

KONTAKT LÆNKEN

Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervs-mæssige interesser. Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø.

Kontakt os for oplysning om, hvor den nærmeste lænke-forening ligger, eller hør om vi kan oprette en forening, hvis der er behov for det i dit lokalområde.

Mail til :
lf@laenken.dk

Mennesker hjælpes af mennesker

'Mennesker hjælpes af mennesker. Vi ved fra mennesker med psykiske lidelser, at noget af det mest afstigmatiserende er kontakten med andre, som er kommet videre i livet. Det giver mulighed for at få talt om, hvordan andre kom ud af det, man kan identificere sig og se sig selv i det. Der kan ligge en solidaritet og et håb i at møde nogen, der har oplevet det samme.'

Johanne Bratbo, psykolog – leder af En af os

Landsforeningen Lænken

lf@laenken.dk
www.laenken.dk



Fællesskab uden alkohol



*Til fagfolk, som møder borgere
med alkoholproblemer*

SOCIALE FÆLLESSKABER SOM SUPPLEMENT TIL ALKOHOLBEHANDLING

Alkoholbehandling

Landsforeningen
Lænken

Lænken er en brugerstyret organisation, som støtter sociale fællesskaber som led i efterbehandlingen af et alkoholproblem.

Vi samarbejder med praktiserende læger, misbrugscentre og alkoholbehandlere for at kunne give et helhedsorienteret tilbud, som også retter sig mod livet efter et misbrug. Alle frivillige har et personligt kendskab til alkoholproblemer.

Lænkens sociale aktiviteter finder sted eftermiddag/aften, til højtider og i weekenderne.

Vi har mere end 60 års erfaring med vores metode, som har tre grundsten:

1



DET SOCIALE FÆLLESSKAB

Nye venner og nye vaner

Lænken har 20 lokalforeninger rundt om i landet. Her tilbydes fælles spisning, udflugter og andre sociale aktiviteter.

Desuden arrangeres landsdækkende aktiviteter som familieferier, kurser og temadage.

Foreningen er også for pårørende.

Alkoholfrie rammer.

2

IDENTIFIKATION

Det nytter at gøre noget ved et alkoholproblem

Fællesskabet støtter den enkelte i at man ikke er alene. Samtidig viser de frivillige i foreningen – gennem deres eget eksempel – at det nytter at gå i behandling og holde fast i beslutningen om ikke at lade alkohol styre sit liv.

3

HJÆLP SOM SELVHJÆLP

'Der er brug for dig i foreningen'

Når man som frivillig finder ud af, at man kan hjælpe andre, selv om man har haft alkoholproblemer, bliver det også en hjælp til en selv. Selvværdet stiger og risikoen for tilbagefald bliver mindre.

'Noget af det mest afstigmatiserende er kontakten med andre, som har samme oplevelser, og er kommet videre i livet'

– Johanne Bratbo, psykolog og leder af kampagnen 'Én af os'