



TILLYKKE MED BESLUTNINGEN OM IKKE AT LADE ALKOHOL STYRE DIT LIV!

Uanset om du selv har drukket for meget, eller du er tæt på én, som har alkoholproblemer, kan du have brug for støtte til at holde fast i beslutningen. Den støtte kan du få hos os.

SUPPLEMENT TIL ALKOHOLBEHANDLING

Vi er en brugerstyret forening, som har til formål at støtte os selv og andre til et liv uden misbrug af alkohol.

Vi er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervmæssige interesser. Alle vores arrangementer foregår i alkoholfrie rammer.

Lænken har eksisteret i mere end 60 år og er et godt supplement til den professionelle alkoholbehandling.

VELKOMMEN I



Lokalforeningslabel

www.laenken.dk



Fællesskab uden alkohol

DU, SOM VIL HOLDE OP MED AT DRIKKE OG DU, SOM ER PÅRØRENDE

*Det nytter noget
– at gøre noget!*

Landsforeningen
Lænken

HAR DU ET PROBLEM MED ALKOHOL?

Det er en stor udfordring at skulle ændre sine alkoholvaner. Du skal finde et nyt indhold i hverdagen, og du kan også blive nødt til at sætte venner på 'pause'. Derfor hjælper det at mødes med andre, som har erfaringer med at holde op med at drikke. Det har vi, og vi står parate til at støtte dig!

ER DU TÆT PÅ ET MENNESKE MED ALKOHOLPROBLEMER?

Som pårørende til en, som har drukket for meget, har du sikkert oplevet, at grænser er blevet overskredet, aftaler glemt og nærvær forsvundet. Tabuet omkring alkoholmisbrug gør det svært at tale med andre om det. Hos os møder du mennesker, som har oplevet det samme, og vi er parate til at støtte dig i at få tilliden tilbage.

DET NYTTER NOGET

Vi ved fra egne erfaringer, at det nytter at gøre noget ved et alkoholproblem og de konsekvenser, det har haft for omgivelserne. Vi har selv søgt hjælp både som pårørende og som den, der drak, og er nu parate til at hjælpe andre. Flere af os har taget interne kurser, så vi kan have fokus på at kunne støtte og rådgive nye medlemmer – og vi har naturligvis tavshedspligt.



ALLE ER VELKOMNE!

Vores forening er åben for alle som vil gøre op med et alkoholproblem eller som sympatiserer med vores formål. Vi er frivillige og alt er brugerstyret, så du er selv med til at bestemme, hvad der skal ske.

Vores arrangementer holdes eftermiddag/aften, i weekender og til højtider. Vi har 20 foreninger i Danmark, som er samlet under Landsforeningen Lænken med tilbud om at mødes på tværs og nye venskaber opstår.

NYE VENNER OG NYE VANER

Fremfor at være alene mødes vi jævnligt til hyggeligt samvær i foreningen. Vi laver måske noget mad sammen, drikker en kop kaffe, tager på udflugter, går i biografen mm. Vi har også mulighed for at komme på kurser og familieferier.