



Lænkens strategiske indsatsområder frem mod 2025

Vi tager hånd om alkoholproblemer

Interesseorganisation

Lokalforeninger

Oplysning

Brugerperspektiv

Væk med tabu



Udfordringer på alkoholområdet

Der bliver drukket alt for meget alkohol i Danmark. Alkohol indgår som en naturlig del i de fleste sociale sammenhænge. Mange mennesker udvikler et alkoholproblem, som påvirker både dem selv, deres pårørende og deres arbejde. Alligevel går der lang tid, før pårørende, eller den der drikker, vælger at opsøge hjælp.

Flere eksperter er enige om, at det kræver en livsstilsændring at ændre alkoholvaner. Oplevelsen af den tomhed, der følger med en afslutning af et overforbrug af alkohol, kan være med til, at drikketrangen opleves markant hos den enkelte. Mange mennesker får derfor et forudsigeligt tilbagefaldsmønster.

Der er ikke sammenhæng imellem tilbud om akut afslutning på de regionale sygehuse og et opfølgende behandlingstilbud i kommunerne. Det til trods for, at alkoholbehandlingen igennem de senere år er blevet professionaliseret, og at der er udviklet en national klinisk retningslinje for behandling af alkoholafhængighed.

Den kliniske alkoholbehandling kan ikke stå alene. Mennesker, som er berørt af alkoholproblemer, har stor glæde af at mødes med andre ligestillede i fællesskaber, hvor ingen spørger

hvorfor man kommer, og hvor alle støtter hinanden.

I Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om alkohol indgår en anbefaling om at inddrage frivillige organisationer i alkoholforebyggelse og -behandling. Alligevel er det de færreste kommuner, som inddrager de frivillige netværk i deres indsats.

Hos mennesker, der tidligere har haft alkoholproblemer, ligger en ressource, som kan udnyttes bedre. Livserfaringer fra et liv med alkohol og oplevede barrierer til behandling, kan være med til at kvalificere og målrette tilbud. I uddannelsen af behandlere kan mødet med mennesker, som selv har haft alkoholproblemer, være en øjenåbner, som kan bane vejen for ligeværdig behandling.

Der er foretaget en del forskning i medicinsk alkoholbehandling og psykosocial behandling. Der er behov for også at undersøge, hvordan et socialt netværk kan øge den langvarige effekt af behandling. Derudover er der behov for at undersøge effekten af gensidig støtte fra andre, der har haft alkoholproblemer og styrken i at være rollemodel for andre.

Endelig eksisterer der stadig i dag en misbilligelse og myter omkring alkoholafhængighed. Det er med til at gøre det sværere både at acceptere, at man har et problem, og at gøre noget ved det.

LÆNKEN ER EN AKTIV MEDSPILLER

Lænken vil i de kommende år fokusere på en række strategiske indsatsområder, som kan være med til at gøre en forskel for mennesker med alkoholproblemer.

Vores vision er at være den nationale interesseorganisation for alle, som er berørt af alkoholproblemer.



1. En national interesseorganisation for alle, der er berørt af alkoholproblemer

Mennesker med alkoholproblemer skal behandles ordentligt. I Lænken samler vi kredse i befolkningen, som ønsker at arbejde for, at mennesker med alkoholproblemer får en anstændig behandling i tråd med Lænkens idégrundlag. Vi underviser ikke i at modvirke afhængighed og skabe livsstilsændringer – vi praktiserer det.

Lænken har i mere end 60 år arbejdet for at

- sætte brugernes og de pårørendes livserfaringer i spil som en uundværlig ressource for forebyggelse, behandling og forskning på alkoholområdet
- fokusere på inddragelse af pårørende og sociale netværk i behandling
- øge livskvaliteten for familier med alkoholproblemer gennem landsdækkende sociale aktiviteter
- udvikle projekter og indsatser, som styrker Lænkens arbejde for mennesker med alkoholproblemer

Lænken mod 2025

- Vi vil styrke samarbejdet med kommuner om en helhedsorienteret indsats, så tilknytning til den lokale Lænkeforening er et naturligt tilbud om efterværn til mennesker med alkoholproblemer.
- Vi vil deltage aktivt i debatten om alkoholforebyggelse og alkoholbehandling fra et brugerperspektiv.
- Vi vil deltage med input i relevante forskningsprojekter om alkoholforebyggelse og alkoholbehandling.
- Vi vil i samarbejde med andre udvikle og skaffe midler til projekter, som afprøver nye tiltag inden for alkoholforebyggelse og alkoholbehandling med udgangspunkt i Lænkens idégrundlag.

2. Tidssvarende lokalforeninger

Lænkens kernetilbud er mødet ansigt til ansigt med andre, som selv har eller har haft problemer med alkohol. Vi øger livskvaliteten for mennesker og familier med alkoholproblemer gennem sociale fællesskaber, hvor både de som drikker for meget og de pårørende kan mødes for at støtte hinanden til et godt liv.

Lænkens lokalforeninger møder mennesker i øjenhøjde og er enestående i kraft af

- der altid er et lokalt Lænkemedlem, man kan ringe til, når der er brug for akut hjælp
- foreningerne holder åbent og tager varmt imod nye, også når det offentlige holder fri
- lokalforeningernes medlemmer er uddannet til at tage imod nye brugere og pårørende
- det sociale fællesskab i foreningerne udfylder tomrummet og agerer som et efterværn, når den professionelle behandling ophører.

Lænken mod 2025

- Vi vil arbejde for at udbrede Lænkeforeninger med tilbud om støtte og selvhjælp for mennesker med alkoholproblemer i hele landet.
- Vi vil være med til at løfte borgernære sundhedstilbud på alkoholområdet gennem et tættere lokalt samarbejde med kommuner og de gratis behandlingstilbud.
- Vi vil styrke Lænkens lokalforankring gennem mere og bedre uddannelse af medlemmerne.
- Vi vil modernisere foreningerne med aktivitetstilbud, så de er tidssvarende i forhold til den ændrede rolle, som foreningslivet spiller i dag.



3. En styrket indsats på oplysningsområdet – både nationalt og lokalt

Landsforeningen og de lokale Lænkeforeninger spiller en vigtig rolle i forhold til opsporing. Vi annoncerer med vores tilbud i lokale aviser, i lægehuse og på biblioteker – særligt i forbindelse med nationale alkoholkampagner. Borgerne kommer til os med tillid til, at de ikke registreres i de offentlige systemer. Gennem ligeværdige samtaler bliver Lænkens medlemmer bindeled til den professionelle behandling i kommunerne.

Lænken inddrager livserfaringer direkte i opsporings- og oplysningsarbejdet ved at

- klæde Lænkens oplysningskonsulenter og ambassadører på til at dele deres erfaringer med professionelle behandlere og fagpersoner
- være på gader og stræder og møde borgerne under landsdækkende kampagner som Uge 40 og Respekt
- informere om vores aktiviteter og lokale tilbud på tryk, hjemmesider og facebook.

Lænken mod 2025

- Vi vil styrke Lænkens udadvendte aktiviteter gennem mere og bedre uddannelse af brugerrepræsentanter, unge-ambassadører, oplysningskonsulenter og rollemodeller.
- Vi vil udvikle nye foredragstilbud og formidlingsformer og samarbejde med andre interessenter om at belyse centrale problemstillinger for de, som drikker for meget, og de pårørende.
- Vi vil øge samarbejdet med studerende og forskere om at sætte vores medlemmers viden i spil gennem interne undersøgelser, der kan bruges i det udadvendte arbejde.



4. Brugerperspektivet i spil i forebyggelses- og behandlingsindsatser

I Lænken ved vi, at det ofte er en lang proces at slippe sin alkoholfhængighed. Tilbagefald er ikke ualmindeligt. Vi er overbevist om, at en aktiv indsats også for andre med et storforbrug eller pårørende spiller en uvurderlig rolle i processen hen imod en bedre livskvalitet. Dette gælder også for børn og unge, som lever med ar efter opvækst i familier med for meget alkohol. Lænken er med til at bryde med negativ arv.

Lænken bringer medlemmernes livserfaringer i spil i forhold til at

- organisere peer-to-peer støtte og *hjælp til selvhjælp*
- styrke selvværd ved oplevelsen af at hjælpe andre gennem *hjælp som selvhjælp*
- identificere barrierer til behandling
- indgå aktivt i samarbejde om tilrettelæggelsen af forebyggelseskampagner.

Lænken mod 2025

- Vi vil uddanne medlemmerne som ressourcerpersoner i forhold til uddannelse af professionelle behandlere og fagpersoner.
- Vi vil arbejde for at styrke samarbejdet med regioner og kommuner gennem tiltag, som kan forhindre gentagne tilbagefald og behandling – ‘svingdørsbehandling’.
- Vi vil øge fokus på at være bindeled til behandling for dem, som drikker for meget og deres pårørende.
- Vi vil afprøve nye løsninger, som i højere grad inddrager de moderne sociale netværk.



5. Væk med tabu

I Lænken har vi fokus på at vende den ofte negative opfattelse af, hvad det vil sige at have et alkoholproblem, hvad enten det er som individ eller som familie. Vi arbejder med at synliggøre, at almindelige mennesker i alle samfundslag kan have en alkoholfhængighed, og at myter og fordomme kan stå i vejen for den enkeltes selverkendelse og den almene forebyggelse.

I Lænken kan man være anonym

- Det har altid været muligt at være anonym i Lænken. Men vi støtter personer, som vil stå frem, i at være både synlige og stolte af, at de har valgt at gøre noget ved et alkoholproblem eller deres ar fra barndommen.

Lænken mod 2025

- Vi vil formidle anderledes historier, så mennesker berørt af alkoholproblemer ikke bliver set som mindreværdige eller ofre, men som uundværlige ressourcer i tilrettelæggelse af effektive forebyggelses- og behandlingsindsatser.
- Vi vil præsentere vores frivillige rollemodeler og kontaktpersoner for pressen med livsbekræftende historier i forbindelse med nationale og lokale forebyggelseskampagner.
- Vi vil afholde nationale konferencer og lokale temadage om alkoholproblemer og tabu med udgangspunkt i et bruger- og pårørendeperspektiv.





Landsforeningen Lænken
Drejervej 15, 5. sal
2400 København NV
36 77 56 56
lf@laenzen.dk
www.laenzen.dk

Lænkens idégrundlag

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 og eventuelt med professionel bistand.

RESPEKT

Landsforeningen Lænkens arbejde skal 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 erhvervs-mæssige interesser, og alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte i Lænken.

FAKTABOX

- Ca. **860.000** danskere har et storforbrug af alkohol, ca. **585.000** danskere har et skadeligt forbrug og ca. **140.000** danskere er afhængige af alkohol.
- I en kommune med **50.000** borgere kan det estimeres, at **7.800** borgere over **16 år** drikker over højrisikogrænsen, og at **1.260** af dem er afhængige af alkohol.
- Næsten **28%** af de danskere, der drikker over højrisikogrænsen, ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug.
- Der går i gennemsnit **10-12 år**, før en borger med et stort alkoholforbrug kommer i alkoholbehandling.
- Ca. **122.000 børn** mellem **0-18 år** vokser op i familier med alkoholproblemer.
- Hver femte dansker, som i dag er mellem **18 og 64 år**, har som barn eller teenager oplevet at bo sammen med nogen, som drak for meget. Det svarer til godt **660.000** mennesker.
- De samfundsmæssige omkostninger, som følge af danskernes alkoholkultur, anslås til som minimum at være **13 mia. kr.** om året.
- **To tredjedele** af alkoholfafhængige har været i behandling før, når de henvender sig til et behandlingstilbud.

Tal fra Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening, SIF og KORA.