



www.laenken.dk

Håndbog om Landsforeningen Lænkens Formål, organisation og aktiviteter 2022



Fællesskab uden alkohol

Forord

Dette hæfte indeholder en samling af vejledninger og dokumenter, som kan gøre det lettere for medlemmer og samarbejdspartnere at få et indblik i Landsforeningens arbejde og blive inspireret til at deltage aktivt i dette arbejde.

I indholdsfortegnelsen kan du finde en oversigt over de afsnit, som er indeholdt i hæftet.

Det er ikke meningen, at du skal læse det hele fra ende til anden, men brug hæftet som et opslagsværk, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Du er selvfølgelig altid velkommen til at spørge i din lokale bestyrelse eller ringe til Landsforeningens sekretariat.

Vi håber, at hæftet kan være med til at gøre Lænken til en endnu bedre støtte til de mange mennesker, der er ramt af alkoholproblemer, og som ønsker et godt liv uden alkohol.

2022
Landsforeningens bestyrelse

INDHOLD

1. LANDSFORENINGEN LÆNKEN	4
1.1 Formål og handlinger	4
1.2 Idégrundlag, værdier og samarbejdsprincipper	6
1.3 Vedtægter for Landsforeningen Lænken	7
1.4 Medlemskab af Landsforeningen Lænken	8
2. LANDSFORENINGENS ORGANISERING.....	9
2.1 Lokalforeningerne.....	10
2.2 Repræsentantskabet	11
2.3 Landsforeningens bestyrelse	12
2.4 Sekretariatets rolle	13
2.5 Kredsraad og kredsaktiviteter	13
2.6 Udvalg.....	17
2.7 PR - udvalg	19
2.8 Kursusudvalg.....	20
2.9 Andre Udvalg	22
2.10 Særlige opgaver	24
3. AKTIVITETER.....	26
3.1 Medlemskommunikation.....	26
3.2 Kurser og temadage.....	27
3.3 Lænkens Stiftelsesfest	28
3.4 Familieaktiviteter	29
3.5 Kampagner.....	29
3.6 Aktivitetskalenderen.....	30
DINE EGNE NOTER	31

1. LANDSFORENINGEN LÆNKEN

1.1 Formål og handlinger

Formål

Landsforeningen Lænken har til formål at forebygge alkoholproblemer ved at hjælpe mennesker med at overvinde deres alkoholproblem og vejlede deres pårørende og andre til de bedste behandlingsmuligheder.

Vision

Lænken vil være den nationale interesseorganisation for alle, der er berørt af alkoholproblemer.

Mission

Lænken arbejder for at færre mennesker får problemer med alkohol, og at livskvaliteten for familier med alkoholproblemer øges.

Handling

Lænken har fem indsatsområder bringer vores medlemmers erfaringer i spil.

1. En national interesseorganisation for alle, der er berørt af alkoholproblemer
2. Tidssvarende lokalforeninger
3. En styrket indsats på oplysningsområdet – både nationalt og lokalt
4. Brugerperspektivet i spil i forebyggelses- og behandlingsindsatser
5. Væk med tabu

1.2 Idégrundlag, værdier og samarbejdsprincipper

Idégrundlag og værdier

Tillid

Landsforeningen Lænken og dens tilknyttede lokalforeninger bygger på en tillid til, at mennesker med alkoholproblemer selv kan løse problemerne med støtte fra fællesskabet i lokalafdelingen i samspil med professionelle.

Respekt

Landsforeningen Lænkens arbejde skal i videst muligt omfang foregå på grundlag af de ressourcer samt ønsker og behov, som mennesker med alkoholrelaterede problemer selv har.

Uafhængighed

Landsforeningen Lænken og dens tilknyttede lokalforeninger er uafhængige af partipolitiske, religiøse og erhvervsmæssige interesser og alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte i Lænken.

Samarbejdsprincipper for Landsforeningen Lænken

Landsforeningen Lænken og dens lokalforeninger kan indgå samarbejde med andre organisationer på en sådan måde, at Landsforeningen Lænkens formål og idégrundlag ikke tilsidesættes.

Foreningen favoriserer ikke nogen produkter eller virksomheder som følge af økonomisk støtte til vores projekter, ligesom vi heller ikke anbefaler specifikke produkter.

Se i øvrigt Landsforeningen Lænkens vedtægter §3

1.3 Vedtægter for Landsforeningen Lænken

Landsforeningen Lænken har udviklet et sæt vedtægter, som fastsætter den måde Landsforeningen arbejder på, og som Landsforeningens bestyrelse arbejder efter. Vedtægterne beskriver den medlemsstyrede og demokratiske opbygning af Landsforeningen Lænken. Vedtægterne beskriver også de forskellige udvalg og råd, som Landsforeningen nedsætter med jævne mellemrum.

I forbindelse med det årlige repræsentantskabsmøde, som Landsforeningen organiserer, kan lokalforeninger komme med forslag til ændringer til Landsforeningens vedtægter. Vedtægterne bliver optrykt hvert år og bliver sendt ud til alle lokalforeninger i et lille A5-hæfte. Alle nye medlemmer får udleveret Lænken's vedtægter, når de melder sig ind i foreningen.

Hvis du vil have et eksemplar af vedtægterne, kan du altid få dem fra bestyrelsen i din lokalforening.

1.4 Medlemskab af Landsforeningen Lænken

Lokale medlemmer

Medlemmer i lokalforeninger støtter Landsforeningens arbejde gennem deres månedlige kontingent.

(Se også Håndbog for Lænkens lokalforeninger afsnit 3.1).

Generelt støttemedlemskab til Landsforeningen

Andre kan støtte Landsforeningen Lænken ved at oprette et støttemedlemskab. Medlemskabet er personligt og gælder for én person. Prisen for et almindeligt støttemedlemskab til Landsforeningen bliver fastsat af Landsforeningens bestyrelse.

Støttemedlemskab til Landsforeningen for institutioner, foreninger, mv.

Institutioner, foreninger, firmaer etc. kan bidrage til Landsforeningens arbejde ved at tegne et støttemedlemskab. Prisen for et støttemedlemskab for institutioner bliver fastsat af Landsforeningens bestyrelse. Støttemedlemskaber giver ikke demokratiske rettigheder i form af stemme(r) ved generalforsamlinger, repræsentantskab el.lign.

Andre former for støtte

Man kan også bidrage til Landsforeningen Lænkens arbejde ved at give et gavebidrag direkte til Landsforeningen.

For støttemedlemskab og gavebidrag kontakt venligst sekretariatet på tlf. 36 77 56 56.

2. LANDSFORENINGENS ORGANISERING

Landsforeningen Lænken opbygning

Lokalforeningerne

- Medlemmerne
- Lokalforeningernes medlemmer vælger årligt en lokalbestyrelse

Repræsentantskabet

- Delegerede til det årlige repræsentantskab vælges blandt lokalforeningernes medlemmer på de årlige generalforsamlinger
- Er Landsforeningens øverste myndighed
- Vælger en bestyrelse til at varetage foreningens interesser mellem repræsentantskaberne

Landsforeningens bestyrelse

- Landsformand
- Næstformand
- 4 bestyrelsesmedlemmer (herunder én fra Fyn/Jylland)
- 1 bestyrelsesmedlem fra Novaví

Kredsraad

- Hver lokalforening tilhører en kreds og vælger repræsentanter
- Kredsraadene mødes fire gange årligt

Landsforeningens udvalg

- PR Udvalg
- Kursusudvalg
- Aktivitetsudvalg
- Lovudvalg
- Pårørende udvalg
- Økonomiudvalg
- Fondsudvalg
- Ad hoc-udvalg

Landsforeningen Lænken

2.1 Lokalforeningerne

Lænkens styrke er de medlemmer, som er tilknyttet lokalforeninger. Uge efter uge mødes medlemmerne, både brugere og pårørende for at støtte hinanden og for at tilbyde råd og vejledning til andre, som er ramt af alkoholproblemer. Man behøver ikke at være medlem for at komme i Lænken, men de fleste vælger at melde sig ind. Lokalforeningen kan optage følgende som medlemmer:

- alkoholafhængige (grønne medlemmer)
- pårørende og familie til alkoholafhængige (blå medlemmer)
- Lænkens Unge Ambassadører – unge, som er opvokset i alkoholfamilier (LUA medlemmer)
- enkeltpersoner, der sympatiserer med Lænkens formål og idégrundlag.

Lænkens lokalforeninger ledes af en bestyrelse, som bliver valgt på den årlige generalforsamling. På generalforsamlingen vælges også den lokale formand og kasserer. Derudover vælges lokale medlemmer til at repræsentere lokalforeningen til Landsforeningens årlige repræsentantskabsmøde. På de lokale generalforsamlinger vælges også deltagere til Lænkens kredsråd.

2.2 Repræsentantskabet

Lænkens øverste myndighed er Repræsentantskabet. Landsforeningens bestyrelse og de valgte repræsentanter fra lokalforeningerne udgør Repræsentantskabet.

Repræsentanterne for lokalforeningerne vælges på lokalforeningernes generalforsamling, der afholdes i perioden 1. marts til 31. marts.

Repræsentantskabsmødet afholdes hvert år i maj måned. På repræsentantskabsmødet kan lokalforeningerne og Landsforeningens bestyrelse komme med forslag til ændringer til bl.a. love og vedtægter.

På repræsentantskabsmødet vælges også de 6 medlemmer til bestyrelsen for Landsforeningen (hvoraf en skal repræsentere lokalforeninger i Jylland/Fyn. Derudover udpeger bestyrelsen for Novaví et bestyrelsesmedlem til Landsforeningen Lænken.

Se i øvrigt Vedtægter for Landsforeningen Lænken §7 - §11

2.3 Landsforeningens bestyrelse

Landsforeningens bestyrelse består af

- a) Landsformand
- b) Næstformand
- c) 4 bestyrelsesmedlemmer
- d) 1 bestyrelsesmedlem udpeget fra Novaví

Der afholdes mindst 10 bestyrelsesmøder årligt og bestyrelsen fastsætter en dagsorden i henhold til vedtægterne og forretningsordenen for bestyrelsen. Referater fra møder og den gældende handlingsplan opbevares i sekretariatet.

Landsforeningen Lænkens bestyrelse repræsenterer samtlige tilknyttede lokalforeninger og grupper og har alene retten til at optage og føre forhandlinger med offentlige myndigheder, institutioner, organisationer og lignende.

Landsforeningen Lænkens bestyrelse samarbejder med lokalforeningerne, når der f.eks. forhandles med lokale samarbejdspartnere.

Se i øvrigt Vedtægter for Landsforeningen Lænken §12 og §13

2.4 Sekretariatets rolle

Landsforeningens bestyrelse understøttes af et sekretariat. Her administreres også medlemskaber og landsaktiviteter. Sekretariatet udfører en række administrative og organisatoriske opgaver samt søger midler til at iværksætte nye projekter og tiltag.

2.5 Kredsråd og kredsaktiviteter

Formål

Lokalforeningerne er tilknyttet kredse for at tilbyde netværk og gensidig støtte. Hver forening udpeger et par medlemmer til at repræsentere sig i et Kredsråd, som holder møde minimum hver tredje måned. Kredsrådene vælger en mødeleder og en økonomi-ansvarlig. Kredsrådene kan blandt andet arrangere medlemsaktiviteter på tværs af foreningerne, og større foreninger i kredsene kan støtte de mindre. Der foregår desuden en vigtig udveksling af erfaringer blandt foreningerne på kredsrådsmøderne.

Arbejdet i kredsrådene skal give medlemmerne mulighed for at mødes på tværs af foreninger, og gøre det muligt for lokalforeningerne at påtage sig ansvaret for og gennemførelsen af større opgaver i forbindelse med Lænkearbejdet i området. Regelmæssige møder gør det lettere at støtte hinanden.

Kredsrådets sammensætning

Rådet er sammensat af repræsentanter for lokalforeningerne i et geografisk afgrænset område, Landsforeningen Lænken foretager opdelingen i kredse.

Hver lokalforening udpeger et eller to medlemmer fra foreningen til Kredsrådet. Et af medlemmerne skal være medlem af den lokale bestyrelse og valgt på lokalforeningens generalforsamling.

Landsforeningen udpeger et medlem af Landsforeningens bestyrelse, som deltager i rådets møder. Rådet vælger en mødeleder og en ansvarlig for kredsens økonomi. Mødelederen sørger for mødeindkaldelse. Der udpeges en referent.

Mødeleder og økonomiansvarlig vælges for et år ad gangen. Valget finder sted hvert år på det første kredsrådsmøde efter 1. april. I den øvrige periode er rådet selvsupplerende i tilfælde af frafald. Landsforeningens sekretariat holdes løbende orienteret om rådets sammensætning.

Kredsrådets arbejdsopgaver

1. Yde gensidig hjælp til den lokalforening, der i en given periode kan have behov herfor.
2. Gennem orienteringsmøder og andre arrangementer f.eks. uge 40, respektkampagnen, frivilligheds- og kulturdage udbrede kendskabet til Lænken, samt det nyttige i det frivillige arbejde. Landsforeningen orienteres om afholdelse af temadage.
3. Planlægge og gennemføre fællesarrangementer, som f.eks. stiftelsesfest, julearrangement, temadage og fællesudflugter m.v.

4. Drøfte og komme med forslag til nye tiltag og projekter, som kan være aktuelle på landsplan. Herunder udarbejde eventuelle forslag til behandling på repræsentantskabsmøderne. Forslag fremsættes af en lokalforening i kredsen.
5. Sørge for at medlemmerne og brugerne i lokalforeningerne løbende orienteres om kredsrådet eventuelt via referaterne.

Rådets arbejdsform

Der afholdes mindst 4 møder om året. Mødestedet kan gå på skift eller holdes fælles på tværs af kredse, såfremt rådet finder det hensigtsmæssigt. Møderne kan være åbne for alle kredsens medlemmer, såfremt rådet finder det hensigtsmæssigt.

Referenten skriver referat fra mødet, og referatet sendes snarest muligt til Landsforeningens sekretariat, som sender kopi til kredsens foreninger, Landsforeningens bestyrelse samt til de andre kredse. Desuden sendes en kopi til de øvrige mødeledere for kredsådene.

Dagsorden for kredsrådsmøder

1. Valg af referent.
2. Gennemgang og godkendelse af referat fra sidste møde.
3. Orientering fra lokalforeningerne.
4. Orientering fra øvrige kredse v/mødelederen.
5. Orientering fra Landsforeningen.
6. Kredsens aktiviteter, f.eks. orientering om eller planlægning af kurser, møder, temadage, arrangementer, m.v.
7. Den økonomiansvarlige orienterer om kredsens økonomiske forhold. Der fremlægges et regnskab med bilag, kontoudtog, bankbeholdning og kassebeholdning, som godkendes af det samlede kredsråd.
8. Eventuelt, herunder fastsættelse af ny mødedag.

Rådet kan nedsætte arbejdsudvalg efter behov. Eventuelle overskud fra fællesarrangementer indgår i en kredsrådskasse.

Ved uoverensstemmelser omkring økonomi er det ethvert kredsrådsmedlems pligt at underrette Landsforeningen. Det er Landsforeningen, der vurderer, om der skal foretages en politianmeldelse.

Rådets opløsning

Et kredsråd kan kun opløses med Landsforeningens godkendelse.

2.6 Udvalg

Formål

I Landsforeningen er der en række opgaver, som løses igennem året af de faste udvalg. I udvalgene er der både medlemmer fra Landsforeningens bestyrelse og fra de lokale foreninger. Udvalgene støttes af sekretariatet. Udvalgene vælges i Landsforeningens bestyrelse, og der kan efter behov tilknyttes medlemmer fra lokalforeningerne og ansatte. Der vælges en tovholder til hvert udvalg.

Udvalgenes tovholdere er forpligtiget til at indkalde med dagsorden med mindst en uges varsel. Der laves et beslutningsreferat efter hvert udvalgsmøde. Sekretariatet assisterer med udsendelse af dagsorden og referat. Landsforeningens bestyrelse modtager alle referater til orientering.

Bestyrelsen ønsker at styrke udvalgene og skabe mulighed for nytænkning og forandring. Det er vigtigt, at udvalgene bevarer motivationen og glæden ved udvalgsarbejdet samt oplever ny inspiration.

Oversigt over udvalg

PR-udvalg
Kursusudvalg
Aktivitetsudvalg
Lovudvalg
Pårørendeudvalg
Økonomiudvalg
Fondsudvalg
Ad hoc udvalg

Udvalgene vil blive beskrevet på de følgende sider.

Vil du være med i et udvalg?

For at blive medlem af et udvalg er det en forudsætning, at man har deltaget på Lænkens basiskursus.

Hvis der er medlemmer, som har lyst til at deltage i udvalgene, er de meget velkomne til at kontakte Landsforeningen, som vil informere det relevante udvalg. Hvis man ikke længere er interesseret i at være i et udvalg, skal man informere udvalgets tovholder og Landsforeningen.

2.7 PR - udvalg

For at sikre Lænkens udbredelse arbejdes der på at synliggøre Lænken og den forskel, Lænkens arbejde gør for mennesker med alkoholproblemer og deres pårørende.

PR-udvalgets opgave er at komme med forslag til Landsforeningens bestyrelse om hvilke oplysningsmaterialer, der skal laves i forhold til at forebygge alkoholafhængighed, nedbryde tabu og udbrede kendskab til og forståelse for alkoholafhængige og deres pårørende.

Arbejdet består bl.a. i at organisere Landsforeningens indsats i forhold til UGE 40 kampagner og andre nationale kampagner.

Udvalget kommer også med forslag til nye brochurer, indhold på hjemmesiden og trykning af materialer. Udvalget mødes regelmæssigt.

Udvalget har udarbejdet en PR-håndbog til lokalforeningerne. I håndbogen er der gode råd til, hvordan man får synliggjort sin lokalforening. Alle foreninger har fået tilsendt en PR-håndbog. Du er velkommen til at kontakte sekretariatet for en kopi af PR-håndbogen.

Udvalget er særligt opmærksomt på at beskytte vore medlemmer vedrørende brug af navne på materialer, som lægges ud på hjemmesiden og i artikler i Nyt fra Lænken.

PR-udvalget består af såvel brugere som pårørende. Udvalget mødes ca. 6 gange årligt og varetager PR indsatsen i Lænken. PR-udvalget indkalder også lokalforeningerne til kampagnemøde i forbindelse med f.eks. UGE 40.

2.8 Kursusudvalg

Kursusudvalgets opgave er at planlægge og gennemføre nationale kurser og temadage for medlemmerne og vedligeholde kursusmappen, hvor materialer til de afholdte kurser opbevares.

Formålet med kurser og temadage er dels at introducere nye medlemmer til Lænkens formål og værdigrundlag, dels at uddanne og efteruddanne medlemmer til det frivillige arbejde i foreningen.

Kurserne har desuden en netværksskabende funktion: medlemmerne fra hele landet mødes og får fornemmelsen af at tilhøre et langt større fællesskab, end de møder i deres forening til daglig.

Kursusudvalget består af såvel brugere som pårørende. Udvalget mødes efter behov og varetager hele kursusaktiviteten i Lænken. En gang årligt mødes kursusudvalget for at planlægge datoer og tovholdere for det følgende års kurser.

Kurser

Kursusudvalget arrangerer en række kurser for Lænkens medlemmer. I afsnittet om aktiviteter findes eksempler på kurser, som Lænken arrangerer.

På alle kurser deltager mindst én fra Landsforeningens bestyrelse. Invitation til kurser udsendes mindst 6 uger før de afholdes. Lokalforeningernes bestyrelser sørger for, at medlemmer bliver informeret om kurserne.

Det er lokalforeningens bestyrelse, som indstiller medlemmer til kurser, og tilmeldingsblanketten underskrives af formanden. Det er lokalforeningens eget ansvar at sørge for, at medlemmer tilmeldes.

Tilmeldingsfristen er 3 uger før kurset afholdes. Ca. 2 uger før kurset afholdes, sendes programmet til deltagerne.

De fleste lokalforeninger søger §18 midler i deres kommune til at dække omkostninger ved kurser.

Alle kurser bliver evalueret. Formålet med evalueringerne er at give dokumentation for resultaterne af Landsforeningens aktiviteter – samt inspiration til nytænkning.

Lokale kurser og temadage

Ud over kurser, temadage, aktiviteter og træf, som Landsforeningen afholder, opfordres lokalforeninger og kredse til at organisere og afholde deres egne temadage.

Landsforeningen støtter afholdelse af kurser og temaaftener i lokalforeningerne til en fornuftig pris. Lokalforeningen skal i god tid indsende ansøgning til godkendelse i Landsforeningens bestyrelse.

2.9 Andre Udvalg

Aktivitetsudvalget

Aktivitetsudvalget opgave er at tilrettelægge Landsforeningens familieaktiviteter. Udvalget mødes to til tre gange om året for at planlægge Landsforeningens familieaktiviteter. Aktivitetsudvalget indkaldes af tovholderen fra bestyrelsen.

Lovudvalget

Lovudvalget opgave er at diskutere og formulere evt. lovændringer til Lænkens vedtægter og love. Lovudvalget mødes, når der er behov for at diskutere ændringer og indkaldes af tovholderen fra bestyrelsen.

Pårørende udvalg

Pårørendeudvalget mødes efter behov og tilrettelægger pårørende weekender.

Økonomiudvalget

Økonomiudvalgets opgave er at sikre, at Landsforeningens budgetter overholdes. Udvalget mødes regelmæssigt og fremlægger budgetopfølgning til bestyrelsen.

Ad hoc udvalg

Fra tid til anden er der behov for at nedsætte et specielt udvalg til at varetage en afgrænset opgave. Landsforeningens bestyrelse nedsætter udvalget og inddrager eventuelt fagpersoner og medlemmer fra lokalforeningerne.

2.10 Særlige opgaver

Landsforeningen organiserer yderligere grupper, som støtter op om Lænkens arbejde.

Lænkens Ambassadører

Hvem er Lænkens Ambassadører?

Lænkens ambassadører er medlemmer, som gerne vil være med til at formidle Lænkens arbejde. Lænken har to grupper af ambassadører:

Lænkens Ambassadører og **Lænkens Unge Ambassadører**. Den første gruppe er medlemmer, som selv har haft en alkoholafhængighed og den anden gruppe er medlemmer, som er opvokset i familier med alkoholproblemer.

Hvilke opgaver har ambassadørerne?

Ambassadørerne kan kontaktes

- når medierne gerne vil høre en personlig historie om at komme ud af en alkoholafhængighed
- når en skole gerne vil fortælle eleverne noget om konsekvenserne af at drikke for meget
- når alkoholbehandlere og andre fagpersoner gerne vil oplyse personalet om, hvordan de kan tilrettelægge den bedste behandling
- når der skal startes en ny lokal Lænkeforening i et område
- når en arbejdsplads vil skabe opmærksomhed omkring deres alkoholpolitik
- når undervisere på omsorgsuddannelserne ønsker at give eleverne mulighed for direkte brugererfaring med mennesker med livserfaring med alkoholproblemer

Hvem koordinerer ambassadørerne?

Lænkens Ambassadører kan kontaktes via Landsforeningens sekretariat. Det er sekretariatet der koordinerer kontakt og uddannelse af ambassadørerne.

Hvordan bliver jeg ambassadør?

For at blive én af Lænkens ambassadører skal du have været medlem af Lænken i et stykke tid, så du har en god forståelse for det arbejde Lænken gør og Lænkens historie. Du skal også have deltaget i Lænkens basiskursus. Du skal kontakte Landsforeningens sekretariat, som sørger for den videre kontakt.

For at blive en del af Lænkens Unge Ambassadører kan du henvende dig direkte til lokalforeningen LUA via deres hjemmeside.

3. AKTIVITETER

3.1 Medlemskommunikation

Landsforeningen Lænkens hjemmeside

Landsforeningen Lænkens hjemmeside er **www.laenken.dk**
Lokalforeningerne findes også her. På hjemmesiden er der generelle informationer om Lænken og en oversigt over kurser og materialer. På hjemmesiden skrives desuden nyheder om aktiviteter i Landsforeningen. Hjemmesiden vedligeholdes af frivillige med assistance fra sekretariatet.

Nyhedsmail

Der kommer fra tid til anden en nyhedsmails fra bestyrelsen. Nyhedsmails kommer til lokalafdelingen, men du kan også få dem sendt direkte til din egen mailboks, hvis du oplyser din mailadresse til medlemslisten og siger 'JA' til at modtage LF's nyhedsmails.

3.2 Kurser og temadage

Kurser

Landsforeningen Lænken lægger stor vægt på, at der løbende tilbydes uddannelse/kurser til medlemmerne. Kurserne er tilrettelagt, så der sker en trinvis opkvalificering til, at de frivillige kan varetage opgaverne i forhold til nye brugere, som henvender sig i lokalforeningerne.

I gennem årene har der været tilrettelagt følgende kurser:

- Basiskursus, som er et introduktionsforløb til det frivillige arbejde i Lænken
- Antabus kursus, som er en forudsætning for at administrere antabus
- Ide & Aktiv - et kursus for medlemmer med særlig interesse for videreudvikling af Lænkens idégrundlag
- Weekend for pårørende
- Bestyrelsesarbejde og oplysningsvirksomhed
- 'Voksen barn af alkoholafhængig' (VBA)
- Lænkens Unge Ambassadører (LUA)
- Videregående kontaktmedarbejder
- Selvhjælpsforløb mod tilbagefald
- Strategisk kursusplanlægning
- Lænkens Ambassadører

Detaljer om kommende kurser udsendes løbende fra Landsforeningen til lokalforeningerne.

Temadage

Landsforeningen organiserer løbende temadage, som bestyrelsen finder relevant. Temadagene afholdes enten i kredsene eller som nationale arrangementer.

Igennem årene har der blandt andet været temadage omkring følgende:

- Lænkens regnskabsmetode for kasserere
- Temadag for nye medlemmer
- Alkoholkonference i samarbejde med behandlingscentre
- Kend din Landsforening - Åbent hus
- Lænkens visioner 2025
- Temadag om Antabus administration
- Temadag om ambassadørkorps

3.3 Lænkens Stiftelsesfest

Hvert 2. år, den første lørdag i oktober, afholder Lænken en fest for alle medlemmer for at fejre årsdagen for Lænkens stiftelse. Stiftelsesfesten arrangeres af en kreds eller nogle lokalforeninger i samarbejde.

3.4 Familieaktiviteter

Landsforeningen Lænken har en lang tradition for at tilbyde medlemmer og andre alkoholramte støtte til deltagelse i familieaktiviteter og ferieophold med ligesindede og børn. Ferieopholdet er især vigtigt for børnene, som får lejlighed til at være sammen med deres forældre og/eller bedsteforældre i trygge rammer uden angst for alkohol. Medlemmerne kommer fra hele landet, og det er også en lejlighed til at netværke og støtte hinanden på tværs af lokalforeninger.

Landsforeningen har igennem årene organiseret

- Sommertræf Uge-27
- Miniefterårstræf i Uge-42
- Deltagelse i motionsture som Ladywalk og Eccowalk
- Stavgang
- Malergrupper

3.5 Kampagner

Landsforeningen Lænken har gennem de senere år udarbejdet en række oplysningsmaterialer, som både oplyser generelt om alkoholens skadevirkninger og specifikt om Lænkens rådgivnings- og foreningstilbud. Materialerne bliver omdelt lokalt, hvor der er Lænkeforeninger, til praktiserende læger, biblioteker, sundhedshuse mv. Derudover oplyser medlemmer for Lænken i diverse offentlige sammenhænge. Lænkens frivillige deltager også i nationale kampagner, som er organiseret af andre organisationer, kommuner og ministerier.

Landsforeningen Lænken har igennem årene koordineret en indsats i forhold til:

- UGE 40 kampagnen tidligere organiseret af Sundhedsstyrelsen
- Respekt Kampagnen organiseret af Alkohol & Samfund og TrygFonden
- Høringssvar på en række relevante politiske udspil
- Artikler i diverse medier og fagblade
- Deltagelse i sundhedsmesser og frivilligmesser
- Frivillig fredag i mange kommuner
- Konferencer om Tabu og Empowerment

3.6 Aktivitetskalenderen

I forbindelse med det første møde på året i Landsforeningens bestyrelse tilrettelægges årets aktiviteter. Dette gøres for at undgå at kredsråd, temamøder, udflugter og andre aktiviteter kommer til at ligge på samme datoer.

Landsforeningens sekretariat skriver de forskellige arrangementer ind i aktivitetskalenderen. Aktivitetskalenderen udsendes til alle foreninger, så den er til rådighed for bestyrelserne, når de skal sende medlemmer på kursus eller tilrettelægge lokale aktiviteter.

Du kan altid kontakte sekretariatet for en kopi af den gældende Aktivitetskalender.

DINE EGNE NOTER

Landsforeningen Lænken - Idégrundlag og opbygning

Håndbogen er en del af Lænkens udgivelser, som bl.a. indeholder:

- **Håndbog for Lænkens Lokalforeninger**
- **Landsforeningen Lænken – Formål, organisation og aktiviteter**
- **Lænkens PR håndbog (den med øjet)**
- **Lænkens Vedtægter**
- **Lænkens Lokalforeningslove**
- **Afdelingslove for Lænkens Unge Ambassadører (LUA)**

Landsforeningen Lænken

Tlf: 36 77 56 56

Email: lf@laenken.dk

www.laenken.dk

Hæftet opdateres af Landsforeningens sekretariat jævnligt. Har du forslag til ændringer, er du velkommen til at kontakte sekretariatet.

Dato for udgivelsen: 12. juni 2022