

Fylder alkohol eller andre rusmidler for meget i din familie?

I TUBA kan du få
gratis hjælp

TUBA



Gratis terapi, rådgivning og fællesskab til unge
fra familier med alkohol- eller stofmisbrug.

Kender du det?

- * Jeg tvivler ofte på mine egne evner og værdi
- * Jeg lukker nogle gange ned for mine følelser eller bliver i tvivl om det, jeg mærker
- * Jeg kan have svært ved at tale med venner eller familie om, hvordan jeg har det
- * Jeg føler mig nogle gange stresset, har svært ved at koncentrere mig eller problemer med at sove
- * Jeg har ofte høje forventninger til mig selv
- * Det er lettere for mig at tage mig af andre end mig selv
- * Jeg får ofte dårlig samvittighed, hvis jeg siger fra

Kan du genkende dig selv i nogle af punkterne, er TUBA måske noget for dig. Du kan finde meget mere viden om, hvordan en opvækst med misbrug kan påvirke dig – og redskaber til, hvordan du kan få det bedre – på tuba.dk.



TUBA er dit sted
– og ikke et misbrugsbehandlingssted.
Du behøver ingen henvisning for at få hjælp,
og du vil kun møde andre unge, der står i en
situation, som ligner din.

Hvert år hjælper vi 3.000 børn, unge og voksne,
der har, eller har haft, misbrug tæt inde på livet.

Du er ikke alene

Selvom misbrug i familien ikke er noget, man taler meget om, så findes det i mange familier. Faktisk vokser hvert 7. barn i Danmark op med en mor eller far, der har problemer med alkohol eller stoffer.

Når en forælder har et misbrugsproblem, påvirker det hele familien. Også selvom man ikke bor sammen eller ikke har kontakt. Mange unge bekymrer sig, føler sig forkerte, ensomme eller stressede.

I TUBA ved vi en hel masse om de udfordringer, der kan følge med, når man har en forælder, der er afhængig af rusmidler. Og så ved vi heldigvis også meget om, hvordan du kan få det bedre.

Er min situation slem nok?

I TUBA er vi ikke så optaget af, hvor meget eller hvor ofte din forælder drikker. I stedet er vi optaget af, hvordan det påvirker, eller har påvirket, dig.

Rigtig mange unge tror, at deres situation ikke er 'slem nok' - men vores erfaring siger, at hvis du er i tvivl, så er det 'slem nok'.



”

Det var, som om jeg blev lidt lettere for hver gang, jeg havde været i terapi. I dag står jeg stærkere i mig selv og tør sige, hvordan jeg har det. Jeg kan tackle udfordringer, familie og svære ting meget bedre. TUBA har været en kæmpe støtte.

Emil, 22 år

En forskel for dig



I TUBA kan du få gratis hjælp, hvis alkohol, hash eller stoffer fylder i din familie. Uanset om det er dine forældre, bonusforældre eller andre nære omsorgspersoner, der har misbrugsproblemer. Hjælpen er til dig, der er mellem 12 og 24 år - og i nogle afdelinger helt op til 35 år.

Alle terapeuter i TUBA er specialiseret i at hjælpe unge fra familier med misbrug. Vores fornemmeste opgave er at støtte og styrke dig til at leve et liv, der føles lidt lettere - og mere som dit eget.

Få hjælp i TUBA

I TUBA kan du få gratis terapi i individuel-, gruppe- eller onlineforløb i en af vores flere end 30 afdelinger landet over.

Vi tilbyder også rådgivning via chat, sms og brevkasse, drop-in møder og fællesskab med andre unge.

På tuba.dk kan du læse meget mere om, hvordan vi kan hjælpe dig. Og så kan du nemt finde din nærmeste afdeling og tilmelde dig et gratis forløb.





Chat, SMS og brevkasse

Brug for at tale med nogen, der forstår?



I TUBAs onlinerådgivning sidder vores dygtige rådgivere klar til at skrive med dig om det, du har brug for. Det er anonymt og gratis.

Find chattens åbningstider på tuba.dk eller skriv til os på SMS 50 18 18 00.

TUBA



@tubadanmark