

TUBA DANMARKS
ÅRSSKRIFT
2023 / 2024

23
24

TERAPI OG RÅDGIVNING TIL UNGE FRA HJEM MED ALKOHOL- ELLER STOFMISBRUG

**"I DAG ER JEG ET STED
I MIT LIV, HVOR MIN
GRUNDLÆGGENDE
FØLELSE ER GLÆDE"**

WICKI: NU HANDLER DET OM MIG SIDE 6

tuba

tuba

er specialiserede i at hjælpe børn og unge, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. Vi har 33 afdelinger fordelt rundt i Danmark. Derudover kan unge få rådgivning via vores online chatrådgivning, SMS og brevkasse.

INDHOLD

Leder	2
TUBA i tal	4
Wicki:	
Nu handler det om mig	6
TUBA Nyt	8
TUBA: De unges sted	9
Viden om målgruppen	8
Gode samarbejder er afgørende	10
Hvornår kommer mit vendepunkt?	12
Vi kæmper stadig for de unges ret til hjælp	13
Om TUBA	14
De støtter TUBA	15
TUBAs afdelinger	16



Ansvarshavende:
Thomas Røddik
Redaktør: Sofie Kousgaard
Journalist: Sofie Kousgaard
og Ragnhild Aleksandra Dam
Fotograf: Jonas Kekko
Illustrationer: HuskMitNavn
Layout: Lise Moltzen
Tryk: Dantryk

tuba Danmark
www.tuba.dk
@tubadanmark
tuba@tuba.dk

FLERE SKAL HAVE GAVN AF TUBAS TERAPI

Det er nu et år siden, jeg overtog posten som landsleder i TUBA. Det har været et begivenhedsrigt og lærerigt år. Men også et år hvor, vi har måttet kæmpe for TUBAs overlevelse.

I 2023 har store kommunale besparelser betydet, at TUBA har været i fare for at lukke mange steder. I Favrskov og Lyngby-Taarbæk har kommunerne valgt at spare TUBA helt væk, i andre afdelinger har vi måttet afskedige medarbejdere, og i Slagelse og Helsingør kan vi ikke længere tilbyde unge over 25 år terapi. Besparelserne gør ondt. Ikke mindst på de unge, der ikke længere har adgang til den behandling, der kunne have forandret deres liv. I stedet bliver de endnu en gang overladt til sig selv.

TUBAs situation er ikke gået ubemærket hen. Midt i det store stormvejr med hårde besparelser, oplevede jeg også en stor kærlighedsstorm. Jeg er rørt og overvældet over, hvor mange, der har vist deres opbakning til TUBA. I årenes løb har TUBA berørt tusindvis af mennesker fra alle samfundslag og fra alle dele af landet – og det seneste år har mange af dem henvendt sig til TUBA, tilbudt deres hjælp og vist deres støtte. Det gør det endnu mere klart, at TUBA kæmper for en vigtig sag, som ligger manges hjerter nær.

For nu er stormen aftaget, men det er desværre kun et spørgsmål om

tid, før den blæser op igen. Vi er ikke mere end en kommunal sparerunde fra at efterlade en sårbar gruppe af unge alene med de udfordringer, som en opvækst i misbrug kaster af sig. Derfor er vi nødt til at være forberedte. Vi skal sikre os, at de unge får den hjælp og terapeutiske behandling, de har brug for. Derfor kæmper TUBA fortsat for, at børn, der er vokset op med en forælder med et misbrug, får ret til terapeutisk behandling. Uanset hvor i landet de bor. Vi kæmper for en national behandlingsgaranti.

Et samfundsproblem, vi har valgt at overse

Jo mere jeg sætter mig ind i området, jo tydeligere bliver det for mig, at følgerne af at vokse op i en familie ramt af misbrug er et samfundsproblem, vi har valgt at overse. Det er ikke fordi, vi mangler viden om, hvordan en barndom i et hjem med misbrug præger den unge langt ind i voksenlivet. Det har forskning for længst påvist. Men der mangler en forståelse for de udfordringer og senfølger, de unge har med sig i bagagen, og der mangler vilje til at give dem den relativt beskedne indsats, de har brug for.

For mig er det tydeligt, at de unge, jeg har mødt i TUBA, er virkelig seje. De har udholdt en barndom, der bestemt ikke er for børn. De bryder familiemønstre, og de bryder tabuer. De tager kampen op og kæmper for et bedre liv. Og de tør kigge ind i og håndtere de

ting, der gør ondt. Det er fantastiske unge mennesker, som står et svært sted i livet, og som har brug for nogen, der forstår, hvad de har gået igennem. Nogen, som kan hjælpe dem godt videre. Heldigvis er der hjælp at hente – og endda med god effekt. Vi vil fortsat kæmpe for, at TUBA også i fremtiden vil være den hjælpende hånd. Og vi vil arbejde for, at endnu flere unge kan få gavn af vores tilbud.

Vi er på en bølge, der kommer til at rejse sig

Vi kigger ind i et 2024, hvor vi sætter endnu hårdere ind for at sikre, at de tusindvis af unge, som har misbrug tæt ind på livet, kan få den hjælp, de har brug for. Vores mål er at få en behandlingsgaranti skrevet ind i lovgivningen, så muligheden for hjælp ikke afhænger af, hvilken kommune man bor i, eller hvor gammel man er. Samtidig skal hjælpen være der hurtigt, så de unge ikke risikerer at stå på venteliste i op til tre år, ligesom det er tilfældet nu.

Og jeg er håbefuld. At vokse op i et hjem med misbrug, er et tabu, der råber på at blive brudt. Heldigvis er der flere og flere, der tør at stille sig op og bruge deres stemme. Sammen er vi med til at bryde negativ social arv og sætte skub i en vigtig samfundsdebat.

Som jeg ser det, er vi på starten af en bølge, der kommer til at rejse sig. Men vi har brug for alle gode kræfter, for at det sker.

Kåre Skarsholm, landsleder i TUBA



TUBAS BESTYRELSE

Morten Skov Mogensen (formand), generalsekretær i Blå Kors Danmark
Connie Krogh Sjursen (næstformand), visitator på Rusmiddelcenter
Jens Erik Rasmussen, tidl. generalsekretær i Blå Kors Danmark
Rene Skau Björnsson, direktør, tidl. MF
Leif Kristiansen, pastor emeritus
Steen Skovsgaard, biskop emeritus

TUBA ER EN DEL AF BLÅ KORS DANMARK



2871*

UNGE VAR I BEHANDLING I TUBA

640

FIK HJÆLP I TUBAS ONLINERÅDGIVNING
VIA CHAT, SMS ELLER BREVKASSE

2077

UNGE HENVENDTE SIG TIL TUBA
FOR AT FÅ HJÆLP

DE UNGES UDFORDRINGER ER ALVORLIGE

27% har truet med eller forsøgt at tage deres eget liv

42% oplyser, at der har været fysisk vold i hjemmet

28% har været udsat for seksuelle overgreb

47% har aldrig talt med nogen om deres forældres misbrugsproblemer

TUBA HJÆLPER UNGE VIDERE

94%

angiver, at de er blevet
bedre til at håndtere
deres problemer

93%

har kunne fastholde eller
påbegynde uddannelse
eller arbejde

85%

siger, at de har fået
et mere positivt syn
på fremtiden

72%

føler sig bedre
rustet til job, skole
og uddannelse



WICKI: NU HANDLER DET OM MIG

Af Sofie Kousgaard og
Ragnhild Aleksandra Dam

Forandring kommer ikke af sig selv. Det kræver benhårdt arbejde. Det har Wicki erfaret på egen krop. Som barn og ung var hun vred på verden. Fortielse, benægtelse og mange konflikter i hjemmet gjorde, at hun tvivlede på sig selv og sin opfattelse af virkeligheden. I TUBA lærte hun sig selv at kende på ny.

Noget af det, 26-årige Wicki er aller- mest stolt af, er, at hun har færdiggjort uddannelsen som socialrådgiver.

"I dag er jeg et sted i mit liv, hvor min grundlæggende følelse er glæde. Jeg står stærkt i mig selv, jeg har genfundet selvtilliden og selvværdet, jeg er i gang med en overbygning på min uddannelse, og jeg har et godt job. Jeg føler, at jeg har meget at byde på," fortæller Wicki.

Det lå, ifølge Wicki, ikke i kortene, at hun skulle stå der, hvor hun gør i dag. Store dele af Wickis barndom har været præget af alkoholmisbrug i familien. I teenageårene begyndte de første psykiske følger at vise sig i form af dårligt selvværd, depressive tanker og selvskade. Hvad hun ikke vidste dengang var, at der var forbindelse mellem moderens mangeårige alkoholmisbrug og Wickis eget mentale helbred.

At være stærk for mor

"Jeg har altid tænkt, at det var mig, der var noget galt med. Der er aldrig nogen, der har hjulpet mig med at lave koblingen til min mors misbrug. I mange år var det et spørgsmål om at skulle være stærk for min mor. Når min mor var ked af det og drak, var jeg den eneste til at sige til hende, at det nok skulle gå. Hvis jeg trak mig, blev det tydeligt for mig, at hun fik det værre. Det var min oplevelse, at hendes liv afhang af min hjælp," fortæller Wicki.

For Wicki, og for mange andre børn og unge i samme situation, fik det den konsekvens, at hun følte et stort ansvar for sin mor. Et ansvar, der ikke var hendes, og som senere udviklede sig til overbelastning og stress.

"Jeg kan stadig huske fornemmelsen af at træde ind ad døren hos min mor og ikke vide, hvad jeg kom hjem til. Min opvækst var præget af forskellige konflikter med antabus og konfrontationer om, hvorvidt hun havde drukket eller ej. Til sidst havde jeg svært ved at stole på mig selv. Der var ikke plads til mine følelser og til mig som barn. Derfor gav jeg dem heller ikke selv plads og flygtede i stedet fra dem det meste af mit ungdomsliv. Konsekvensen blev, at de udviklede sig og blev til stress. Den konstante undertrykkelse af mine følelser har slidt enormt meget på mit nervesystem," fortæller Wicki.

"Jeg ønsker, at unge som mig skal have samme mulighed for at få gratis hjælp, og derfor ærgrer det mig også, når kommuner sparer et tilbud som TUBA væk."

At forstå sig selv

Under uddannelsen som socialrådgiver finder Wicki ud af, at hun har brug for hjælp. Det sker i en periode, hvor hun har genoptaget kontakten til sin mor – en kontakt, der har været sporadisk det meste af hendes opvækst. Da Wicki har et modul på sin uddannelse om omsorgssvigt af børn, bliver hun bevidst om sin egen barndoms vilkår. Kort tid efter må hun sygemelde sig.

"Jeg kunne slet ikke være i det. Det gik meget ud over mit studie, men så fik jeg heldigvis kontakt til TUBA. Det var nogle benhårde lærepenge og en vild rejse, hvor jeg lærte at forstå mig selv, mine dynamikker i relationer, og hvordan min opvækst har forbindelse til min tilgang til alt fra parforhold til arbejdsliv. Og selvom det var hårde lærepenge, er jeg så glad for det. Jeg står nu i en alder af 26 år og kender mig selv rigtig godt," siger Wicki.

At sætte sig selv først

Wicki fortæller, at hun ikke vidste, hvad det ville sige at have en mavefornemmelse. Men da hun bliver færdiguddannet som socialrådgiver, bliver det tydeligt for hende, at noget har ændret sig efter terapiforløbet i TUBA.

"Pludselig kunne jeg mærke, at jeg ikke havde lyst til, at min mor skulle være der, når jeg kom ud fra min



sidste eksamen. Jeg havde heller ikke lyst til at se hende senere på dagen. Det var helt fremmed for mig at have det sådan. Jeg kunne mærke, at der var sket et eller andet i mig. Det her valg var mit, og jeg gik med min mavefornemmelse. Det var jeg virkelig stolt af," fortæller Wicki.

”

JEG HAR ALTID TÆNKT, AT DET VAR MIG, DER VAR NOGET GALT MED. DER ER ALDRIG NOGEN, DER HAR HJULPET MIG MED AT LAVE KOBLINGEN TIL MIN MORS MISBRUG.

At række ud efter hjælp

"Hvis jeg ikke havde fået hjælp i TUBA, så var jeg ikke der, hvor jeg er i dag. Jeg er ikke engang sikker på, at jeg kunne have taget en uddannelse på grund af stress og depression. Det kan man ikke bare rejse sig fra selv. Det kræver hjælp at komme ud af," forklarer Wicki.

For Wicki handler det i dag om balance, om at få sit eget energiregnskab til at gå op før alle andres. Det er nyt, og det kræver øvelse.

"I TUBA har jeg fået afgørende viden og redskaber. Jeg har lært at mærke

mine egne behov, og at min person og stemme har et værd."

At bruge sin stemme

Ved siden af sit studie og arbejde er Wicki ambassadør i TUBA, hvor hun bruger sin stemme til at gøre en forskel for andre i lignende situationer.

"Jeg ønsker, at unge som mig skal have samme mulighed for at få gratis hjælp, og derfor ærgrer det mig også, når kommuner sparer et tilbud som TUBA væk. Forskellen på min mor og mig er, at hun kan få hjælp – uden at være i stand til at tage imod den. Det er stadig ikke alle unge fra familier ramt af misbrug, der kan få hjælp. Det virker helt sort, når man ved, hvor godt

”

I TUBA HAR JEG FÅET AFGØRENDE VIDEN OG REDSKABER. JEG HAR LÆRT AT MÆRKE MINE EGNE BEHOV, OG AT MIN PERSON OG STEMME HAR ET VÆRD.

det er givet ud. De unge i dag er den nye fremtid, og man gør meget ud af at sige, at vi skal uddanne os og bidrage til samfundet. Det er de færreste, der ikke har lyst til det. Nogle af os har bare brug for en hjælpende hånd til at komme på rette kurs," slutter Wicki.

TUBA NYT

NY LANDSLEDER

D. 1. marts 2023 tiltrådte Kåre Skarsholm som ny landsleder i TUBA Danmark. Han står i spidsen for at udvikle et bæredygtigt TUBA, så unge ramt af forældres misbrugsproblemer også i fremtiden kan få den hjælp, de har brug for.

NY VIDENSPORTAL SKAL GØRE VENTETIDEN NEMMERE

I 2024 ser TUBA frem til at udvide de eksisterende tilbud med en ny videnportal, der særligt henvender sig til unge på venteliste, samt unge, som bor i en kommune uden et TUBA-tilbud. Vidensportalen vil fokusere på fire centrale temaer: *Lær dig selv bedre at kende, Selvomsorg og selvværd, Relationen til den misbrugende forælder og Sociale relationer*. Vidensportalen er finansieret af fonden Sagitta Charity Foundation.

NY FORSKNING PÅ TRAPPERNE: TUBAS TERAPI HAR EN SIGNIFIKANT POSITIV EFFEKT

Siden 2018 har TUBA været en del af et forskningsprojekt tilknyttet TrykFondens Børneforskningscenter ved Aarhus Universitet. Forskningen er den første af sin slags i Danmark. Forskerne har undersøgt, hvilke konsekvenser det har for TUBAs unge at stå på venteliste i et år, samt gevinsterne ved at få hurtig hjælp. De indledende resultater tyder på, at TUBAs terapi har en signifikant positiv effekt på de unges mentale sundhed og trivsel. De endelige konklusioner forventes at være klar til at se dagens lys i 2024.

JELLING MUSIKFESTIVAL OG THOMAS HELMIG DONERER 100.000 KR. TIL TUBA

Hvert år uddeler Jelling Musikfestival overskuddet fra festivalen til forskellige velgørende organisationer. I 2023 valgte Thomas Helmig, at TUBA skulle have en halv million kroner. Af hjertet tak.

GENTOFTE KOMMUNE OG TUBA INDGÅR NYT SAMARBEJDE

Fremover kan unge i alderen 18-35 år fra Gentofte Kommune se frem til at få hjælp i TUBA. Kommunen har nemlig købt sig til 41 behandlingspladser årligt i TUBAs afdeling i København. Gentofte er den seneste i rækken af 33 kommuner, som samarbejder med TUBA.

MARCH MOD ENSOMHED STØTTER TUBA I 2024

Ensomhed Danmarks landsindsamling, March mod Ensomhed, har i 2024 valgt at støtte og samle ind til fordel for TUBAs unge. I spidsen for indsamlingen og marchen står Patrick Cakirli, der siden 2017 hvert år har vandret over 2.000 km i hele landet for at sætte fokus på ensomhed. Men kun, når nogen går med. Hvis han er alene, skal han stå stille. Vandringer er et symbol på den rolle, fællesskab og social ansvarlighed spiller i kampen mod ensomhed.



Kåre Skarsholm
er ny landsleder i
TUBA Danmark



"Jeg vil helt klart
pege på TUBA, der
hjælper børn og unge
af misbrugere. De gør
et kæmpe arbejde."
Thomas Helmig,
musiker



FAGLIG CHEF:

TUBA ER DE UNGES STED

Af Henrik Prien

TUBAs eksistens har nu strakt sig over fire årtier, fra 1990'erne og til 2020'erne. I den periode har vi samlet viden om målgruppen, udviklet vores behandlingstilbud samt udvidet vores tilstedeværelse til flere afdelinger i landet. Vi kan konkludere, at vores tilbud stadig er lige så relevant for målgruppen, som da vi startede for 26 år siden, både når vi ser på hvor mange, der ønsker vores hjælp, og når vi ser på den positive forskel, indsatsen gør.

Livsovergange og senfølger

Senfølgerne af en opvækst, hvor en forælder havde eller har et misbrugsproblem, kender ikke til aldersskel. Derfor er det også godt, at vi har midler til at have en bred aldersmæssig målgruppe. For norges vedkommende bliver problemerne i familien og behovet for hjælp tydeligt, mens de stadig bor hjemme. Og for andre er det i livsovergangene fra barn til ung og fra ung til voksen, at vores målgruppe bliver klar over konsekvenserne af deres opvækstvilkår og henvender sig til TUBA.

Hvis vi sammenligner med tal for 9 år siden, hvor vi ser på de unges psykiske belastninger (CORE 34), så ser vi både dengang og nu unge, som er belastede, når de starter i TUBA, og faktisk mere belastede ved start i 2023. Og vi ser også, at TUBAs hjælp gør en stor forskel for de unges trivsel efter endt behandling.

2015: 0,97 (N=397).

Belastning ved start (15,89 point)

2023: 0,90 (N=1286).

Belastning ved start (16,34 point)

Henrik Prien har været ansat i TUBA Danmark siden 2008. Først som terapeut, senere som regionsleder og faglig koordinator. I 2023 fik han ny titel som faglig chef. Her sætter han lidt ord på TUBAs indsats.



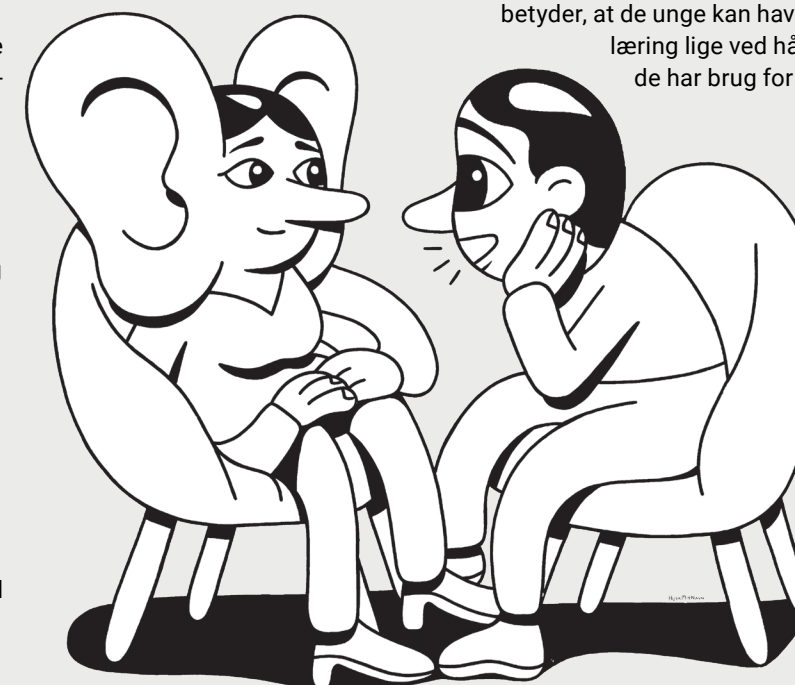
Årsagen til stigningen skyldes et samspil af forskellige faktorer. En af dem er, at TUBAs målgruppe oplever øget pres og krav i det omgivende samfund, ligesom andre unge også gør det. Det kan være med til at forstærke senfølgerne fra deres opvækst, så de eksempelvis oplever øget stress, angst og tvivl om egen formåen og værdi.

Fra biperson til hovedperson

En opvækst i en familie ramt af misbrugsproblemer fører mange svære oplevelser med sig. TUBAs unge er forskellige, men har ofte det tilfælles, at de har oplevet at være "bipersoner" i deres opvækstfamilie og har måttet tilpasse sig andre i en sådan grad, at det har fået negative konsekvenser for deres egen udvikling.

TUBA ønsker at være de unges sted, hvor de unge er i fokus og får en oplevelse af at være "hovedperson" i deres eget liv. Og i vores tilgang ønsker vi derfor, i et tæt samarbejde med de unge, at tilpasse forløbet til de unges individuelle ressourcer, mål og ønsker.

Denne tilgang, kombineret med at bringe viden om målgruppen, vi har indsamlet gennem årene, i spil, er noget af det, der gør, at mange søger TUBAs hjælp. Vi ønsker stadig at udvikle os og vores tilbud til gavn for de unge. Et af de nye tiltag vi kommer til at sætte i gang i 2024, bliver en videnportal, som vi anser som et element i at hjælpe flest mulige unge på bedste vis. Det vil være en måde at bringe vores kerneviden i spil, som betyder, at de unge kan have støtte og læring lige ved hånden, når de har brug for det.



Effekt size giver et indtryk af graden af den forandring, der er sket med en gruppe sammenlignet med den variation (= standardafvigelse), der normalt optræder fra menneske til menneske i forhold til velbefindende o.lign. Effekt size beskrives som tal, der overordnet set har følgende mening: 0,2 = lav effekt 0,5 = middel effekt 0,8 = høj effekt

Vores opvækst og omgivelser spiller en afgørende rolle i vores udvikling. De unge, der henvender sig til TUBA, arbejder hårdt for at bryde mønstre og adfærd, der ofte er gået i arv gennem flere generationer.

DET VED VI OM DE UNGE*

49%
angiver, at deres bedsteforældre også havde/har et misbrug

63%
angiver, at de har været udsat for psykisk vold i deres opvækst

34%
har som børn tænkt, at det var bedre, hvis de var blevet fjernet fra hjemmet

* Tallene er baseret på svar fra unge, der startede i terapi i TUBA i 2023.

I 10 ÅR HAR UNGE FÅET HJÆLP I TUBA VIBORG

GODE SAMARBEJDER ER AFGØRENDE

Af Sofie Kousgaard og Ragnhild Aleksandra Dam

Siden 2014 har flere end 600 unge fået terapi i TUBAs afdeling i Viborg. Fremover kan endnu flere se frem til at få hjælp. Kommunen forlænger nemlig samarbejdet med TUBA.

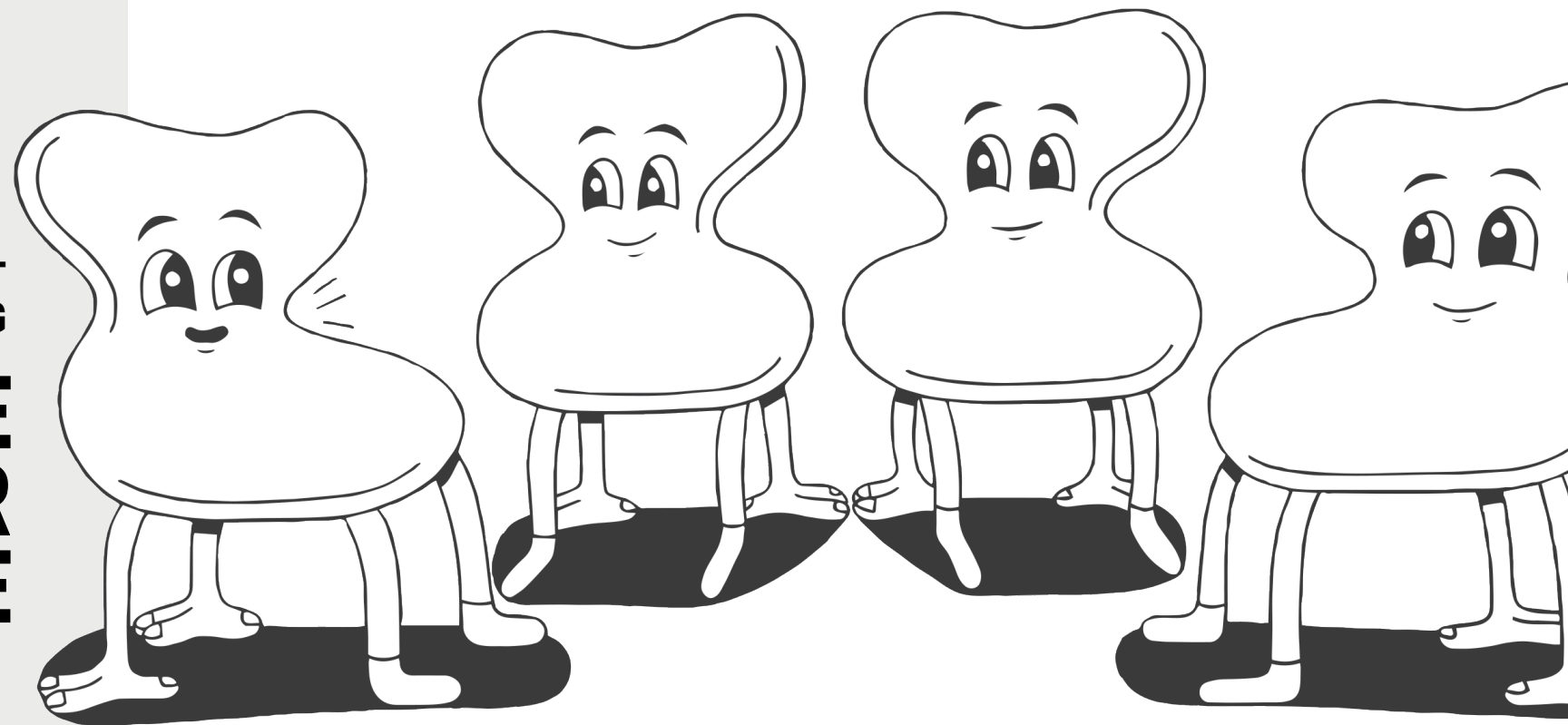
Da Matilde trådte ind ad døren hos TUBA i Viborg for første gang, gik hun på HF. Hun overvejede at droppe ud. Fremtiden virkede ofte uoverskuelig. Men da hun begyndte i terapi, ændrede det sig.

”Min terapeut greb mig i tvivlen og gav mig en større tro på mulighederne i mit eget liv. Det kunne jeg førhen ikke rigtigt finde ud af at tage ansvar for, fordi jeg i så mange år har skullet tage ansvar for min mor,” fortæller hun.

Matilde er en af de 625 unge viborgensere, der indtil nu har fået hjælp af TUBA til at håndtere de udfordringer, der følger med en opvækst i en familie ramt af misbrug.

Der var ingen tvivl

Det er ikke kun Matilde selv, der har været glad for den hjælp, TUBA tilbyder. I Viborg Kommune har de været så glade for samarbejdet, at de forlænger den kontrakt, der ellers udløb i 2023, med yderligere fire år.



Spørger man Katrine Fusager Rohde, som er formand for Børne- og Ungdomsudvalget for Venstre i Viborg Kommune, var det ikke nogen svær beslutning.

”Børn af misbrugere er ofte meget loyale overfor forældrene og har derfor svært ved at bede om hjælp. Den støtte og rådgivning, som TUBA yder til unge, der lever i vanskelige vilkår, har afgørende betydning for den enkelte, og vi er overbeviste om, at samarbejdet med TUBA giver det bedste tilbud i Viborg Kommune,” siger hun.

De unge vinder

I TUBAs ledelse glæder man sig også over, at samarbejdet med Viborg Kommune fortsætter.

”Der er ingen tvivl om, at der er brug for hjælpen. Gode samarbejder med kommunerne er afgørende for, at TUBA kan blive ved med at hjælpe de unge. Derfor er vi også rigtig glade for, at vores lange samarbejde med Viborg Kommune fortsætter,” siger Kåre Skarsholm, som er landsleder i TUBA.

Da Matilde afsluttede sit forløb hos

TUBA, var det med fornyet selvtillid. Hun havde fået mod på at søge direkte ind på sin drømmeuddannelse i København, som hun nu er halvvejs igennem.

”Min terapeut hjalp mig med at udvide mit syn på livet og alle de muligheder, jeg ikke førhen havde overskud til at gribe. Jeg aner simpelthen ikke, hvor jeg ville have været i dag, hvis jeg ikke havde haft mine samtaler hos TUBA i Viborg,” fortæller hun.

Siden 2016 har TUBA hvert år hjulpet mellem 120 og 150 unge i Viborg.

”

DEN STØTTE OG RÅDGIVNING, SOM TUBA YDER TIL UNGE, DER LEVER I VANSKEelige VILKÅR, HAR AFGØRENDE BETYDNING FOR DEN ENKELTE, OG VI ER OVERBEVISTE OM, AT SAMARBEJDET MED TUBA GIVER DET BEDSTE TILBUD I VIBORG KOMMUNE.

Katrine Fusager Rohde (V) formand for Børne- og Ungdomsudvalget i Viborg Kommune



I 10 år har TUBA Viborg hjulpet 625 unge – bl.a. Matilde, der har fået hjælp til at håndtere de udfordringer, der følger med en opvækst i en familie ramt af misbrug.

HVORNÅR KOMMER MIT VENDEPUNKT?

Hej TUBA,

Jeg er 34 år og slås i dag med eftervirkningerne af en opvækst med en svært alkoholiseret far.

I DRs podcast *Genstart* hørte jeg om en, som fik hjælp i TUBA. En hjælp, der blev hendes redning og vendepunkt. Jeg bliver trist på mine egne vegne, for det vendepunkt er ikke kommet til mig.

Jeg har aldrig boet i en kommune med en TUBA-afdeling, eller som har haft tilbud til voksne over 25. Havde jeg boet i anden kommune, var jeg måske et andet og bedre sted i mit liv.

Jeg kunne virkelig godt bruge et sted, hvor "sådan nogen som mig" findes, og hvor nogen ved noget om, hvad det er, jeg har været igennem.

I dag er jeg sygemeldt på andet år. I dag lever jeg ikke, jeg overlever. Hvornår kommer mit vendepunkt?

Tina

BØRN AF MISBRUG HAR RET TIL HJÆLP
(IKKE)



Vi pakker ikke selv vores rygsæk, men dens indhold er fuldstændig afgørende for vores vej gennem livet.

UNG I TUBA

BØRN AF MISBRUG HAR (IKKE) RET TIL HJÆLP

Af Kåre Skarsholm, landsleder i TUBA Danmark

Er du misbruger, er der garanteret og hurtig hjælp at hente. Er du barn af en misbruger, har du ingen garanti eller ret til hjælp. Det har TUBA kæmpet for at lave om på – og det fortsætter vi med.

Tilbage i 2014 så det lyst ud for de tusindvis af børn og unge, som er ramt af deres forældres misbrug. Dengang blev alle Folketingets medlemmer enige om at fremsætte et lovforslag, som skulle sikre behandlingsgaranti til børn og unge fra familier med alkohol- og stofmisbrug. Men det blev aldrig en realitet. Det er nu 10 år siden, og de unge venter stadig.

At bryde mønstret én gang for alle

De unge, der kommer ind ad døren i TUBA, har haft en barndom, som ikke var for børn. Konsekvenserne af det forsvinder ikke, fordi man bliver 18 år, eller fordi ens forældre kommer i behandling. Derimod er senfølgerne noget, der udvikler sig over tid og viser sig med alderen. Derfor er det heller ikke underligt, at næsten halvdelen af TUBAs unge er over 25 år, når de søger hjælp. En hjælp, de har haft svært ved at bede om og finde sprog for. Ofte er de opvokset i den tro, at

det kun er forældrene, der kan og skal have hjælp.

For mange af TUBAs unge er det ikke kun forældrene, der har et alkoholproblem. I 2023 angav 49%, at deres bedsteforældre også har eller har haft et misbrug. Det viser tydeligt, at afhængighed sætter dybe spor. At sikre at mønstre afledt af en opvækst med misbrug ikke gives videre til næste generation er vigtigt forebyggende arbejde. Derfor er det også centralt, at hjælpen til de unge ikke er begrænset af alder. Kun på den måde kan vi sikre, at mønstre og misbrug ikke går i arv.

At spare på terapi til unge fra misbrugsramte hjem er ikke en besparelse

Lige nu samarbejder TUBA med 33 kommuner, hvor unge kan få gratis terapi. Men bor man ikke i en af vores samarbejdskommuner, er der ingen garanti for hjælp. Slet ikke hvis man er på den forkerte side af 25 år. Derfor er der behov for en national indsats. En lovmæssig garanti for, at unge fra hjem med misbrug kan få hjælp. Uanset alder og uanset postnummer.

Som det er nu, er fundamentet for

Gennem min opvækst har jeg lært at tilpasse mig så meget, at jeg til sidst ikke anede, hvem jeg var. Jeg tog overansvar, hvilket gav mig stress. Jeg var bekymret og ængstelig. Som barn hjalp det mig til at overskue hverdagen, men som voksen har det været konstante benspænd.

UNG I TUBA

skrøbeligt. Vi er ikke mere end en kommunal sparerunde fra at efterlade de unge alene med de problemer, deres forældres misbrug har forårsaget. I sidste ende bliver det de unge, der kommer til at betale prisen.

Vi kan ikke give dem deres barndom tilbage, men vi kan hjælpe dem med at få et godt voksenliv. Det skylder vi dem. Jo længere tid vi venter, jo dyrere bliver regningen.

Notat fra Folketinget d. 11. juni 2014:

"Folketinget pålægger regeringen inden udgangen af 2014 at fremsætte lovforslag, som indebærer en behandlingsgaranti til børn og unge under 25 år, der er belastede af en opvækst med voksne, der er stof- eller alkoholafhængige. Behandlingsgarantien skal sikre, at børn og unge anonymt og så vidt muligt inden 14 dage, men senest inden 30 dage, efter de har henvendt sig, får den nødvendige rådgivning, støtte og behandling."



TUBA Danmark har siden 1997 tilbudt specialiseret terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug – og har 33 afdelinger rundt i landet. Organisationen arbejder samtidig med at sætte fokus på konsekvenserne ved at vokse op i en familie med misbrug og for, at unge fra familier med misbrugsproblemer får samme rettighed til behandling, som gør sig gældende for deres misbrugende forældre.

TERAPI

TUBA tilbyder gratis terapi til unge mellem 14 og 35 år fra familier med alkohol- eller stofproblemer – både online-, individuel- og gruppeterapi. Voksne over 35 år kan gå i terapi i TUBA mod en mindre egenbetaling.

ONLINERÅDGIVNING

TUBA har et akkrediteret onlinerådgivningstilbud. På www.tuba.dk kan unge få gratis onlinerådgivning via chat, sms og brevkasse.

DROP-IN MØDER

Drop-in møder og caféaftner er åbne arrangementer afholdt i TUBAs afdelinger, hvor alle kan få mere viden om livet i en familie med misbrug, og hvordan man kommer videre. Mødernes temaer er forskellige fra hver gang og

omhandler f.eks. parforhold og nære relationer, forældreskab, uro, skyld og skam m.m. Som noget nyt afholdes der nu også online, så flere har mulighed for at være med.

FÆLLESSKABER OG LÆRINGSFORLØB

Foruden terapi og rådgivning har unge i TUBA også mulighed for at deltage i TUBAs årlige sommerhøjskole, på TUBAs skriveskole eller på læringsforløbet Familie På Vej, som henvender sig specifikt til forældrepar. Derudover tilbyder TUBA også naturterapi i udvalgte afdelinger, brobyggerforløb – samt medlemskab i aktivitetsfællesskabet Tubanu.

SKOLEOPLÆG

TUBA besøger jævnligt skoler og uddannelsesinstitutioner. Her fortæller vi om TUBAs indsats, og om hvordan det er at vokse op i en familie med misbrugsproblemer. Ved oplæg inviteres en ung med, der tidligere har gået i et terapiforløb i TUBA.

FRIVILLIGE I TUBA

Foruden fastansatte er der ca. 120 frivillige tilknyttet i de forskellige TUBA-afdelinger. I 2021 blev TUBA hædret for sin frivillige indsats på området med Kristeligt Dagblads Pris.

EN STOR TAK TIL ALLE, DER STØTTER

Fonde, virksomheder, kommuner og privatpersoner bidrager gennem deres økonomiske støtte til, at TUBA kan hjælpe endnu flere unge. Tak til alle, der støttede TUBA i 2023.

DEN A.P. MØLLERSKE
STØTTEFOND



AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

ODD FELLOW ORDENEN
Den uafhængige Støttestiftelse for Kongeriget Danmark I.O.O.F.

FirstAgenda

Scandinavian Print Group

SAGITTA
BOOSTING INNOVATION

TrygFonden

BIKUBENFONDEN

SUNDHEDSSTYRELSEN

GYLDENDAL



event it

Social- og
Boligstyrelsen

VELUX FONDEN

DEN SOCIALE
INVESTERINGSFOND



DET DANSKE FILMINSTITUT

Aage Sørensens Mindefond
Anette Christina Sørensen
Foreningen Bankdata
Francis Family Fund ApS
Gen'Brugsen Højby
Holstebro Menighedspleje
Inner Wheel Danmark
Ivan Holding ApS
Johannes Døbers Kirke i Genbrugsen
Kongskilde Maskinfabrik
Lendum Menighedsråd
Lions Club
Lions Club Frederikshavn
Lions Club Hirtshals
Lions Club Lunde
Logen Absalon
Lundby Banko
Pax Logens Humanitære Legat
Rema 1000 Frederikshavn
Slagelse-Antvorskov Rotary Klub
Søsterloge nr. 25 Dronning Louise
Søsterloge nr. 43 Klippen
Søsterloge nr. 46 Kilden
Søsterloge nr. 57 Anne Marie
Velfærds- Og Forskningsfonden For Pædagoger
Vesten Vinden
Y's Men International
Y's Men's Club Alderslyst
Y's Menettes Region Danmark
17. Juli Fonden

Vi sender også en stor tak til alle de mange privatpersoner, der støtter os via MobilePay eller bankoverførsel.

@tubadanmark f @ in X

tuba

FIND OS

AABENRAA

Ramsherred 31A, 1.
6200 Aabenraa

AALBORG

Møllegade 8, 1. tv
9000 Aalborg

AARHUS

Frederiksgade 75E, 1.
8000 Aarhus C

BORNHOLM

Bornholmerslottet,
Zahrtmannsvej 2
3700 Rønne

BRØNDBY

Vestre Gade 6 H, 1. sal
2605 Brøndby

FAVRSKOV

Herredsvej 22
8382 Hinnerup

FREDERICIA

Dronningensgade 97
7000 Fredericia

FREDERIKSBERG

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

FREDERIKSHAVN

Danmarksgade 16, 1.
9900 Frederikshavn

GENTOFTE

Vesterbrogade 69, 1.tv
1620 København V

HADERSLEV

Nørregade 38E 1.
6100 Haderslev

HELSENGØR

Lundegade 17a
3000 Helsingør

HILLERØD

Slotsgade 34, 1.
3400 Hillerød

HJØRRING

Brinck Seidelinsgade 12A
9800 Hjørring

HOLBÆK

Smedelundsgade 22 G, 1.
4300 Holbæk

HOLSTEBRO

Nørregade 32, 1.
7500 Holstebro

HVIDOVRE

Hvidovrevej 137
2650 Hvidovre

KALUNDBORG

Nytorv 8, 1.
4400 Kalundborg

KOLDING

Ny Vestergade 3, 3.
6000 Kolding

KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

MARIAGERFJORD

Adelgade 4, 2.
9500 Hobro

NYBORG

Kongensgade 31A, 1. og 2. th.
5000 Odense C

NÆSTVED

Jernbanegade 9, 2.
4700 Næstved

ODENSE

Kongensgade 31A, 1. og 2. th.
5000 Odense

ODSHERRED

Vesterlyngvej 8
4500 Odsherred

RINGKØBING-SKJERN

Kirkegade 3
6880 Tarm

SLAGELSE

Lindevej 2, 2.
4200 Slagelse

STEVNS

Egestræde 14
4660 Store Heddinge

SVENDBORG

Kloster Plads 11, 1.
5700 Svendborg

SØNDERBORG

Perlegade 44, 1.
6400 Sønderborg

VIBORG

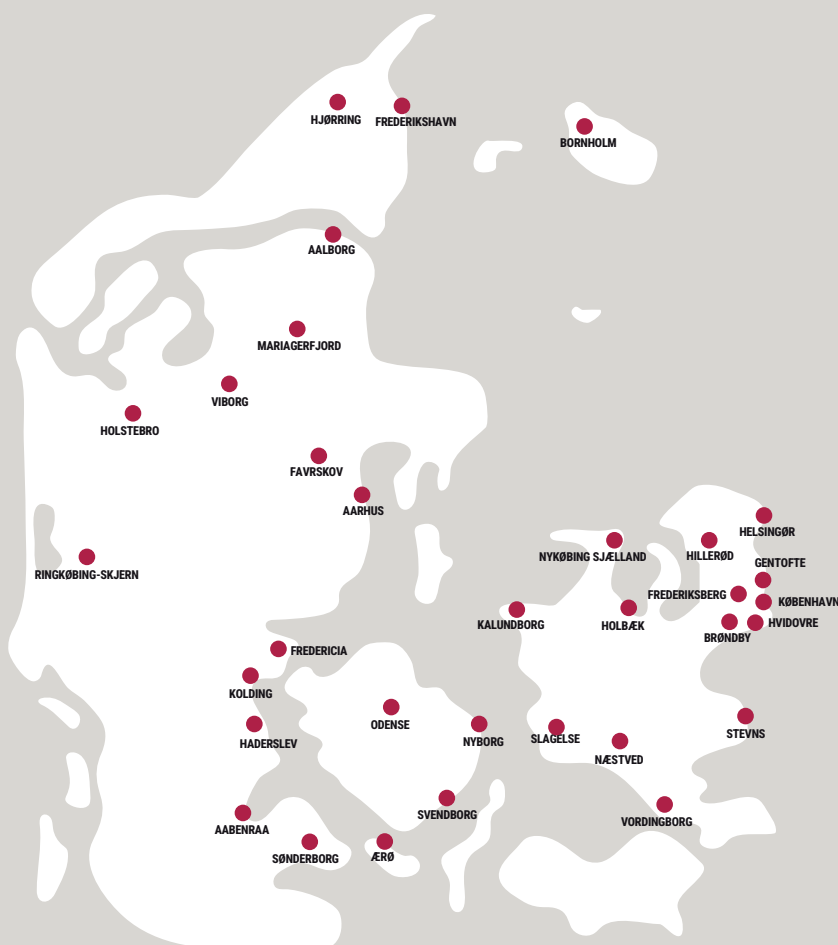
Sct. Mathias Gade 38, 2.
8800 Viborg

VORDINGBORG

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg

ÆRØ

Markgade 1
5960 Marstal



TUBA.DK

