. ■



**Begge parter bidrager til at hjælpe folk at tage de nødvendige livtag med et problematisk alkoholforbrug**

**Connie Mørk, sygeplejerske, alkoholbehandler i Lænkeambulatorierne**

- Samarbejdet med de frivillige i Landsforeningen Lænken er et godt eksempel på, at to og to kan blive fem. Ambulatorier yder behandling, mens de frivillige tilbyder netværk og stiller personlige erfaringer til rådighed. Begge parter bidrager til at hjælpe folk at tage de nødvendige livtag med et problematisk alkoholforbrug. Når vi mikser de to ting, får vi rigtig gode resultater. Ambulatoriet og foreningen bruger hinanden meget. De frivillige er rigtig gode til at gelejde videre til mig, når de møder brugere, der har behov for reel alkoholbehandling.

Samarbejdet er en kilde til stor glæde. Det aftvinger respekt at se, hvordan nye brugere bliver mødt i Lænkeforeningerne, hvor de frivillige tager i mod med varme, indsigt og forståelse. Og de frivilliges dedikation og entusiasme smitter af på os professionelle. ■



**Netværk betyder rigtig meget for et vellykket forløb på sigt**

**Lone Sørensen, misbrugsbehandler, Sønderborg Misbrugscenter**

- Vi henviser og opfordrer folk til at søge hjælp udover den professionelle, og gerne i Lænkeforeningen. Netværk betyder rigtig meget for et vellykket forløb på sigt. Som behandlingssystem kan vi bidrage med noget og de frivillige i Lænkeforeningerne noget andet på baggrund af egne erfaringer med alkoholproblemer. De taler et sprog med brugerne, som vi slet ikke kan. De rammer den samme kanal.

De frivillige i Lænken lokalforeninger i Sønderborgområdet yder en god indsats. For eksempel tilbyder de både at møde nye brugere derhjemme første gang, eller på hospitalet, hvis de er indlagt. Når jeg møder mennesker med alkoholproblemer, der ikke vil i behandling, tilbyder jeg, om de vil have nummeret til Lænken i stedet. Det siger de tit ja til og kommer ad den vej i gang med at gøre noget ved problemerne.

At hente dem hjemme før Lænke-aftener, så det er lettere for dem at komme ind ad døren i foreningen er et andet tilbud. Her i området ser vi efter muligheder for at udvide samarbejdet. For eksempel vil vi gerne køre parløb med de frivillige om tilbud til pårørende, men også invitere frivillige meget mere ind som led i behandlingen. ■