

## Lænkens spændende Fællestræf i 2023

I år har Landsforeningen planlagt flere aktiviteter med både familietræf og medlemstræf.

- I juli - uge 27 - er der Sommertræf i Jylland med børn over 5 dage. Temaet er LEGO.
- I august er der en familietur til Fyn med både H.C. Andersen og besøg på en bisonoksefarm.
- Vores Stiftelsesfest i oktober for medlemmerne er i år en weekendoplevelse med kroophold og besøg i Ribe.
- Sidst men ikke mindst er der efterårets familietræf i skoleferien uge 42.



Foto: Ditlevsdal Bisonfarm

*Landsforeningen giver tilskud til det hele, så turene er ikke dyre.*

Er du ikke medlem af Lænkens, men synes godt om vores ide med *Fællesskab uden alkohol*, så er det en god ide at melde dig ind i en af vores lokalforeninger og du har mulighed for at deltage – inkl. i de lokale aktiviteter og udflugter 😊

Læs mere på [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk) > Aktuelt og Nyt.

## Påskesammenkomster og forårets helligdage kan friste mange

For dig med et alkoholproblem og pårørende til samme kan det være svære dage for såvel voksne som børn. Sammen med den gode mad bliver der ofte budt på rigeligt med øl, vin og spiritus, som kan friste for meget. Det kan gøre en god dag til et mareridt for de pårørende. Ikke mindst børn og unge kan have det svært med disse dage, hvor det som skulle være familiehygge, ender i noget ubehageligt.

Forårets konfirmationer kan også være svære for især konfirmanderne, som er nervøse op til den dag, som skulle være deres store festdag: "Hvad nu hvis nu far, mor eller en anden deltager får for meget at drikke?"

Har man et alkoholproblem og måske har holdt pause i længere tid fra alkohol, så er en familiesammenkomst *ikke* dagen, hvor man lige skal teste, om man nu igen kan nyde "et enkelt glas eller to" - og nøjes med det. Det kan nemt gå galt og være til stor fortrydelse for én selv og de pårørende.

### Telefon rådgivnings tilbud:

Føler du dig i farezonen eller det er gået galt, kan du få gratis og anonym telefonrådgivning bla. fra f.eks. Novavi eller Alkolinjen. Pårørende er også velkomne til at ringe.

📞 **Novavi 39 455 455**, vores samarbejdspartner, tilbyder rådgivning på telefon på hverdage i tiderne: Mandag 9–22, tirsdag & onsdag 9-14, torsdag kl. 9-22 og fredag kl. 9-12. Bemærk aftenåbent mandag og torsdag til kl. 22.00. Du kan også kontakte et af deres ambulatorier.

Omkring påsken er der åbent de tre hverdage før, samt igen fra tirsdag d. 11. april. Læs mere på [www.novavi.dk](http://www.novavi.dk)

📞 **Alkolinjen 80 200 500** tilbyder også telefonrådgivning med åbningstiderne mandag 9-17 og tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 11-17. Telefonerne er ekstra åben i påsken: Skærtorsdag 11-17, Langfredag 11-17 samt 2. påskedag 9-17.

Læs mere på [www.alkolinjen.dk](http://www.alkolinjen.dk)





## Når behandling ikke kan stå alene: Foreningsliv støtter dig mod et tilbagefald

Motivationen for at ændre drikkevaner er stor i starten af en behandling, men på sigt kan drikkefraværet opstå igen. Måske er du stærk og kan styre det, men der kan også være en risiko for at "falde i" og at én genstand bliver til mange.

Her kan Lænkens tilbud med foreningsliv hjælpe og støtte dig. Vi er et godt supplement til alkoholbehandlingen, hvor du får et frirum blandt andre med samme problem. Her er det ikke et tabu at være eller have været afhængig. Og får du tilbagefald, er vi der for at hjælpe dig – og det med ordene "Det var godt du kom..."

Læs mere om det på [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk) > Aktuelt og Nyt.

## Nyt om lænkeforeningerne

Hillerød har fået ny adresse: Tolvkarlevej 76 (Kirken), Kld., 3400 Hillerød. De har åbent mandag aften med fællesspisning.

Hvidovre har afholdt fælles banko: Efter fejringen af deres 60-års jubilæum i november med deltagelse af mange foreninger, syntes Hvidovre, at vi skulle ses oftere på tværs af foreningerne. Det blev til en hyggelig Bankoaften d. 23/2 med mange deltagere fra de andre foreninger. Tak til Hvidovre for et godt initiativ.

Herning er lukket: Lukningen er sket på baggrund af afslag på ansøgningen om § 18 tilskud for 2023 fra Herning Kommune. Tilskuddet fra Kommunen blev bl.a. brugt til udgifter til drift af huset og foreningen. Herning Lænkens har eksisteret siden 1971, men har ikke haft mod på at fortsætte et andet sted - flere af medlemmerne flytter deres medlemskab til Sønderborg.

Læs mere på [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk) > Aktuelt og Nyt

## LUA's hjemmeside er oppe igen – Lænkens Unge Ambassadører

Der var nogle problemer i efteråret, som er overstået. LUA er et tilbud til Voksne Børn af Alkoholafhængige (VBA) med bla.:



- Community: Tema aftener, foreningsfællesskab mv.
- Foredrag: LUA holder foredrag for at bryde med tabuet om at vokse op i en familie med alkoholmisbrug.
- Selvhjælpsgrupper: Fokus på egne arbejds punkter og personlige udfordringer.
- VBA-forløb: Lænkens/LUA afholder VBA-gruppeforløb for personer over 25 år

Udover hjemmesiden kan du også orientere dig på deres Facebook og Instagram. Har du spørgsmål og/eller vil tilmeldes nyhedsmail, så skriv gerne til [kontakt@lua.dk](mailto:kontakt@lua.dk)

## Mere samarbejde mellem Lænkens og kommunerne

Repræsentanter fra Landsforeningen og den lokale forening har holdt møde med kommunerne i Hillerød og Næstved i januar/februar. Lænkens vil gerne fortælle om vores tilbud med et supplement til alkoholbehandlingen og styrke samarbejdet lokalt. Yderligere blev væresteder i begge byer besøgt.

Landsforeningen planlægger flere besøg i andre kommuner på sigt.

## Novavi og Lænkens deler udgifterne til VBA-gruppeforløb mm. i 2023

De gratis kurser til Voksne Børn af Alkoholafhængige (VBA) er sikret, idet Lænkens og Novavi giver 100.000 Kr. hver. Dermed kan der i 2023 afholdes følgende kursusgrupper for LUA's medlemmer:

- 2 VBA gruppeforløb
- 1 VBA med partner
- 1 Forældrespejlings workshop.

Læs mere om tilbuddene og tilmelding på [LUA's hjemmeside](http://LUA's hjemmeside) [www.lua.dk](http://www.lua.dk)

## Landsforeningens kommende aktiviteter april-august

- 29-30. april: Bestyrelse-/Kasserer kursus – frist var d. 28/3
- 13. maj: Repræsentantskab 2023 – frist er d. 21/4
- 3-4. juni: Ide & Aktiv Konference – frist er d. 24/4
- 3-7. juli: Sommertræf uge 27
- 26. august: Fællestur til Fyn

Læs mere om aktiviteterne på [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk) > Aktiviteter/Kurser



## Roskilde Lænkens har 60-års jubilæum i 2023

Det fejres lørdag d. 10. juni – sæt  i kalenderen.

Alle ønskes god påske,  
et dejligt forår, samt en skøn sommer!

-----

*Sekretariatet holder påskelukket  
fra d. 4/4 - 10/4 inkl.*



Du kan læse mere om Lænkens på  
[www.laenken.dk](http://www.laenken.dk) samt **Facebook & Instagram**

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 erhvervs-mæssige 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](http://www.laenken.dk) • (+45) 36 77 56 56 • [LF@laenken.dk](mailto:LF@laenken.dk)