

December og juletid kan være en svær tid, hvis man har et alkoholproblem eller er pårørende til en.

Husk at der er åbent i **Alkolinjen** for et ring og en samtale med en rådgiver, hvad enten du er drikkende eller er pårørende, og trænger til hjælp. Du kan være anonym og det er helt gratis.



Ring **80 200 500** på hverdage i dagtimerne inkl. 2. juledag. Du kan også benytte chat, sms eller mail. Se mere på www.alkolinjen.dk

Lænkens nye kontaktkursus er blevet godt modtaget



D. 24-25. september afholdt Lænken et kursus for vores mere erfarne kontaktpersoner, med god feedback fra deltagerne. Kurset handler bla. om bedre forståelse for sin egen rolle i opgaven, samt at etablere og opbygge gode relationer til de andre medlemmer i Lænken. I kurset indgik flere udfordrende praktiske øvelser.

Lænkens kontaktpersoner hjælper bla. nye medlemmer ind i Lænken og støtter dem i beslutningen om at ændre drikkevaner.

Læs en deltagers indtryk [her](#)

VBA-forløbene fortsætter i 2023

Lænken har stor søgning på LUA-kurserne for **Voksne Børn af Alkoholafhængige**. I det forgangne år har 60 deltaget i VBA-forløbet. Kurset er gratis for deltagerne, dog skal man være medlem af LUA (vores Unge Ambassadører). Finansieringen for 2023 er på plads, idet Lænken og Novavi deler udgifterne.

Læs mere på www.lua.dk/behandling og har det interesse, så bliv skrevet op til et kursusforløb i det nye år.

Lænken har fået ny **Facebookside**

Kig forbi og følg os gerne 😊

Linket ses også nederst på vores hjemmeside, og man behøver ikke at have en facebook-profil for at læse med. Foreningsgruppen - kun for medlemmer - fortsætter.



Repræsentantskabet 2023 afholdes lørdag d. 13. maj

Idé & Aktiv med bestyrelsen og repræsentanter fra foreningerne afholdes i weekenden d. 3-4. juni.

Øvrige kurser/aktiviteter for årets første halvdel kan ses på hjemmesiden sidst i januar.

Vores to foreninger Sønderborg & Guderup er lagt sammen...

og har dannet en storforening med navnet Sønderborg Lænken. Der er valgt ny bestyrelse på en ekstraordinær generalforsamling d. 29. oktober

Adressen er:
Bjerggade 11A, 6400 Sønderborg.

Alkohol & Samfund har afholdt et nyt topmøde om ensartet kvalitet i alkoholbehandlingen.

Sidste år i marts blev der afholdt et topmøde i marts, og nu er det fulgt op med et nyt d. 8/12. Det skal gøre op med, at det er postnummeret, som afgør kvaliteten af alkoholbehandlingen.

Denne gang var der bred enighed om, at der skal være kvalitetsstandarder for behandlingen, som kan sikre høj kvalitet i alle kommuner.

Læs mere om topmødet på [Alkohol & Samfund](#)

LUA afholdt temaaften d. 10. november

Lænkens Unge Ambassadører stod for en temaaften med emnet: "*Voksne Børn af Alkoholafhængige kan have behov for at dulme deres smerte med eget misbrug.*" Alle var velkomne.

Jean von Baden, som bla. er psykoterapeut og misbrugsbehandler, fortalte om sin opvækst i et hårdt alkoholiseret miljø og om hans eget massive misbrug af alkohol og stoffer gennem 20 år.



Yderligere på programmet var et fagligt oplæg, om hvordan man selv har risiko for at udvikle et misbrug senere i livet, hvis man er vokset op i et hjem med alkohol- og stofproblemer.

Endelig fortalte et LUA-medlem sin historie om at vokse op med misbrug og om eget misbrug som en konsekvens deraf. Aftenen havde en god tilslutning med ca. 50 tilmeldte.

Hold øje med [LUA Facebookside](#) for kommende arrangementer.

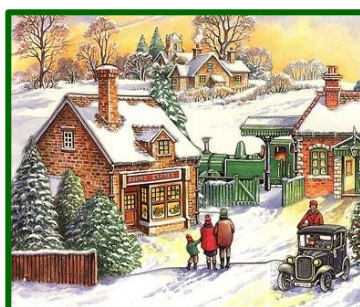


Se flere nyheder fra os på siden med **Aktuelt & Nyt**

Bla. havde vi et hyggeligt familietræf i efterårsferien uge 42, hvor Lænkens tog forskud på julen. Det var noget de mange børn, som deltog, var helt med på!

Lænkens siger tak for
året der gik

til frivillige, medlemmer,
samarbejdspartnere,
bidragsydere og
interesserede.



Sekretariatet holder
juleferie ...

fra fredag d. 23/12
til og med
søndag d. 1/1.

Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår!

Du kan læse mere om Lænkens på www.laenken.dk

Lænkens er en landsdækkende brugerstyret organisation, som repræsenterer mennesker med et alkoholproblem, deres pårørende og børn.

Vi støtter sociale fællesskaber som led i forebyggelse af alkoholproblemer.

Lænkens er uafhængig af partipolitiske, religiøse og erhvervsmæssige interesser.

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

Landsforeningen Lænkens

Du kan tilmelde dig vores nyhedsmail på Lænkens hjemmeside.

Landsforeningen Lænkens, Kamillevej 4, 1. sal, 2770 Kastrup

www.laenken.dk • (+45) 36 77 56 56 • LF@laenken.dk