

2  
2013

# Nyt fra Lænken

Fællesskab uden alkohol



*Fællesskab uden alkohol*



## Indhold

|  |    |
|--|----|
| Formanden har ordet .....                            | 3  |
| Vellykket Stiftelsesfest – for 59. gang .....        | 4  |
| Festdag i Herlev Lænken .....                        | 6  |
| Ishøj Lænkens 25 års jubilæum .....                  | 8  |
| To 10-års nåle til populært ægtepar .....            | 9  |
| Stolte sønderjyder .....                             | 10 |
| Efterårskampagne og Uge 40 – 2013 .....              | 11 |
| Vindue for en forening .....                         | 12 |
| Kulturnat i Glostrup .....                           | 13 |
| Færdig med at drikke – hva' så? .....                | 14 |
| Psykisk syge misbrugere falder mellem to stole ..... | 15 |
| Lænkens efterårstræf .....                           | 16 |
| Kreds Nord gjorde det igen .....                     | 18 |
| Sommerfest i Sønderborg Lænken .....                 | 20 |
| Glostrup Lænkens tur i ZOO .....                     | 21 |
| Idé og Aktiv weekend-kursus .....                    | 22 |
| Adresser Lænken .....                                | 23 |



# Mødet mellem mennesker

Mens 2013 så småt er ved at løbe ud kan vi i Lænken se tilbage på endnu et begivenhedsrigt år i foreningens historie.

Takket være skrive- og fotograferingsglade medlemmer kan vi her i Nyt fra Lænken bringe omtaler af en masse af de aktiviteter, som er selve livsnerven for vores forening.

Det er aktiviteter, som samler mennesker til socialt samvær og glæde – uden brug af det middel, som for nogle er uundværligt for at have det sjovt, men som for andre er en trussel mod deres helbred og deres familieliv.

Når jeg ser billederne fra de mange lænkeaktiviteter, er jeg ikke i tvivl om, at vores frivilliges indsats gør en kæmpeforskel for de mange, som har brug for et fællesskab, hvor alkohol ikke er det vigtigste for at kunne have det sjovt sammen.

Se de glade ansigter, når der bydes til fest – de stolte ansigter, når den svære tre-måneders nål bliver hæftet på trøjen – de tilfredse ansigter, når 5- eller 10 års-nålen kommer med i samlingen – de lyttende ansigter, når foreningerne tager på tur – og de trygge børneansigter, når der inviteres på ferie. Mødet mellem mennesker, når det er bedst.

2013 blev også året, hvor vi for alvor fik gang i aktiviteter for de unge, som er vokset op i familier med alkoholproblemer. Vi har nu både selvhjælpsgrupper og et korps af unge, som gerne vil komme ud på skoler og uddannelser og være med til at bryde tabuerne i famili-



erne. Vi er ikke i tvivl om, at vores tilbud om kurser og selvhjælpsgrupper til pårørende og unge skal fortsættes, så vi også fremover kan tage hånd om hele familien i vores foreninger.

Til næste år kan vi glæde os til at fejre 60 årsdagen for stiftelsen af Lænken. Tanken om, at et menneske, som selv er kommet ud af en alkoholafhængighed, også kan støtte et medmenneske til at komme ud af sin afhængighed, har vist sig bæredygtig. Det kan alle i Lænken være stolte af.

Tak til alle jer, som i det daglige gør en kæmpeindsats rundt om i foreningerne og i arbejdsudvalgene for at vi kan skabe de bedste mulige rammer for mødet mellem mennesker.

Glædelig jul og godt nytår!

Lis Isdal  
Formand

# Vellykket Stiftelsesfest – for 59. gang

Af Lis og Bettina

**Den første lørdag i oktober mødtes frivillige fra lænkeforeningerne for at fejre, at der stadig er liv i Lænken efter snart 60 år.**

Landsforeningens årlige Stiftelsesfest blev holdt på Comwell i Sønderborg. I det skønne efterårsvejr nød alle deltagerne eftermiddagskaffen på terrassen med udsigt over Flensborg Fjord, inden mørket faldt på og festen kunne starte.

Festklædte Lænke-folk havde en dejlig aften med god mad og underholdning af

Chassé's Orkester, der igen spillede op til dans. Under middagen havde Kreds Jylland/Fyn arrangeret et indslag med blæsere, der alle havde familierelationer til Chassé. Aften sluttede vanen tro med Lænke-sangen.

Næste morgen drog alle hjemad efter en vellykket aften, hvor gamle venner mødtes og nye venskaber blev knyttet.

*Deltagere fra Sjælland fulgtes i bus til Sønderborg, hvor de mødtes med lænkekammerater fra Fyn og Jylland på hotel Comwells terrasse og nød en kop kaffe med udsigt.*





*Senere på dagen samledes de festklædte frivillige til en god middag med underholdning, taler og efterfølgende dans.*



# Festdag i Herlev Lænken

Af Sven Fabian, Herlev Lænken

## Der blev budt til stor reception da Herlev Lænken trådte ind i de voksnes rækker

Lørdag den 24. august 2013 holdt Herlev Lænken reception i anledning af deres 50 års jubilæum.

Der var et meget fint fremmøde af egne brugere og brugere fra de omkringliggende afdelinger.

Det var lidt skuffende at se den manglende deltagelse fra de indbudte lokale og offentlige instanser, hvilket nok skyldes, at dagen faldt på en lørdag.

Det var dog en meget vellykket dag, hvor mange glade brugere hyggede over den dejlige buffet med diverse lækkerier, og med hinanden som altid er godt selskab.

Ved denne lejlighed vil vi gerne igen takke mange gange for besøget og mange fine gaver.

Mange hilsner  
Herlev Lænken



Herlev Lænkens frivillige bød på god mad i dagens anledning



Landsforeningens formand, Lis Isdal, og bestyrelsesmedlem Ferencz Egi kom forbi



Herlev Lænkens formand, Nikoline Vølund, og Lis Isdal fra Landsforeningen



# Ishøj Lænkens 25 års jubilæum

Af Marianne Rasmussen, Ishøj Lænken

Vi vil hermed gerne takke alle som var med til at fejre vores store dag sammen med os.

Vi siger også tak for alle de dejlige gaver vi modtog.

Kærlig hilsen Ishøj Lænken og på snarlig gensyn.





# To 10-års nåle til populært ægtepar

Af Henrik Risegaard Jensen, Rødovre Lænken

**Den 2. september var en festaften med god mad og uddeling af to 10 års nåle i Rødovre Lænken.**

Ægteparret Susan og Flemming Koksvig kom for 10 år siden i 2003 sammen til Rødovre Lænken for at komme i behandling for deres alkoholmisbrug. Siden har de omtrent været fast 'inventar' i Lænken og har bidraget til den muntre stemning.

Flemming kan godt være lidt kræsen. Fællesspisning med moderne opskrifter er ikke hans kop thé. Derfor har han foreslået, at bestyrelsen satte en madplan op, så de kunne se,

om der var noget, de kunne lide. Til nåleoverrækkelsen havde Susan og Flemming bestilt god dansk mad til fællesspisningen, nemlig forloren hare. Da Rødovre Lænken arrangerede en tur i Viften, hvor Niels Hausgaard skulle optræde, var Flemming ikke meget for at deltage. Han mente ikke, at han kunne forstå, hvad den muntre Nordjyde ville fortælle. Dog lod han sig lokke med, og i de to timer forestillingen varede, morede Flemming sig kosteligt.



Landsforeningens formand, Lis Isdal, fastgør 10 års nålen på Flemmings jakke



Det stolte par, Susan og Flemming, med deres nyhvervede nåle

## Stolte sønderjyder

Af Lilli og Kim fra de to foreninger.

**Foreningerne i Sønderborg og i Gråsten har fejret flere af deres medlemmer i den forløbne tid.**

I Sønderborg Lænken fik et søskendepar, Susanne T. og Michael H., overrakt deres 3-måneders nål og Lilli fra bestyrelsen fortæller, at de to er faldet godt til i foreningen. Hun fortæller også, at de to har stor støtte fra deres mor Jytte.

I Gråsten Lænken kunne formand Klaus Fig glæde sig over at overrække Grete P. en 5-års nål og på samme dag sætte 3-måneders nålen fast på Kim L's trøje.



Bestyrelsesmedlem Lilli B. fra Sønderborg Lænken satte 3-måneders nålen fast på en stolt Michael H's trøje ...



Formand Klaus Fig, Gråsten Lænken, overrækker Grete P. en velfortjent 5-års nål ...



... og sørgede også for, at der var blomster til Susanne.



Og både Klaus og Grete lykønskede Kim med den svære 3-måneders nål

# Efterårskampagne og Uge 40 – 2013

Af Sekretariatet

Igen i år har foreningerne været repræsenteret ved efterårskampagnerne bl.a. havde Helsingør Lænken en stand på Pensionistmessen den 7. oktober 2013, Ishøj Lænken stod i Ishøj Centret med en stand på Kulturnatten den 24. oktober 2013.

Hvidovre Lænken havde ubemandede stande på Hvidovre Hospital og i Medborgerhuset samt en foredragsaften med Annette Steenholdt.

På Herlev Hospital repræsenterede Glad-saxe, Herlev og Lyngby Lænken med en bemanded stand hele uge 40.



Lænkens stand på Herlev Hospital var velbesøgt hele uge 40



# Vindue for en forening

Af Roskilde Lænken

Hvert år i uge 39 lægger Roskildes forretninger vindue til en forening. Ideen er, at byens mange sociale foreninger får mulighed for at præsentere sig for byens borgere ved at lave en udstilling, der fortæller om foreningens arbejde.

Roskilde Lænken deltog igen i år. Det var Arbejdernes Landsbank, der stillede udstillingsplads til rådighed.

Roskilde Lænken udstilling i Arbejdernes Landsbank, som ligger centralt i Roskilde



# Kulturnat i Glostrup

Af Heidi, Glostrup Lænken

## De frivillige i Glostrup Lænken benyttede kulturnatten til at oplyse borgerne om alkoholproblemer

Der har lige været kulturnat i Glostrup, og som forening ville vi naturligvis også deltage. Vi fik en plads på Glostrup Bibliotek, og allerede kl. 16 var Karin og Per nede for at sætte roll up plancher og pjecer frem.

Da klokken blev sytten samledes vi i foreningen, hvor vi fik lidt at spise og lokal underholdning af et medlem, som havde taget sin guitar med. Bagefter tog vi så ud og så, hvor meget forskelligt der foregik i byen. Vores stand blev bemandet, idet Per rigtig gerne ville blive og besvare de spørgsmål, der evt. måtte komme.

Alle der deltog i dette arrangement er enige om, at det skal vi igen næste år, men måske skal vi gribe det lidt anderledes an og være endnu mere synlige. Men vi havde en rigtig fin aften.



Per var på plads på Glostrup bibliotek – parat til at tale med borgerne om alkoholproblemer

Der blev tid til et måltid mad for de frivillige i Glostrup Lænken, inden Kulturnatten startede



# Færdig med at drikke – hva' så?

Af Minna Jørgensen, Næstved Lænken

## Velbesøgt foredragsaften i Næstved Lænken

Den 24 september 2013 havde Næstved Lænken inviteret Annette Steenholt til at holde foredrag om emnet »færdig med at drikke, hva' så?«

Annette gjorde det rigtig godt, og der kunne stilles spørgsmål undervejs, hvilket der var flere, som gjorde. Annette tager gerne ud og holder foredrag, hvis nogle foreninger skulle ønske det. Derudover havde vi besøg af borgmesteren og en politiker fra socialudvalget, som denne aften var i »praktik« som frivillig. Vores borgmester interesserer sig meget for de frivillige foreninger og sagde, at han arbejder på at lave et foreningernes hus, hvor hver forening kan have sit eget lokale, og derudover benytte fælles faciliteter, såsom køkken og foredragssal.

Inden foredraget serverede vi en let anretning, sodavand og kaffe. Der var god tilslutning, Futuracafeen, hvor det blev holdt, var fyldt, og vi havde en rigtig god aften.



Annette Steenholt fra Landsforeningens bestyrelse holdt et spændende foredrag og fik stort bifald og blomster. Her er hun omgivet af Næstveds borgmester, Carsten Rasmussen og hans kollega fra Socialudvalget. De fik diplom for veloverstået 'praktik' som frivillige.



De mange fremmødte til foredraget kunne også glæde sig over en let anretning i dagens anledning.

# Psykisk syge misbrugere falder mellem to stole

Af Kristian Jørgensen, journalist

**Roskilde Lænken og Sind inviterede til debat på byens rådhus. Det gav denne omtale i lokalavisen**

Ingen tager sig af misbrugere med psykiske problemer. De ansvarlige kender problemet, men har sværere ved at løse det.

Det står klart onsdag aften i rådhusets auditorium, hvor Sind og Roskilde Lænken har inviteret til paneldebat om sindslidende med misbrug. Det er et generelt problem, at misbrugere møder beskeden om, at de ikke kan få hjælp til deres misbrug, før de har styr på deres sindslidelse, men de kan ikke få psykiatrisk behandling, når de er i et misbrug.

Det erkender Michael Bech-Hansen, ledende overlæge for Psykiatrien Øst i Region Sjælland, at der er behov for at gøre op med.

– Det er klart, at når man skal lave en psykiatrisk undersøgelse, er det bedst ikke at lave det

på en patient, der er påvirket. Derfor har man haft et dogme om ikke at behandle patienter, der ikke har været ude af deres misbrug i tre måneder. Det er en meget effektiv metode til at holde dem udenfor, siger overlægen.

Misbrugsekspert Henrik Rindom mener på ingen måde, at behandlingen af misbrugere med psykisk sygdom er i orden. Han tilskriver det katastrofalt dårlige samarbejde i systemet.

– Helt overordnet er vi rigtig mange eksperter, der gør det, de skal, men gør de også det, der skal til? Det er her, jeg har oplevet et par gange, at kæden hopper af, og det ser jeg som et problem, der gennemsyrrer det her system, siger Henrik Rindom.

*Fra Dagbladet Roskilde, 3.10.2013*



Foto: Sofie Koop Nielsen

# Lænkens efterårstræf

Af Kirsten Jensen, Ishøj Lænken.

**Endelig kom uge 42, hvor 52 voksne og 40 børn med stor glæde havde tilmeldt sig til Lænkens mini-efterårsferie i Laugesens Have.**

De fleste deltagere stod på Bussen v/ Frihedens Station kl.9.30, andre hoppede på ved Ringsted og ved Nyborg station. Humøret var højt i bussen på den lange vej til Laugesens Have ved Videbæk. Børnene syntes turen var lang og spurgte flere gange: Hvornår er vi der?

Kl. ca. 15 nåede vi endelig vores bestemmelses sted, hvor vi blev indkvarteret på vore værelser. Herefter var der kaffe, the, saftvand samt kage, som vi alle kunne nyde. Der var

glædeligt gensyn med mange »gamle« lænkekammerater og pænt go' dag til nogle nye.

Dagenes emne var Cirkus, så der blev klippet, klistret, prinsessekroner, skæg, hatte m.v. Vi fik en maskot, vi skulle passe på under hele forløbet. Cirkus Big kom på besøg, og så blev der ellers lavet klovnenummer, til stor glæde for både børn og voksne. Mange børn optrådte med Cirkus Big, så ikke et øje var tørt.





En tur ud på græsplænen og i skoven blev det også til. Her skulle de forskellige grupper af både børn og voksne, løse nogle opgaver samme. Opgaverne bestod f.eks. i boldspil på 2 lagner, frisbee, der skulle ramme nogle hula hop ringe, trillebør-kørsel, hvor en sad i trillebøren og en skulle styre med bind for øjnene, gætte bilmærker og navne på prinsesser og andre sjove ting.

På festaftenen var der stor cirkus forestilling med alle børn, til stor morskab for alle. Efter festmiddagen var der hygge, hvor mange børn optrådte med forskellige numre.

Ja, alt får en ende. Torsdag var det så hjem igen, efter nogle dejlige dage i hyggeligt samvær. Hjemturen var lidt stille efter de mange oplevelser, og de fleste var godt trætte.

En stor tak til aktivitetsudvalget for et skønt program og også en stor tak til alle, der var med til nogle hyggelige dage. Vi er sikkert mange, der glæder os til næste besøg i Laugesens Have til sommer.



# Kreds Nord gjorde det igen.

Af Ulla Martinsen, Hillerød Lænken

Fotos: Sven Fabian, Herlev Lænken.

**Kreds Nord har haft flere gode tilbud i løbet af 2013, og den seneste var en tur til Den Blå Planet.**

‘Lad os flyve til en stjerne’ – det sang Nina og Frederik for mange år siden, og det var måske den gamle sang der gjorde, at Kreds Nord inviterede til en tur til Den Blå Planet.

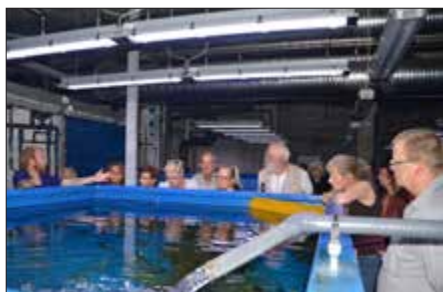
Vi var 43, der tog væk fra Djævleøen, som vores medlemmer vest for Storebælt så venligt kalder Sjælland, og ud til det yderste Amager.

Faktisk var vi længere ude på Amager end Kastrup Lufthavn, men det var hele turen værd.

Lotte fra Gladsaxe stod storsmilende og tog imod med billetterne og så var næste stop spisestedet. De medbragte madpakker blev fundet frem, og så var der kaffe og de skønneste muffins, jeg nogensinde har smagt. Tak for det.

Nu kunne vi gå rundt på egen hånd (hvordan går man rundt på en hånd?), så vi prøvede at komme frem til akvarierne.

Når jeg skriver prøver, er det fordi, der var mindst 30.000 andre mennesker i alle aldre, der havde fået samme gode idé.



Flemming og Lotte havde lavet aftale om, at vi skulle have en rundvisning, og så ændrede billedet sig. Vi blev delt i to hold med hver vores fortæller, som der står på ryggen af de dygtige unge mennesker.

Med headset i ørerne lukkede vi alt andet ude end alle de kloge ord, som vi hørte.

Vi var både ved siden af, under og over både små og store akvarier.

Vi fik at vide, at vi selvfølgelig ikke måtte røre noget som helst, men i det varme område kaldet Amazonas, var der bl.a. nogle 1 ½ m lange lungefisk, og de er vegetarer og spiser bl.a. nødder. Ved et tilfælde havde Tom en nød i lommen, den fik han lov til at kaste ind til fiskene. Nødden nåede aldrig bunden af akvariet, den blev grebet i luften. Det er også de lungefisk, der er årsag til, at mænd ikke skal bade uden bukser!!!

Vi var også i det område, der hedder Langt mod Nord. Ud over fiskene var der søpapegøjer, og selv om de lige var fodret, svømmede



den ene rundt i fuld fart under vandet. Sådan en lille fugl kan have 40 fisk i næbbet. De bliver fløjet op til klippehylden, hvor den har 1 (én) unge, den fodrer. Hvis ungen dør, kan den lægge endnu et æg, og så begynder den forfra.

Under akvarierne så vi meget af det tekniske udstyr, der skal til for at holde vandet enten koldt, varmt, salt eller fersk. Det store akvarium rummer 4,5 millioner liter vand, og det kan tømmes og renses på 1 time – imponerende.



På toppen af det største akvarium ligger gummibåden, som bliver brugt hver dag til rengøring og fodring.

Ud over biologer/dyrepassere er der ansat 7 erhvervsdykkere.

Der var bassiner til nye fisk, så de kunne vænne sig til det vand, de senere skulle ud at svømme i.

De mindre akvarier kunne vi se ned i, og det var kun akvariet med blæksprutten, der havde net over. Hvorfor? Ellers ville den kravle op.

I skal også lige høre, hvordan den bliver fodret. Maden bliver lagt i et syltetøjsglas med skruelåg og sænket ned i vandet. Så finder den selv ud af at skrue låget af og vupti, så er der mad.

Så var det slut, men på vejen ud måtte jeg lige standse for at se alle de fly, der landede. De kommer som perler på en snor.

Som I kan læse, var jeg meget begejstret og jeg ønsker, I vil lægge vejen forbi.

# Sommerfest i Sønderborg Lænken

Af Jørn, Tønder Lænken

Kreds Jylland/Fyn hyggede sig til den årlige sommerfest, hvor et af højdepunkterne var overrækkelse af en fem års nål



Et af højdepunkterne på årets sommerfest var overrækkelsen af fem-års nålen til en stolt Lennart fra Sønderborg Lænken

Kreds Jylland/Fyn afholdt den årlige sommerfest i Sønderborg Lænken lørdag den 22. juni 2013. På trods af regnen var alle mødt op i sommerdress hvilket betød, at nogen måtte spise indendørs og andre måtte have tæppe og jakke over sig. Men det var hyggeligt, og kartoffelsalaten og grillmaden smagte ikke dårligt af den grund – snarere tværtimod.

Et af højdepunkterne ved festen var en 5 års nåle overrækkelse. Det var Lennart fra Sønderborg Lænken, der fik nålen overrakt af Henning fra Landsforeningens bestyrelse. Efter overrækkelsen sang vi nåle sangen, og derefter kom det næste højdepunkt – Amerikansk lotteri.

En stor tak til Sønderborg Lænken.



Trods regnvejr spiste mange udendørs – det var jo også en sommerfest!



Festens andet højdepunkt indtraf med det amerikanske lotteri med heldige og glade vindere.

# Glostrup Lænken tur i ZOO

Af Tina, Glostrup Lænken

En septemberdag, hvor solen stod højt på himlen, drog Glostrup Lænken mod Frederiksberg for at besøge dyrene i Zoo.

Da vi ankom til Zoo, var det første vi gjorde at leje to trækvogne til vores proviant – lækre sandwich, kolde sodavand, varm kaffe og 2 flotte kager. Ja, mad og drikke skal der til, når Lænkefolk er på tur:–)

Til trods for at vi var så mange med, så lykkedes det os næsten at gå i samlet flok, og vi kom da hele haven rundt.

Tiden gik hurtigt, som den jo gør, når man er i godt selskab, og pludselig var det tid til at drage hjemad igen

Vi havde en pragtfuld dag, og succesen vil sikkert blive fulgt op næste år.



NB! Den største overraskelse på dagen var, at det lykkedes at få alle med ud igen:–)

NB2! Også MITO ville med ud. Så nu bor han hos mig og kommer med i Foreningen når der er arrangementer e.l.:–)



# Idé og Aktiv weekend-kursus

Af Lilli, Sønderborg Lænken.

**En rigtig god weekend, som satte hjernen i sving og førte til at man lærte dem fra andre afdelinger bedre at kende, skriver en deltager fra kurset.**

Vil lige skrive et par ord. Jeg syntes, det var en rigtig god weekend, det burde mange flere deltage i.

Vi fik hjernen sat i sving og indblik i rigtig mange ting vedrørende Kredsene, Kontaktpersoner og arbejdsudvalg.

Mange gode ting fik vi med hjem – samtidig lærer man dem fra andre afdelinger bedre

at kende og får åbnet op for ting, man måske har gået og grublet med.

Tusinde tak til kursusudvalget og alle i andre, der var med til at gøre det til en rigtig dejlig weekend.

Glædelig Jul til alle!



## Landsforeningen Lænken

Drejervej 15, 5., 2400 København NV, tlf.: 36 77 56 56

Kontortid: mandag – fredag kl. 10.00 – 14.00

Mail: [lf@laenzen.dk](mailto:lf@laenzen.dk)

### Amager Lænken

Tårnby Sundhedshus, Kamillevej 4-6, 1.,  
2770 Kastrup, Tlf.: 39 45 55 44

Mail: [amagerlaenzen1@gmail.com](mailto:amagerlaenzen1@gmail.com)

Mandag og torsdag kl. 16.30–19.30

**Formand:** Henrik Nielsen

Tlf.: 31 68 64 43

Mail: [minifut@gmail.com](mailto:minifut@gmail.com)

### Bornholm Lænken

Lille Madsegade 34, 3700 Rønne  
Tlf.: 56 95 16 64

Mandag og torsdag kl. 18.00 - 20.00

**Formand:** Klaus Joachim Petersen

Godthåbsvej 16, 3700 Rønne

Tlf.: 50 45 87 11

Mail: [kjppetersen@hotmail.com](mailto:kjppetersen@hotmail.com)

### Gladsaxe Lænken

Østmarken 4 B, 1. 2860 Søborg  
Tlf.: 39 45 56 55

Mandag og torsdag kl. 17.00–19.00

**Formand:** Lotte Dethmer

Tlf.: 51 78 18 37

Mail: [dethmer4@live.dk](mailto:dethmer4@live.dk)

### Glostrup Lænken

Hovedvejen 140-146 1. B, 2600 Glostrup  
Tlf.: 53 97 50 01

Mail: [glostruplaenzen@gmail.com](mailto:glostruplaenzen@gmail.com)

Mandag og torsdag kl. 15.00 – 19.00

**Formand:** Vakant

### Greve Lænken

Jerismosevej 95, 2670 Greve  
Tlf.: 43 90 00 06

Mail: [greve-laenzen@hotmail.com](mailto:greve-laenzen@hotmail.com)

Mandag og torsdag kl. 17.00–20.00

**Formand:** Vakant

### Gribskov Lænken

Frivilligcenter Græsted,  
Holtvej 8, 3230 Græsted  
Tlf.: 22 62 28 99

Mandag og torsdag kl. 17.00-19.00

**Formand:** Vibeke Larsen

Tueager 10, 3230 Græsted

### Gråsten Lænken

Kongevej 73. 6300 Gråsten.  
(Stationsbygningen).

Tlf.: 51 25 48 53

Mail: [graastenlaenzen@gmail.com](mailto:graastenlaenzen@gmail.com)

Mandag og torsdag kl. 18.00–20.00

**Formand:** Klaus Fig

Vesterbakke 20, 6310 Broager

Tlf.: 74 44 03 18 / 26 80 72 56

Mail: [familienfig@hotmail.com](mailto:familienfig@hotmail.com)

### Guderup Lænken

Nørreled 33, Guderup, 6430 Nordborg  
Tlf.: 51 25 46 36

Mandag og torsdag kl. 18.00–20.00

**Formand:** Arne Dreier

Almsted 49, 6440 Augustenborg

Tlf.: 74 47 33 34 / 24 76 90 86

Mail: [guderup-laenzen@hotmail.com](mailto:guderup-laenzen@hotmail.com)

## Helsingør Lænken

Rytterbakken 6, kld., 3000 Helsingør  
Tlf.: 49 22 13 00

**Mail:** [helsingorlaenzen@vapnet.dk](mailto:helsingorlaenzen@vapnet.dk)  
Mandag og torsdag kl. 16.00–20.00

**Formand:** Uffe Eriksen

Søvejen 31, 1. tv., 3000 Helsingør  
Tlf.: 60 68 36 30

## Herlev/Ballerup Lænken

Herlev Ringvej 2 C, 2., 2730 Herlev  
Tlf. 39 45 70 00

Mandag og torsdag kl. 16.00–19.00

**Formand:** Nikoline Vølund

**Mail:** [bech1140@gmail.com](mailto:bech1140@gmail.com)

## Herning Lænken

Haraldsgade 2, 7400 Herning  
Tlf.: 97 22 33 63. Fax: 97 22 30 63

**Mail:** [laenzen@mail.dk](mailto:laenzen@mail.dk)

Uden for åbningstid: Ring venligst 23 20 90 95  
Mandag og torsdag kl. 18.30–20.30

**Formand:** Karen-Lis Nielsen

Svaneparken 196, 7430 Ikast

## Hillerød Lænken

Slotsgade 19, 1., 3400 Hillerød  
Tlf.: 29 65 64 40

Mandag og torsdag kl. 16.00–20.00

**Mail:** [hillerod266@gmail.com](mailto:hillerod266@gmail.com)

**Formand:** Aksel Jensen

## Hvidovre Lænken

M. Bechs Allé 8, 2650 Hvidovre  
Tlf.: 40 98 27 59

**Mail:** [laenzenhvidovre@gmail.com](mailto:laenzenhvidovre@gmail.com)  
Mandag og torsdag kl. 16.00 – 19.00,

tirsdag og fredag kl. 9.00 – 12.00

onsdag kl. 17.30 – 19.30

lørdag kl. 9.00 – 11.00

**Formand:** Grethe Andersen

Brøndbyvester Torv 34, 1. Th., 2605 Brøndby  
Tlf.: 51 51 69 02

**Mail:** [andersene8@gmail.com](mailto:andersene8@gmail.com)

## Ishøj Lænken

Tranegilde Strandvej 7, 2635 Ishøj  
Tlf.: 43 73 82 24

**Mail:** [ishoejlaenzen@hotmail.com](mailto:ishoejlaenzen@hotmail.com)

Mandag og torsdag kl. 16.00 – 20.00

**Formand:** Marianne Rasmussen

Tlf.: 20 60 29 60

**Mail:** [mr@dr.vvs.dk](mailto:mr@dr.vvs.dk)

## Køge Lænken

Vestergade 22–24, 4600 Køge  
Tlf.: 39 45 56 66

**Mail:** [koegelaenzen@live.dk](mailto:koegelaenzen@live.dk)

Mandag og torsdag kl. 09.30 – 12.00 og  
torsdag kl. 18.30 – 20.00

**Formand:** Morten Andersen

Langelandsvej 20, st. th., 4600 Køge

Tlf.: 81 71 87 38

**Mail:** [mortenmus@mortenmus.dk](mailto:mortenmus@mortenmus.dk)

## Lejre Lænken

(afdeling af Roskilde Lænke-ambulatorium og  
Roskilde-Lænken)

Servicehuset i Ammershøjparken

Ammershøjparken 51, 1., 4070 Kirke Hyllinge

Mandag og torsdag kl. 16.30–19.30

**Formand:** Se Roskilde Lænken

Tlf.: 29 42 06 86





## Lyngby Lænken

Jægersborgvej 66 A, 2. th., 2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 45 87 18 35

Mandag kl. 9.30 – 12.00 og 16.00 – 19.00

Torsdag kl. 9.30 – 12.00 og 16.00 – 19.00

**Formand:** Georg.

**Mail:** [georg22@kabelmail.dk](mailto:georg22@kabelmail.dk)

## Maribo Lænken

Telefonrådgivning

Tlf.: 27 47 44 01

**Kontaktperson:** Mia Lorentzen

## Næstved Lænken

Farimagsvej 22, 4700 Næstved

Tlf.: 20 85 41 27

**Mail:** [naestvedlaenzen4700@gmail.com](mailto:naestvedlaenzen4700@gmail.com)

Mandag 17.00 – 18.00,

torsdag kl. 16.00 – 18.00

**Formand:** Børge Christensen

Tlf.: 82 43 99 13

**Mail:** [minnalindholm@gmail.com](mailto:minnalindholm@gmail.com)

## Roskilde Lænken

Algade 52, 2. 4000 Roskilde

Tlf.: 46 32 53 42

**Mail:** [roskildelaenzen@live.dk](mailto:roskildelaenzen@live.dk)

Mandag og torsdag kl. 15.00 – 19.00

onsdag og lørdag kl. 10.00 – 12.00

**Formand:** Aksel Appel

Alfavejen 33, Østed, 4320 Lejre

Tlf.: 46 49 76 90/21 26 10 06

**Mail:** [aksel@radikale.nu](mailto:aksel@radikale.nu)

## Rødovre Lænken

Ovrevej 1, 2610 Rødovre

Tlf.: 36 70 15 65

Mandag og torsdag kl. 16.00 – 19.00

**Formand:** Niels Gudmand Jensen

**Mail:** [nis01@live.dk](mailto:nis01@live.dk)

## Solrød Lænken

Aktivitetcenteret

Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand

Tlf.: 24 87 70 55

**Mail:** [Solrod-laenzen@hotmail.com](mailto:Solrod-laenzen@hotmail.com)

Mandag og torsdag 17.00 – 19.00

**Formand:** Brian Schönberg

## Svendborg Lænken

Byparken 40, st. th., 5700 Svendborg

Tlf.: 29 65 56 61

**Mail:** [svendborg-laenzen@hotmail.com](mailto:svendborg-laenzen@hotmail.com)

Mandag og torsdag kl. 18.00-19.30

**Formand:** Michael Sørensen

Røddelsvej 41, st. th. 5700 Svendborg

Tlf.: 60 85 34 43

**Mail:** [micfender@gmail.com](mailto:micfender@gmail.com)

## Sønderborg Lænken

Bjerggade 11 A, 6400 Sønderborg

Tlf.: 74 42 10 24

**Mail:** [soenderborg.laenzen@it.dk](mailto:soenderborg.laenzen@it.dk)

Mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.00

**Formand:** John Beeck

## Tønder Lænken

Østergade 63, 6270 Tønder

Tlf.: 41 62 25 50

Mandag og lørdag kl. 15.45-17.00

**Mail:** [toenderlaenzen@live.dk](mailto:toenderlaenzen@live.dk)

**Formand:** Henning Rasmussen

Kannikhusvej 4, Bønderby, 6270 Tønder

Tlf.: 41 62 25 50

**Mail:** [henning-rasmussen@hotmail.com](mailto:henning-rasmussen@hotmail.com)

## Aabenraa Lænken

Bjerggade 4 Q, 6200 Aabenraa

Tlf.: 74 62 19 19. Fax: 74 62 19 08

**Mail:** [aablaenzen@mail.dk](mailto:aablaenzen@mail.dk)

Mandag og torsdag kl. 16.00-18.00

**Formand:** Kurt Juhl Christensen

Skolelække 17, Løjt Skovby, 6200 Aabenraa

## Kredsradene

### Kreds Jylland/Fyn

#### Lokalforeningerne:

Gråsten • Guderup • Herning • Svendborg • Sønderborg • Tønder • Aabenraa

**Mødeleder:** Arne Dreier, Guderup

Tlf.: 74 47 33 34 / 24 76 90 86

Mail: [a.dreier@lycos.com](mailto:a.dreier@lycos.com)

### Kreds Syd

#### Lokalforeningerne:

Amager • Bornholm • Glostrup • Hvidovre • Ishøj • Rødovre

**Mødeleder:** Vakant

Tlf.: 40 98 27 59

Mail: [lisdal@sol.dk](mailto:lisdal@sol.dk)

### Kreds Nord

#### Lokalforeningerne:

Gladsaxe • Gribskov • Helsingør • Herlev/Ballerup • Hillerød • Lyngby

**Mødeleder:** Flemming Christiansen, Helsingør

Tlf.: 21 28 80 67

Mail: [topsejlet@hotmail.com](mailto:topsejlet@hotmail.com)

### Kreds Sjælland

#### Lokalforeningerne:

Greve • Køge • Lejre • Maribo • Næstved • Roskilde • Solrød

**Mødeleder:** Jens Hansen, Roskilde

Mail: [Kredssjaelland@live.dk](mailto:Kredssjaelland@live.dk)

Tlf.: 46 32 53 42

## Udgående Team – DUT

### Det Udgående Team i Region Hovedstaden

Hovedvejen 140 – 146, 1. 2600 Glostrup

**DUTs professionelle:** Tlf.: 20 73 15 97

Mandag – fredag 8.00 – 14.00

**DUTs frivillige:** Tlf.: 21 63 38 75

Mandag – fredag 9.00 – 15.00

Mail: [cmk@laenke-ambulatorierne.dk](mailto:cmk@laenke-ambulatorierne.dk)

### Det Udgående Team i Region Sjælland

Algade 52, 2., 4000 Roskilde

**DUT's professionelle:** Tlf.: 39 45 56 00

Mandag – torsdag kl. 9.00 – 15.00,

fredag kl. 9.00 – 13.00

**DUT's frivillige:** Tlf.: 39 45 56 00

Mandag – torsdag kl. 9.00 – 15.00,

fredag kl. 9.00 – 13.00

## Pårørende-Netværk

### Gråsten Lænken

Kongevej 73, 6300 Gråsten

**Kontaktperson:** Bente Fig

Tlf.: 27 12 03 18

### Guderup Lænken

Nørreled 33, Guderup 6430 Nordborg

**Kontaktperson:** Anna Grethe Macom Hansen

Tlf.: 51 25 46 36

### Hillerød Lænken

Slotsgade 19, 1., 3400 Hillerød

**Kontaktperson:** Anette Valentin

Træffes hver mandag og torsdag kl. 18.00 – 20.00

Tlf.: 21 32 60 97

### Hvidovre Lænken

M. Bechs Allé 8, 1., 2650 Hvidovre

**Kontaktperson:** Hanne Kjær

Tlf.: 36 77 56 56

### Telefonkontakt for pårørende

**Kontaktperson:** Janne Søbrink

Hverdage, bedst efter kl. 16.30

Tlf.: 30 29 74 77

Mail: [jannesoebrink@live.dk](mailto:jannesoebrink@live.dk)



## Lænke-ambulatorierne

Peter Bangs Vej 1, Byg. 8, E 5, 2000 Frederiksberg – Tlf.: 39 45 54 55

Kontortid: Mandag–torsdag kl. 9.00–15.00, fredag kl. 9.30–12.00

Mail: [sekr@laenke-ambulatorierne.dk](mailto:sekr@laenke-ambulatorierne.dk)

### Amager Lænke-ambulatorium

Tårnby Sundhedshus,

Kamillevej 4-6, 1. 2770 Kastrup,

Tlf.: 39 45 55 44

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Glostrup Lænke-ambulatorium

Hovedvejen 140-146, 2600 Glostrup

Tlf.: 39 45 55 00

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Abstinensbehandling/åben konsultation hos behandler:

Mandag kl. 10.00–12.00 og kl. 15.00–17.00 sygepl.,

tirsdag 10.00–12.00 læge,

onsdag 10.00–12.00 sygepl.,

torsdag 15.00–19.00 læge,

fredag 10.00–12.00 læge

### Greve Lænke-ambulatorium

Jerimosevej 95, 2670 Greve

Tlf.: 43 90 00 06

Konsultation mandag og torsdag kl. 16.00–19.00

### Herlev Lænke-ambulatorium

Herlev Ringvej 2C, 2. sal, 2730 Herlev

Tlf. 39 45 57 00

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00 og

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Hillerød Lænke-ambulatorium

Slotsgade 19, 1., 3400 Hillerød

Tlf.: 48 26 53 64

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00 og

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Hvidovre Lænke-ambulatorium

M. Bechs Allé 8, 2650 Hvidovre, Tlf.: 36 47 13 61

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Ishøj Lænke-ambulatorium

Tranegilde Strandvej 7, 2635 Ishøj

Tlf.: 43 73 82 24

Konsultation mandag og torsdag kl. 16.00–19.00

### Køge Lænke-ambulatorium

Vestergade 22–24, 4600 Køge

Tlf.: 39 45 56 66

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Lejre Lænken

(afdeling af Roskilde Lænke-ambulatorium og Roskilde-Lænken)

Servicehuset i Ammershøjparken

Ammershøjparken 51, 1. 4070 Kirke Hyllinge

Konsultation mandag og torsdag kl. 16.30–19.30

Tlf.: 29 42 06 86

### Lyngby Lænke-ambulatorium

Jægersborgvej 66 A, 2. th., 2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 39 45 55 55

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Roskilde Lænke-ambulatorium

Algade 52–54, 2., 4000 Roskilde

Tlf.: 39 45 56 00

Konsultation mandag – fredag kl. 9.30–12.00

Mandag og torsdag kl. 15.00–19.00

### Rødovre Lænke-ambulatorium

Ovrevvej 1, 2610 Rødovre

Tlf.: 36 70 15 65

Konsultation mandag og torsdag kl. 16.00–19.00

### Lænke Pensionatet

Byparkvej 87, 2600 Glostrup

Tlf.: 43 43 15 97

[www.laenkepensionatet.dk](http://www.laenkepensionatet.dk)

*Forstander: Camilla Noach*

# LANDSFORENINGEN LÆNKEN

## Kontortid:

Mandag – fredag kl. 10.00–14.00  
Drejervej 15, 5., 2400 København NV  
Tlf.: 36 77 56 56  
Giro: 3 10 23 00  
www.forening.laenken.dk  
Email: lf@laenken.dk

## Bestyrelsen

### Landsformand:

Lis Isdal  
Mobil: 40 98 27 59

### Næstformand:

John Glisberg  
Tlf.: 29 29 88 89

## Bestyrelsesmedlemmer

Hans Henrik Christensen, tlf.: 74 62 16 19  
Annette Steenholdt, tlf.: 23 23 39 78  
Ferencz Égi, tlf.: 40 93 84 70  
Aksel Appel, tlf.: 46 49 76 90  
Kurt Nielsen, tlf.: 74 41 63 60  
Pia Poulsen, tlf.: 50 46 42 68

### Bestyrelsesmedlem for LA:

Søren Brøndum  
Tlf.: 22 78 03 91

# Nyt fra Lænken TIDSSKRIFT FOR LANDSFORENINGEN

## Redaktion:

Lis Isdal (ansv.h)  
Bettina Pultera  
Marianne Kargaard

Henvendelser til redaktionen kan ske  
via Sekretariatet på 36 77 56 56  
eller pr. mail  
lf@Laenken.dk

Artikler til bladet kan afleveres  
håndskrevne eller sendes pr. mail  
og billeder skal sendes elektronisk

## Forside-foto:

Adigitaldreamer.com

## Tryk:

Christensen Grafisk

## Ekspedition:

Drejervej 15,5., 2400 København NV

## HUSK!

**Deadline til  
næste nummer  
1. maj 2014**

