

Til dig, der vil vide mere om

At vokse op i et hjem med alkohol- eller stofmisbrug





I TUBA kan unge få gratis og specialiseret hjælp

Vi tilbyder:

- Individuelle samtaler
- Gruppeterapi
- Onlineterapi
- Onlinerådgivning via chat, SMS og brevkasse
- Drop-in møder og workshops
- Skoleoplæg
- Fællesskaber
- Viden og redskaber på tuba.dk

Hvad er TUBA , og hvilken hjælp tilbyder TUBA?

TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. TUBA er specialiserede i at hjælpe børn, unge og voksne fra familier med alkohol- og stofmisbrug. TUBA har eksisteret siden 1997 – det vil sige i mere end 25 år og har afdelinger fordelt rundt i hele landet. I TUBA ved vi en masse om, hvad det vil sige at være barn og pårørende til misbrug, om familiedynamikker i familier med alkohol- og stofmisbrug, og om hvordan vi hjælper de unge godt videre i livet. Vi ser en stor værdi i at arbejde i tæt dialog og samarbejde med relevante fagpersoner, kommuner o.a. for at hjælpe den enkelte unge bedst muligt. Vi ser også en stor værdi i at være de unges sted - og kun de unges sted. Det vil sige, at vi kun tilbyder hjælp til pårørende af misbrugende og altså ikke tilbyder behandling til personer med egne misbrugsproblematikker.

TUBA tilbyder gratis terapi og rådgivning til unge i aldersgruppen 14-35 år. De terapiforløb, som TUBA tilbyder, består af gruppeforløb og individuelle samtaler samt onlineterapi alt efter, hvad den unge foretrækker. Udover terapi, har TUBA også en onlinerådgivning, hvor ca. 25 dygtige frivillige onlinerådgivere besvarer henvendelser på chat, SMS og brevkasse. Onlinerådgivningen foregår via tuba.dk og er aktiv mandag-torsdag mellem kl. 18.00 og 21.00. I 2024 var 2.556 unge i et terapiforløb i TUBA og 584 unge fik hjælp fra TUBAs onlinerådgivning.

Foruden terapi og rådgivning tilbyder TUBA også fysiske og online drop-in møder, en årlig sommerhøjskole med plads til 75 deltagende og en årlig skriveskole, der afholdes i samarbejde med Forlaget Gyldendal.

Hvem er TUBAs målgruppe?

I TUBA kan børn, unge og voksne i alderen 14-35 år fra familier med alkohol- eller stofmisbrug, få gratis og specialiseret terapi og rådgivning. Det gælder uanset, om misbruget stadig er aktivt eller om den misbrugende er gået bort. I TUBA er vi altså ikke så optaget af misbrugets omfang, men mere af hvilke konsekvenser det har - eller har haft - for den unge. Hjælpen er også til unge, der har søskende, bonus- eller bedsteforældre med misbrugsproblemer - det behøver altså ikke, at være den unges forælder, der har eller har haft et aktivt misbrug.

I Danmark vokser hver 7. ung op i en familie præget af alkohol- eller stofmisbrug. De unge har ofte tendens til at tænke, at det er den misbrugende, der skal have hjælp - men virkeligheden er, at mange unge selv som pårørende kan have gavn af at tale om deres udfordringer, tanker og følelser.



Det er vores erfaring i TUBA, at unge fra misbrugsfamilier, ofte opsøger hjælp ved særlige livsovergange – f.eks. når de flytter hjemmefra, får en kæreste, skal til at starte eller færdiggøre uddannelse, etablere sig på arbejdsmarkedet eller stifte familie. Her bliver konsekvenserne af opvæksten tydeligere og kan udvikle sig til alvorlige belastninger, der hæmmer det liv, de ønsker at leve. Det er derfor ikke unormalt, at der kan gå en del år før, at den unge opsøger hjælp - også selvom, at den unge måske allerede år forinden har tænkt, at vedkommende kunne have brug for hjælp. For nogle unge kan det lange tilløb skyldes et form for hensyn eller en frygt for, hvad ens familie eller den misbrugende vil have af reaktioner på, at man er begyndt i terapi. Et hensyn og en frygt som bunder i at komme til at fremstå som illoyal, konfliktsøgende eller overdramatiserende. For nogle kan det også være svært at skulle opsøge hjælp, mens ens forælder eller anden tætte omsorgsperson stadig lever eller når man stadig har en kontakt til dem.

Hvad bliver der talt om i terapirummet?

Fælles for de unge i TUBA er, at de gerne vil blive bedre til at forstå og håndtere svære og ambivalente følelser og reaktionsmønstre, ligesom at flere også ønsker at blive klogere på, hvordan det kan være, at deres opvækst spænder ben for deres ungdoms- eller voksenliv. Med støtte og hjælp fra TUBAs terapeuter eller gruppedeltagerne fra gruppeterapirummet bliver de unge rustet til at klare den livssituation, de finder sig i.

Det kan være meget forskelligt, hvilke tematikker der fylder i terapirummet, da det er den eller de unge selv, der sætter rammen for, hvilke tematikker de er særligt optagede af eller har brug for at tale om. Samtalerne behøver derfor ikke at handle om ens barndom, men kommer i stedet ofte til at handle om aktuelle tematikker som fylder i ens nuværende hverdagsliv.

Typiske tematikker, der optager de unge i terapirummet:

- Minder og oplevelser fra barndommen
- Parforhold og nære relationer
- Drømme og fremtiden
- Udfordringer i skolen, på studiet eller på arbejdspladsen
- Angst- eller stresssymptomer
- Relationen til den misbrugende fx forældre eller søskende
- Tanker om selv at blive forælder
- Krop, skam og tvivl
- Grænsesætning
- Ensomhed
- Ansvar og roller
- Manglende selvværd





Gennem terapi og
rådgivning hjælper vi
hvert år mere end 3.000
børn, unge og voksne,
som har - eller har haft
- en opvækst præget af
misbrug.

Fortællinger fra unge

I TUBA har vi et stort ambassadørnetværk af unge, der har afsluttet deres forløb i TUBA, og som modigt står frem og deler ud af deres oplevelser, tanker og erfaringer med at være vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Ungefortællingerne kan findes på vores forskellige SoMe-kanaler og hjemmeside.

TUBA i tal

I TUBA ved vi, at nogle unge fra misbrugsfamilier – foruden forældrenes omsorgssvigt – også har været udsat for bl.a. psykisk- og fysisk vold, seksuelle overgreb og anden grænseoverskridende adfærd.



Om unge, der var i terapi i TUBA i 2024, ved vi, at:

- 63% har oplevet psykisk vold i hjemmet
- 47% fortæller, at deres bedsteforælder har/ havde et alkoholproblem
- 46% har i deres barndom aldrig talt med nogen om deres forælders misbrug
- 42% har oplevet fysisk vold eller trusler om vold i hjemmet
- 32% mener, at det havde været bedre, hvis de som børn var blevet fjernet fra hjemmet
- 28% har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser
- 27% har forsøgt eller truet med selvmord
- 26% fortæller, at deres forælder var eller måske var indblandet i kriminalitet i deres barndom

(Tallene er baseret på tal for TUBAs interne databaser, 2024).

Hvilke udfordringer hjælper TUBA typisk de unge med?

Det kan være forskelligt, hvilke udfordringer der fylder mest hos den enkelte unge. Vi ser dog alligevel nogle tendenser af tematikker, som går igen hos samtlige af de unge, som søger hjælp i TUBA. En typisk udfordring hos den unge kan være problemer med manglende selvværd. Dette kan bl.a. skyldes, at den unge i sin opvækst er blevet valgt fra til fordel for forældrenes misbrug. Det manglende selvværd kan også skyldes det faktum, at opvæksten og familiens fokus har været rettet mod misbruget, og at der derfor ikke har været plads til barnets følelser og behov. Det er desværre ikke unormalt at denne følelse hænger ved og manifesterer sig som en senfølge ind i ungdoms- og senere voksenlivet.

Foruden udfordringer med et manglende selvværd, har flere af de unge også udfordringer ved det at sætte grænser. Dette kan skyldes, at den unge i sin opvækst ikke er blevet mødt i sine behov og måske også er blevet fortalt som barn, at ens behov ikke er vigtige. Det kan derfor være svært for de unge selv senere i voksenlivet at sætte grænser i sine relationer i frygt for, hvordan det bliver modtaget af andre. Størstedelen af de unge som går i TUBA skal også på ny lære og finde sig til rette i, hvordan de mærker og sætter grænser, da deres grænser kan være blevet så udviskede og uklare grundet deres opvækst. Nogle af de unge kan også være bekymret for om andre stadig vil være venner eller kærester med dem, hvis de begynder at sætte grænser og udtrykke egne behov.

Udfordringer med at kunne påtage sig mindre ansvar er også noget, som flere af de unge i TUBA ønsker at blive bedre til at håndtere. Nogle unge har måske i deres opvækst både skulle sørge for at andres behov er blevet mødt og at de basale og huslige gøremål i hjemmet er blevet fikset, samtidig med at de har været ansvarlige for at skabe og bevare den gode stemning. En sådan opvækst er ikke uden konsekvenser selv i et senere ungdoms- og voksenliv. Nogle unge oplever, at de har svært ved at finde ud af, hvordan de kan tage mindre ansvar og har udfordringer med at finde sig til rette i, at de ikke altid behøver at sørge for at bevare den gode stemning i deres relationer og sociale omgangskredse. For en stor del af de unge i TUBA beskrives det som et "pleaser-gen", fordi den unge hele tiden har antennerne ude for at tilfredsstille og imødekomme andres behov, følelser og stemningsleje.



Mistillid til andre er også en tematik, som flere af de unge i TUBA ønsker at blive bedre til at håndtere. For nogle af de unge i TUBA kan den manglende tillid være udsprunget fra, at den unge i sin opvækst ikke kunne regne med eller stole på sin forælder. Måske er den unge i sin opvækst blevet lovet og fortalt en masse, som forælderen ikke har kunne overholde eller efterleve. Dette kan sætte sig som en generel mistillid og følelse af svigt, som den unge kan have udfordringer med i sine fremadrettede relationer med andre. Tematikken mistillid er nemlig ofte efterfulgt af oplevelsen og følelsen af, at være bange for at miste. Det at være bange for at miste f.eks. en relation, venskab eller parforhold kan gøre det vanskeligt og kan samtidig skabe en blokering for, at den unge tør at stole på den anden.

For mange af de unge i TUBA handler det grundlæggende også for dem om at få hjælp til at finde ro i og tillade sig selv at fylde og tage mere plads generelt samt mindske oplevelsen af at føle sig forkert. Dette er ofte kædet sammen med, at den unge har brug for at tilegne sig et nyt selvbillede, hvor den unge slutter fred med og takker sig selv for sine gamle strategier i barndommen og tillader sig selv at finde nye strategier, som er mere hensigtsmæssige i det liv, som den unge lever i dag. Nogle unge i TUBA ønsker bl.a. at blive bedre til at håndtere tematikker såsom: kontrol, ansvar, pleaser-gen, grænsesætning, mistillid og frygten for at miste. Med andre ord er en stor del af TUBAs arbejde centreret omkring at støtte den unge i at skabe sin egen identitet og stemme, ligesom en stor del af TUBAs arbejde handler om at støtte den unge i at yde selvomsorg og finde spejling i, at de ikke er alene i deres udfordringer og følelser.

Ovenstående udfordringer, også kendetegnet senfølger, kan påvirke flere livsområder i den unges liv. Særligt kommer udfordringerne til udtryk i den unges nære relationer, parforhold og kærlighedsrelationer, venskaber og sociale omgangskredse. Samtidig kan udfordringerne også komme til udtryk ved de unges uddannelsessted og/eller arbejdsplads. Yderligere kan udfordringerne blive særligt fremtrædende, og bluse op på ny selv efter endt forløb i TUBA, når den unge skal til at stifte egen familie. Det kan være udfordrende at blive forælder, fordi det sætter gang i gamle problematikker og adfærdsmønstre samtidig med, at den unge kan være udfordret på, hvordan man selv kan blive en god forælder for sit barn og dermed bryde den negative sociale arv. Det kan med andre ord være de samme problematikker, som fyldte da den unge voksede op, som stadig er udfordrende i ungdoms- og voksenlivet, hvis ikke den unge har fået hjælp til at bearbejde problemerne og traumerne.

Hvad er effekten af TUBAs arbejde?

Når vi måler effekten af TUBAs arbejde, er det tydeligt at se, at TUBAs arbejde og hjælp til de unge har en høj effekt og en positiv indvirkning på de unges livskvalitet. Målingerne laves på baggrund af de unges slutevalueringer, hvor de unge har mulighed for at komme med deres tilbagemeldinger på deres afsluttede forløb.

Om unge, der var i terapi i TUBA i 2024, ved vi, at:

- 94% siger, at terapien har haft en positiv effekt på deres liv
- 91% er blevet bedre til at håndtere deres problemer
- 88% har fået et bedre forhold til sig selv
- 84% har fået et lysere syn på fremtiden

(Tallene er baseret på tal for TUBAs interne databaser, 2024).



Udover målingerne fra de unges slutevalueringer, modtager vi i TUBA også mange positive tilbagemeldinger fra de unge selv, som enten fortæller om eller skriver til os for at dele, hvor glade de har været for hjælpen i TUBA. En tilbagevendende genganger er fortællingen om, at hjælpen i TUBA har været givende, da de unge har tilegnet sig et nyt sprog, som gør det muligt for dem at kunne tale om alt det svære, ligesom de gennem hjælpen i TUBA har tilegnet sig nogle brugbare værktøjer, som de efterfølgende stadig gør brug af dagligt. Mange unge oplever også, at TUBA var det første sted, hvor de blev mødt, forstået og set på en helt ny og speciel måde, fordi TUBA netop er specialiserede i udfordringer og senfølger af en opvækst i misbrugshjem.



Hvem bærer ansvaret for at hjælpe unge fra misbrugshjem?

I Danmark har den pågældende kommune, hvor familien bor i, ansvaret for at sikre at forældrene og børnene i familier med mistrivsel og udfordringer får den rette hjælp. Kommunen skal altså hjælpe forældrene, hvis de oplever udfordringer og har brug for hjælp og støtte i forældrerollen. Det samme gælder, hvis børn og unge oplever mistrivsel og omsorgssvigt. Her er det igen kommunens ansvar at sikre at barnet får tildelt de rette hjælpemuligheder.

I TUBA mener vi ikke, at det skal være den unges problem eller ansvar at have en forælder, der drikker eller tager stoffer. I stedet mener vi, at der er tale om et samfundsproblem. Af den årsag anser vi det som vores opgave at være med til at åbne samfundets øjne for problemet, og kæmper via kampagner, oplysning og pressearbejde for bedre forhold og en behandlingsgaranti for børn fra misbrugshjem, uanset den unges bosættelseskommune eller alder.

Litteraturanbefalinger



Bøger

- TABU – Ud af alkoholfamiliens tavshed af Alex Kastrup Nielsen. Tilgængelig på TUBAs webshop via link: <https://shop.tuba.dk/shop/7-boeger/14-tabu---ud-af-alkoholfamiliens-tavshed/>
- Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer af Thomas Mackrill.
- Alkoholismens pårørende - Befrielsen & Kærligheden af Mads Dahlgaard.
- Kun når det regner af Marie Brixtofte.
- Bolsjefilosofi af Marie Brixtofte.
- Ungefertællinger af unge fra TUBAs Skriveskole. Flere eksemplarer tilgængelige på TUBAs webshop via link: <https://shop.tuba.dk/shop/7-boeger/>

Podcasts

- Tømmertanker af Tubanu. Tilgængelig via link: <https://podcasts.apple.com/dk/podcast/t%C3%B8mmertanker/id1504528303>
- Den fulde jul - episode i DRs podcast Genstart fra fredag den 22. december 2023. Tilgængelig via link: <https://www.dr.dk/lyd/special-radio/genstart/genstart-2023/genstart-den-fulde-jul-11802350515>

Kortfilm

Kortfilms trilogi af TUBA: Tilgængelige på Vimeo og Forstå.dk.

- IDA
- Natsværmer
- Mit barn

Videoer

Online drop-in møder af TUBA. Tilgængelige på TUBAs YouTube kanal og hjemmeside via link: <https://tuba.dk/find-hjaelp/online-drop-in-video/>

- Lær dig selv bedre at kende
- Selvomsorg
- Parforhold og nære relationer
- Relationen til den misbrugende forælder
- Traumereaktioner
- Selvværd
- Når julen bare ik' er cool
- Må jeg også være her?
- Afhængighed - Når misbruget overskygger alt andet andet
- Tavsheden i familien – Når misbruget bliver en familiehemmelighed
- Tavsheden fra omgivelserne – Hvorfor tør vi ikke tale om misbrug?

Andre nyttige henvisninger på materiale og viden, der kan findes på TUBAs hjemmeside

- Om TUBA: <https://tuba.dk/om-tuba/>
- TUBAs faglige profil: <https://www.tuba.dk/sagen-arbejdet/den-faglige-profil>
- Sagen og arbejdet vi kæmper for: <https://www.tuba.dk/sagen-arbejdet>
- Folder om, hvad man kan gøre: <https://www.tuba.dk/viden-redskaber/fagligt-materiale/digital-folder-til-fagpersoner>
- TUBAs Årsmagasin 2024/2025: [https://tuba.dk/wp-content/uploads/2025/03/TUBA Aarsmagasin 2024 25 WEB.pdf](https://tuba.dk/wp-content/uploads/2025/03/TUBA_Aarsmagasin_2024_25_WEB.pdf)
- Ungefortællinger: <https://www.tuba.dk/#unge-fortaeller>
- TUBAs begivenheder, herunder fysiske og online drop-in møder: <https://www.tuba.dk/tubas-tilbud#drop-in-m-der>
- Gå på opdagelse i TUBAs materialebank, hvor vi har samlet alt fra årsmagasiner, foldere til artikler og meget mere: <https://www.tuba.dk/viden-redskaber#materiale>





Find os her

www.tuba.dk
[@tubadanmark](https://www.instagram.com/tubadanmark)

TUBA

