



## ER ALKOHOL PROBLEMET?

Har du brug for et fællesskab uden alkohol?

Find din lokale Lænkeforening på

**WWW.LÆNKEN.DK**

Tlf: 36 77 56 56 □ Email: lf@laenzen.dk



*Fællesskab uden alkohol*

Udgivet af Landsforeningen Lænken 2022

Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervmæssige interesser.

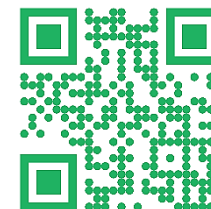
Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte.



*Fællesskab uden alkohol*

# FAKTA OM ALKOHOL

*Landsforeningen Lænken 2022*



## SUNDHEDSSTYRELSENS UDMELDINGER OM ALKOHOL

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld.
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på højst 10 genstande om ugen – fælles grænse for mænd og kvinder.
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end ovennævnte grænser om ugen.
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed.
- Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid så undgå alkohol for en sikkerheds skyld.
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol.
- Er du under 18 år frarådes du helt at drikke alkohol.

## VIDSTE DU AT

- **9,5 liter ren alkohol** drikker hver voksen dansker i gennemsnit om året.
- **122.000 børn** vokser op i en alkoholramt familie.
- Omkring **halvdelen af danskerne** har en ven eller et familiemedlem, som er alkoholramt.
- Problemer med alkohol rammer **alle sociale klasser**.
- **860.000** drikker over genstandsgrænserne.
- **640.000** har et skadeligt alkoholforbrug, dvs. at de drikker så meget, at det giver fysiske eller sociale problemer.
- **140.000** er alkoholafhængige, dvs. de ikke kan kontrollere deres alkoholindtagelse.
- Overforbrug af alkohol øger risikoen for helbredsproblemer og kan forbindes med **60 forskellige sygdomme**.
- Alle borgere **har ret til gratis** ambulante alkoholbehandling.

Søg information på din kommunes hjemmeside eller på **[www.alkolinjen.dk](http://www.alkolinjen.dk)**