

Til dig som fagperson

Viden om

Børn og unge fra familier med misbrugs- problemer



TUBA

Terapi og rådgivning til unge fra familier med misbrug



Hvert 7. barn vokser op i en familie med misbrugsproblemer



Hvem er TUBA?

TUBA er en non-profit organisation, der siden 1997 har tilbudt gratis og specialiseret terapi og rådgivning til børn og unge fra familier med alkohol- eller stofmisbrug. Hvert år hjælper vi flere end 3.000 unge - og arbejder samtidig for at sætte fokus på konsekvenserne ved at vokse op i en familie med misbrug. Vi deler ud af vores viden gennem oplæg, samarbejder, drop-in møder og på vores digitale platforme. TUBAs arbejde er finansieret af statslige puljemidler, kommuner, fonde og donationer. Læs mere på tuba.dk.

”

Som teenager var jeg i behandling for angst og senere for depression. Men der var aldrig nogen – hverken lærere, læger eller psykologer – der spurgte ind til, hvad der foregik derhjemme.”

Magnus, 21 år



Det er lettere at tie end at tale

Alt for mange børn i Danmark vokser op i en familie, hvor mor eller far drikker for meget eller har et stofmisbrug. Det kan være svært at få øje på, for ofte foregår det i det skjulte. Børnene taler ikke om det, og de lærer tidligt at kompensere for det, forældrene ikke formår.

Men en opvækst med misbrugende forældre er slidsom, og det kan få store konsekvenser ind i ungdoms- og voksenlivet.

Børn fra hjem med misbrugsproblemer er i større risiko for at mistrives, de har en sværere skolegang, føler sig oftere ensomme og kæmper oftere med lavt selvværd sammenlignet med deres jævnaldrende.



Et misbrug kommer sjældent alene



Misbruget er sjældent den eneste dysfunktion eller udsathed i familien. Fysisk og psykisk vold, omsorgssvigt, kriminalitet og psykisk sygdom forekommer også hyppigere i familier med misbrug.

Jo flere typer af svigt og udsatheder barnet udsættes for, jo større er konsekvenserne i voksenlivet. Som unge og voksne kæmper de ofte med psykiske problemer som angst, depression og lavt selvværd. De er i større risiko for psykiatriske indlæggelser og for selvmordsadfærd. Mange udvikler PTSD og ca. 30-40% udvikler på et tidspunkt i livet selv et misbrug.

Konsekvenserne af en opvækst med misbrug er mange og komplekse. Men de kan mindskes med den rette hjælp. Her kan du som fagperson gøre en livsforandrende forskel.

Hvornår er det et misbrug?

Vi fokuserer tit på antal genstande og hyppighed, når vi skal vurdere, om der er tale om et overforbrug, misbrug eller en afhængighed.

I TUBA ser vi anderledes på det. Her er vi optaget af, hvordan en forælders misbrug påvirker barnet eller den unge – og familien som sådan.

Vi mener, der er tale om et misbrug, når:

1. De følelsesmæssige bånd mellem familiens medlemmer belastes og forstyrres af en andens brug af alkohol, hash eller stoffer
2. Brugen af rusmidler har en forstyrrende indvirkning på de opgaver og funktioner, der skal varetages i familien*

Det kræver kun én voksen at ændre et barns liv



Som fagperson kan du gøre en afgørende forskel for et barn eller en ung fra en familie med misbrug. Mange unge i TUBA fortæller, at deres redning blev en voksen udenfor familien, som så dem og turde tale om det, der var svært.

Kendetegn hos børn og unge fra familier med misbrug



”

Jeg var altid smilende, veltilpasset og jeg klarede mig godt i skolen. Så der var aldrig nogen, der spurgte ind til, hvordan jeg egentlig havde det. Vi talte aldrig om, hvor meget det påvirkede mig, at min far var dybt alkoholiseret.”

Caroline, 19 år

Det kan være svært at få øje på, når børn og unge mistrives på grund af forælders misbrug. Kendetegnene er mange, forskelligartede og nogle gange modsatrettede. Alligevel er der nogle kendetegn, der går igen:

- * Dårligt selvværd - men måske god selvtillid
- * Overpræstation og overansvar
- * Stort behov for kontrol - eller grænseløshed
- * Konfliktskyhed, skyld, skam og dårlig samvittighed
- * Stress, angst og depression
- * Svært ved at mærke egne behov og følelser
- * Svært ved at sætte grænser
- * God til at tilpasse sig og 'passe ind'



10 gode råd til den svære samtale

1 Hold rummet. Hav mod til at være sammen med den unge om det, der er svært, og giv plads til, at den unge kan folde sin situation ud.

2 Fortæl, hvad du ser. Og spørg, om I kan tale om det. "Jeg kan se, at du ikke har det så godt. Har du lyst til at fortælle mig lidt om, hvordan det går derhjemme?"

3 Anerkend den unges loyalitet overfor familien. Anerkend de splittede følelser over for den forælder, som har et misbrugsproblem – både de kærlige og de negative følelser.

4 Italesæt tvivlen – "Måske er du i tvivl om din mor/far har et misbrug – og om det har påvirket dig. Det er meget normalt at være i tvivl om..."

5 Giv tid og følg den unges tempo. "Det er okay, hvis du ikke har lyst til at tale om det lige nu..."

6 Bekræft dem i, at det ikke er deres skyld eller ansvar. "Måske føler du, at det er dit ansvar at hjælpe din mor eller far – men det er hverken din skyld eller dit ansvar..."

7 Normaliser den unges oplevelser og udfordringer – "Det, du fortæller mig, er helt normalt. Mange unge oplever, at..."

8 Tilbyd din støtte, og fortæl, at de ikke behøver at gå alene med deres problemer. "Jeg vil gerne være der for dig og hjælpe dig..."

9 Hjælp til hjælp. Ofte har den unge gavn har et specialiseret terapitilbud, og det bedste, du kan gøre, er at hjælpe dem derhen. "Du kan tale med nogen, der ved rigtig meget om det du står i. Har du lyst til, at vi sammen prøver at række ud?"

10 Søg selv støtte og rådgivning, hvis du bliver i tvivl eller hvis det bliver svært for dig som fagperson at stå i. Du kan altid kontakte TUBA på tuba@tuba.dk.

En barndom med misbrug skal ikke fylde hele livet

I TUBA har vi 30 års erfaring med at hjælpe børn og unge fra familier med misbrugsproblemer. Gennem specialiseret terapi, rådgivning og fællesskab hjælper og styrker vi unge til at se nye muligheder i eget liv.

Hos os er der ro til at se på, forstå og rydde op i den bagage, som de bærer med sig. Der er plads til at udvikle sig i trygge rammer og i eget tempo.

Vi kan ikke gøre barndommen om, men vi kan lytte, støtte og styrke dem til at stå stærkere i dem selv. For en barndom med misbrug behøver ikke fylde hele livet.

Det hjælper at hjælpe



94%

siger, terapien har haft en positiv effekt på deres liv

91%

siger, de er blevet bedre til at håndtere deres problemer

85%

siger, de har fået et mere positivt syn på fremtiden

67%

siger, de føler sig bedre rustet til uddannelse og arbejde

”

I terapien har jeg fået selvtillid og en tro på, at jeg er god nok, som jeg er. Jeg isolerer mig ikke længere, jeg står ved mine grænser, og så synes jeg ikke, det hele skal være slukket mere. Jeg har fået livslysten tilbage.

Michelle, 20 år

Hvad tilbyder TUBA?

Vi har over 30 afdelinger fordelt over hele landet. Her tilbyder vi:

- * Individuel terapi
- * Gruppeterapi
- * Onlineterapi
- * Onlinerådgivning
- * Drop-in møder
- * Oplæg til skoler, uddannelser og arbejdspladser
- * Fællesskaber og aktiviteter for unge

Hvem kan få hjælp i TUBA?

TUBA er for unge, som:

- * Er mellem 12-35 år
- * Har en mor, far, bonusmor eller bonusfar, som har eller har haft et misbrug af alkohol eller stoffer
- * Har en forælder med misbrugsproblemer som de ikke bor med, ikke har kontakt med eller ikke længere er i live.

Mulighederne for hjælp kan variere, alt efter hvilken kommune den unge bor i. Læs mere og find lokalafdelingerne på tuba.dk.

TERAPI I TUBA

Sådan hjælper du en ung i gang



Det første skridt

Et forløb i TUBA begynder altid med en forsamtale. For at komme til en forsamtale skal den unge udfylde en kontaktformular på tuba.dk. Som fagperson kan du også kontakte os på vegne af en ung, som ønsker at komme til forsamtale. Den unge skal ikke visiteres til TUBAs tilbud, men kan henvende sig i egen ret.

Forsamtalen

Når kontaktformularen er udfyldt, vil den unge indenfor kort tid få en mail med en invitation til en forsamtale. Til forsamtalen vil den unge møde en terapeut, høre mere om TUBAs tilbud og få afklaret, om de ønsker at starte i et forløb. Den unge er velkommen til at have en tryghedsperson med til samtalen.

Til forsamtalen vil terapeuten og den unge også afklare, om den unge har mest gavn af et individuelt terapiforløb eller et gruppeterapiforløb. Onlineforløbene afholdes selvfølgelig online, men efter samme princip.

Terapi

Afhængig af den unges alder og kommune kan der være kortere eller længere ventetid på at starte i terapi. Den unge vil enten starte i et individuelt terapiforløb eller et gruppeterapiforløb med op til 8 andre unge. I grupperne mødes vi et fast tidspunkt hver 14. dag, mens de individuelle forløb tilpasses den enkeltes behov. Længden af forløbet varierer alt efter den unges behov. Det er uddannede psykologer og psykoterapeuter, som varetager terapien.



Brug for råd eller viden? Vi har dig!

Rådgivning

Vores onlinerådgivning er både til dig som fagperson, til de unge og til andre pårørende.

Chat med vores dygtige rådgivere på tuba.dk eller sms 58 18 18 00.

TUBA.dk

På vores hjemmeside kan du finde meget mere information om TUBA, vores afdelinger og forskellige tilbud. I vores materialebank kan du også finde mere viden om målgruppen - og viden til dig som fagperson.

Kontakt os

Uanset hvad du har af tvivl eller spørgsmål, kan du altid kontakte os på tuba@tuba.dk.



TUBA

   @tubadanmark



tuba.dk