

TUBA

ÅRSRAPPORT
2010



**"INGEN SKAL VOKSE OP
MED FULDE FORÆLDRE!"**

TUBA BRYDER TAVSHEDEN

TUBA står for terapi og rådgivning for unge,
som er børn af alkoholmisbrugere.

TUBA

HAR JEG ET PROBLEM, TUBA?

"hej.. er en pige på 14

Mit problem er nu ikke så stort som alle andres.

Men min far er alkoholiker, men jeg snakker ikke med ham. Min mor drikker også men jeg er blevet vant til det, altså hun er aldrig hjemme og nogen gange kommer hun hjem hvor hun har tisset i bukserne og jeg må hjælpe dem af hende, skal andre gange også lave mad. Jeg tør ikke sige noget til min mor, fordi det er blevet sådan en stor del af mig at hun drikker, mig og min mor er rigtig tætte, men det går mig bare lidt på. Jeg kan ikke se om det er et problem eller om det ikke er? Håber du kan hjælpe mig lidt?

Hilsen C."

Brev til TUBAs brevkasse i 2010

TUBAS BREVKASSE

Brevene til TUBAs brevkasse er en af de mest læste aktiviteter på TUBAs hjemmeside. I 2010 fik vi breve hver uge fra unge, der savnede konkret rådgivning i forbindelse med forældres alkoholproblemer, i forholdet til venner og kæresten, tvivl om egen forældreevner, til rodet inde i dem selv og til det at gå i terapi.

Skribenter: Jesper Kurdahl Larsen, leder TUBA Danmark, Thomas Mackrill, Ph.D. og fagkonsulent TUBA Danmark og Marie Bjerre Birkholm, journalist TUBA Danmark.
Foto: Jesper Balleby-www.balleby.com, Torben Ager, Steen Evald og privat
Design og produktion: mediegruppen



HAR VI ET PROBLEM, DANMARK?

Den 14-årige brevskriver, C., er i tvivl om hun har et problem. Det spørgsmål møder vi ofte hos de unge i TUBA. Om det er et problem, at man skal tage sig af sin fulde mor eller far. Når vi stiltiende accepterer den salgs vilkår for børn og unge i Danmark, får det mig til at spørge, om vi mon også som samfund ikke vil indse at fulde forældre er et problem.

SKAL VI BLIVE VED MED AT LUKKE ØJNENE

C. er blevet vant til at have en fuld mor. Det er en tragedie. Ingen børn skal vænne sig til at have fulde forældre. Vores undersøgelser viser uden tvivl, at omkostningerne ved forældredruk er tårnhøje. De belastninger er hverdag for alt for mange i Danmark.

Se side 4-5

HVORFOR SKAL DET VÆRE SÅ SVÆRT AT FÅ HJÆLP

TUBA hjælper unge som C. hun beder om lidt hjælp, og mere skal der ikke til. En snes samtaler med kvalificerede folk er ofte det, der skal til for at unge som hende, kan finde en vej videre. Vi ved at TUBAs terapi og rådgivning hjælper, for vi undersøger effekten af vores behandling. Men hvorfor skal det så være så svært at få den hjælp?

Se side 6-7

TUBA BRYDER TAVSHEDEN

C. tør ikke sige noget til sin mor, og de fleste andre tør heller ikke, for alkohol er et tabu i Danmark. TUBA vil gerne hjælpe hende med at tale sin sag. I 2010 trådte vi i karakter som interesseorganisation. Vi vil flytte problemet fra den enkelte unges skuldre over på samfundets skuldre. TUBAs mål er at bryde tabuet og sikre de unge hjælp og den opmærksomhed i samfundet, som de fortjener.

Se side 12-13

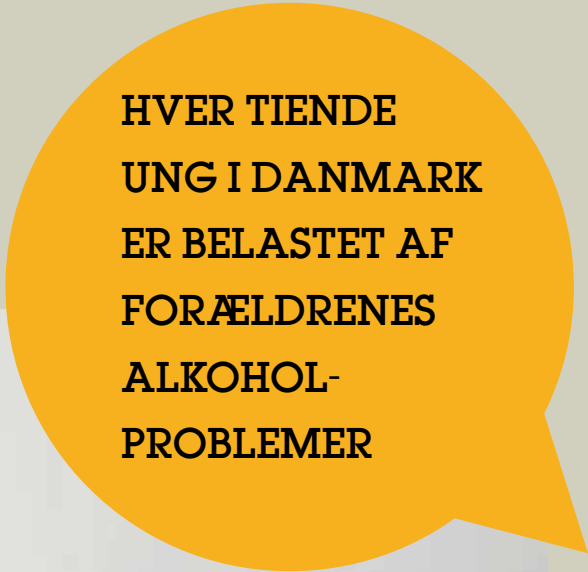
INGEN SKAL VOKSE OP MED FULDE FORÆLDRE

C. håber, TUBA kan hjælpe hende. Det ved vi, at TUBA kan. Men vi mener også, at alle andre unge med problemer fra alkoholhjem skal kunne få hjælp. Tiden er inde til en holdningsændring. For vi ser at unge, pårørende, frivillige og beslutningstagere er klar til at samle sig om sagen. TUBA håber og arbejder på, at 2011 bliver året, hvor vi som samfund bliver enige om, at ingen skal vokse op med fulde forældre - og gør man, skal man kunne få hjælp.





Jesper Kurdahl Larsen
Leder



SKAL VI BLIVE VED AT LUKKE ØJNEN



HVER TIENDE
UNG I DANMARK
ER BELASTET AF
FORÆLDRENS
ALKOHOL-
PROBLEMER



Mange fortæller, at de da godt vidste, den var helt gal hjemme hos os. "Vi havde så ondt af dig", fortæller de. Det gør mig vred. "Hvorfor sagde I ikke noget?" Der var da nogen, der skulle have sagt noget; gjort noget. De skulle da ikke bare lade mig gå hjem med vin til min fulde mor flere gange om dagen. Hvis man lader det ske for øjnene af sig, så er det for stort et tabu.

Thomas, går i TUBA

LÆS HELE THOMAS' HISTORIE PÅ
WWW.TUBA.DK/UNGTILUNG

ED MED TE?



Jeg synes, at det er så unfair, at børnene
- uden helt rigtigt, at forstå hvad et alkoholmisbrug
er, skal leve med det. Derfor er det så vigtigt,
at de har nogen, at snakke med om det.

Peter A.G., musiker og ambassadør for TUBA

39 % har ikke talt med nogen

I Danmark er det tabu at tale om alkohol, misbrug og de konsekvenser det har for børn og unge. Det er blandt andet derfor, at det typisk er efter mange års isolation, at unge henvender til TUBA. Hele 39 % af TUBAs unge har ikke talt med nogen overhovedet om de problemer, de har på grund af forældrenes alkoholproblemer under opvæksten.

80 % mener, at deres problemer påvirker deres evne til at gå på arbejde eller gennemføre en uddannelse

De unge i TUBA kommer ofte først, når det er blevet tydeligt for dem, at de ikke behøver at finde sig i, at livet behøver at være så svært og ensomt, som det har været. For de unge, der kommer i TUBA har et belastet liv været et almindeligt liv. Og det trækker spor langt ind i voksenlivet. For livet føles tungere og dagligdagen sværere at klare. Derfor har unge, der er vokset op med alkoholproblemer i familien ofte sværere ved at gennemføre arbejde, uddannelse, have nære relationer og større risiko for depression og eget misbrug.

52 % har symptomer på posttraumatisk stress

Unge, der kommer i TUBA har levet under særdeles belastende forhold i årevis. Hele 52% af de der søger hjælp i TUBA, har symptomer på posttraumatisk stress. De har ikke kun stået overfor en fuld mor eller far en gang i mellem. I gennemsnit har de unge i hele 12 ud af barndommens 18 år levet med én eller to forældres alkoholproblemer.

Disse tal viser, at de unges belastning er langvarig og ofte kompleks. Derfor går TUBAs arbejde ud på at møde den unge, tilrettelægge forløbet til det individuelle behov og derved etablere et tilfredsstillende liv for første gang efter mange års belastning.

Tallene stammer fra en undersøgelse blandt 502 unge fra TUBA over 18 år, der har udfyldt et anonymt spørgeskema.

WWW.
TUBA.DK/2010

LÆS HELE UNDERSØGELSEN OM HVAD TUBA
UNGE HAR OPLEVET UNDER DERES OPVÆKST



DET

Hele min barndom har jeg brugt en masse kræfter på at lade som om, at jeg var normal i det lille provinssamfund, fordi jeg boede alene med min far, der drak. Alle vidste det godt, men turde ikke at spørge. Jeg ville ønske, at der havde været et sted som TUBA til mig dengang. Derfor bliver jeg også så provokeret over, at hjælp til denne målgruppe ikke er et fast og sikkert tilbud i vores samfund. Det vil jeg gerne være med til at kæmpe for, at det bliver.

Lotte Svendsen, filminstruktør og ambassadør for TUBA



HVORFOR SKAL VÆRE SÅ SVÆRT, AT FÅ HJÆLP?



14 %

I 2010 viser tal fra TUBA, at kun 14 % af de unge, der har oplevet problemer med alkohol i familien, har fået hjælp som ung.

har fået hjælp

Det tal kender vi kun fordi, TUBA i 2010 i en befolkningsundersøgelse spurgte de unge mellem 18 og 34 år til deres oplevelse af deres forældres alkoholforbrug og de unges holdning til dette.

Undersøgelsen viser, at hele 75.000 unge i høj eller nogen grad ønsker sig hjælp til at håndtere de problemer de har nu - som unge på grund af forældrenes alkoholproblemer. Men hjælpen er svær at finde.

75.000

unge ønsker hjælp

Tallene taler deres tydelige sprog, og det gør de unge også. De ønsker mere fokus og bedre hjælp. Derfor kæmper TUBA for at forbedre forholdene for unge, der har problemer, fordi deres forældre har drukket.

WWW.
TUBA.DK/2010



AF FULDE FOLKS BØRN SKAL MAN SANDHEDEN



Jeg følte mig utrolig alene som barn, til trods for at jeg havde min mor og min søster - og endda min alkoholiske far - at tale om problemerne med. Jeg troede ikke der var andre end mig der havde en barndom som min. Det var der desværre, og det er der i høj grad også i dag. Gid vi talte om alkoholisme! Det vil TUBA og jeg gerne gøre noget ved.

Peter Ingemann, TV-vært og TUBAs ambassadør



At min opvækst har været og i høj grad stadig er præget af min fars alkoholmisbrug, er svært at tale med udenforstående om, og det er netop derfor, det er vigtigt at bryde tabuet.

Fie, 21 år, går i TUBA



Jeg husker ikke min mor som andet end alkoholiker. Min opvækst med hende har gjort - og gør det stadig svært for mig, at stole på andre mennesker. Men det hjælper at række hånden ud.

Morten, 33 år, går i TUBA

KAN MAN VIRKELIG ELSKE ALKOHOL HØJERE END SINE EGNE BØRN?

Et af ti budskaber til samfundet om at vokse op med fulde forældre - diskuteret og samlet fra ungemøde i 2010.

N HØRE



Det kan være svært at dele de følelser, man har når man er barn af alkoholiker med nogen, fordi det kan føles som om, at ingen andre forstår, hvordan man har det. Heldigvis er man ikke alene, selvom det kan føles sådan i mange år.

Tilde, 25 år, går i TUBA



Min fars alkoholmisbrug belaster mig meget, og påvirker mig både som det menneske, jeg er og i min dagligdag. I TUBA har jeg lært at snakke om og lytte til emner, der er relevante for mig, og for mange andre unge.

Tine, 19 år, går i TUBA

Jeg er selv vokset op i en familie, som til tider var meget fortunlet og ulykkelig på grund af min far, som ind imellem drak meget. Men vi skal trække vores bekymringer frem og ud i lyset. Jeg tror på, at det hjælper at dele sine tanker og følelser med andre.

Mette Horn, skuespiller og TUBAs ambassadør

AT KUNNE STOLE
PÅ SINE FORÆLDRE
ER AT KUNNE
STOLE PÅ LIVET.

Et af ti budskaber til samfundet om at vokse op med fulde forældre - diskuteret og samlet fra ungemøde i 2010.





DET NYTTER AT H



Jeg har valgt at støtte TUBA, fordi TUBA kæmper for en rigtig god sag, og det er så vigtigt, at der er nogen, der støtter de unge.

Jesper Dahl, Jokeren og ambassadør for TUBA



SPECIALISTER MED HØJ FAGLIGHED

TUBA har 13 års erfaring i at hjælpe unge efter en opvækst med forældre med alkoholproblemer. Og arbejdet virker. I TUBA er vi nemlig generelt varsomme med brugen af diagnoser. Vi mener, at man udover sine konkrete symptomer typisk har en række personlige og sociale problemer, der relaterer sig til ens opvækst og omstillingen til voksenlivet. Derfor forstår vi i TUBA de unges problemer som meget mere og andet end en diagnose.

I 2010 undersøgte vi effekten af og tilfredsheden med terapi og rådgivning i TUBA. Overordnet viser undersøgelserne, at de unge er glade for TUBAs tilbud og at terapien virker.

Mange af de unge, der kommer i TUBA er deprimerede (60%). Det er særligt bemærkelsesværdigt, at 88% af de unge med symptomer på depression ved behandlingsstart, ikke har det ved behandlingens afslutning. I 2010 kunne vi glæde os over at få bekræftet, at behandlingseffekten af at sætte ind med et specialiseret tilbud er høj og tilfredsstillende.

TUBA MENER

Ingen skal vokse op med fulde forældre. Der bør laves en national handlingsplan for at minimere antallet. Det er et fælles ansvar, at de børn som har forældre, der drikker, oplever voksne som ser dem og støtter dem. Staten skal sikre, at de unge, som har brug for specialiseret hjælp i overgangen til eget tilfredsstillende liv, kan få den.

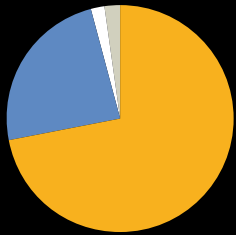
SE HELE UNDERSØGELSEN AF TUBAS EFFEKT OG TILFREDSHEDSUNDERSØGELSEN

WWW.
TUBA.DK/2010

TILJÆLPE

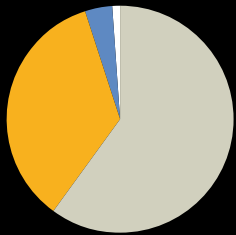


DE UNGES TILFREDSHED MED TERAPI OG RÅDGIVNING I TUBA



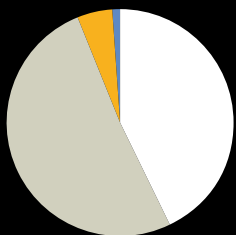
- * 72 % meget tilfredsstillende
- * 24 % tilfredsstillende
- * 2% utilfreds
- * 2% ved ikke

ÆNDRING AF FORHOLDET TIL SIG SELV EFTER TUBA TERAPI



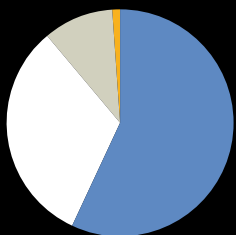
- * 60 % meget forbedret
- * 35% noget forbedret
- * 4 % uændret
- * 1 %

EVNE TIL AT HÅNDBERE EGNE PROBLEMER EFTER TUBA TERAPI



- * 43 % i høj grad
- * 51 % i nogen grad
- * 5 % i mindre grad
- * 1 % i mindre grad

SYN PÅ FREMTIDEN EFTER TUBA TERAPI



- * 57 % meget forbedret
- * 32 % noget forbedret
- * 10 % uændret
- * 1 % forværret

Baseret på evalueringer fra 175 unge fra TUBA

TUBA har skabt et sted hvor de her unge kan være - uden at være flove og uden at skamme sig. Det vil jeg vildt gerne bakke op om.

Ida Corr,
sangerinde og
ambassadør
for TUBA





TUBA BRYDER TALE

MILLIONER

Det kostede 13,3 mil.kr. at drive TUBA i 2010. Pengene kommer fra satspuljen, kommuner og private fonde og organisationer. Derud over takker TUBA følgende støtter for hjælpen i 2010: TrygFonden, Lauritzen Fonden, Erik Thunes legat, Susi og Peter Robinsohns Fond, Liquid-Minds, 15.juni fonden, Frie Skolers Lærereforening, Balleby.com.

Det er desværre ikke almindelig viden, hvor store omkostninger det kan have at vokse op med forældre med alkoholproblemer. Når TUBA insisterer på at tale om det, så er det fordi, vi mener, at vi ikke længere kan lukke øjnene for de mange børn og unge, der lever med konsekvenserne af forældrenes alkoholproblemer. Så vi taler og beder alle andre om at tale for at bryde tabuet - og vi er godt på vej.

TUBA - MERE END EN BEHANDLINGS-ORGANISATION

TUBA var under pres i 2010. Langt flere unge end vi havde kapacitet til henvendte sig. Samtidig var vores finansiering fra de kraftigt beskårede satspuljemidler uvis. Så vi gjorde os bemærket alt det vi kunne og sikrede to års yderligere finansiering via satspuljen i 2010. Det gav os motivation til at forstærke vores position som en interesseorganisation med kant. Nu vil vi ikke bare overleve. Vi vil sammen med de unge vokse os store nok til at overbevise hele Danmark om, at ingen skal vokse op med fulde forældre, og gør man skal man kunne få hjælp!

- 2010 BLEV ET ÅR, HVOR VI ALLE TOG BLADET FRA MUNDEN OG BEGYNDTE AT TALE.

DE UNGE TALER UD

Vi spurgte de unge, om de var med på tage bladet fra munden, bryde tabuet - og de unge - de var klar! Det var på tide, at deres sag bliver talt. På det grundlag startede kampagnen 'Ingen skal vokse op med fulde forældre' i efteråret 2010.

TUBA TOPMØDE

Kampagnen skydes i gang med TUBA Topmødet, hvor unge fra hele landet diskuterer og udvælger, hvad de mener er de ti vigtigste budskaber til at bryde tabuet i samfundet. Se alle budskaberne på www.tuba.dk /2010

EVENT PÅ HOVEDBANEN

En torsdag morgen fyldes Københavns Hovedbanegård af TUBAs unge frivillige. Væbnet med postkort, klare budskaber og et smilende godmorgen mødte de Københavns travle pendlere. De rejsende blev informeret om omfanget af unge, der er vokset op i alkoholfamilier og opfordret til at gøre tabuet til fortid.

LANDSDÆKKENDE RÅDGIVNING

TUBA er en landsdækkende rådgivning for unge fra familier med alkoholmisbrug. 14-35-årige kan gratis og anonymt få individuelt tilrettelagt rådgivning og terapi af en af vores 32 specialiserede medarbejdere (22, 6 årsværk) i de 11 afdelinger.

Eventen på Hovedbanen blev omtalt i Go'morgen Danmark samme morgen, hvor TUBAs ambassadører Mette Horn og Lotte Svendsen. Det var en stor dag for TUBA, fordi vi på én gang fik talt med de rejsende, tv-seerne, men også fordi de unge talte om deres problemer - åbent og offentligt. En stor beslutning for de, der har holdt alkoholproblemerne hemmelige en stor del af deres liv. Kampagnen havde platform på



TUBA event på Hovedbanen, 2010

VSHEDEN



MEDIER

Både lokale og landsdækkende medier har været meget interesserede i TUBAs sag, så TUBA har været nævnt i 100 artikler i 2010.



TUBAs ambassadører Mette Horn og Lotte Svendsen fortæller om TUBAs arbejde i Go'Morgen Danmark.

den tilhørende kampagnehjemmeside brydtabuet.dk – et debatsite hvor unge hjælper unge med problemer omkring forældres druk.

TUBA TALER I SOCIALUDVALGET

Med flotte personlige fortællinger rører to TUBA-unge Socialudvalget på Christiansborg. Den ene unge - Julie fortæller, at TUBA hjalp hende igennem gymnasiet. Anja - den anden - fortæller om sin lange vej til at søge hjælp og om forundringen over, at blive bedt om at stå på venteliste, når hun endelig strækker hånden frem fra et enormt belastet liv.

STØTTEKONCERT FOR TUBA KØBENHAVN

I januar 2011 arrangerede tre privatpersoner en støttekoncert, der skulle nedbringe ventelisten i TUBA København. Omkring 700 mødte op, støttede og rockede med, da Thomas Helmig, Peter A.G., Ida Corr, Jokeren med flere sang, spillede og underholdte gratis til fordel for unge, der er vokset op i alkoholfamilier.

WEB

I 2010 fik www.tuba.dk 60.000 besøg. Mest populær er TUBAs debatforum, hvor debatter og gode råd springer fra ung til ung. I løbet af 2010 har vi oprioriteret vores brevkasse, så flere og flere henter gode råd i både spørgsmål og svar.

Alle disse aktiviteter vidner om, at 2010 blev et år, hvor vi alle tog bladet fra munden og begyndte at tale!



10.000 SAMTALER

TUBAs kapacitet var i 2010 på 800 unge ad gangen. 534 unge afsluttede deres forløb i 2010. Forløbene var forskellige, men i gennemsnit har de unge brugt 16 samtaler i TUBA til at arbejde med sig selv. Det er langt flest (80 %) kvinder, som søger tilbuddet og næsten halvdelen (45 %) af de unge er 25 år eller under. 834 unge stod ved årsskiftet på venteliste til at få hjælp. De fleste kommer til at vente et års tid på at komme i gang.

BESTYRELSEN FOR TUBA

Jens Erik Rasmussen,
generalsekretær,
Blå Kors Danmark

Charlotte Dyremose, MF (C)

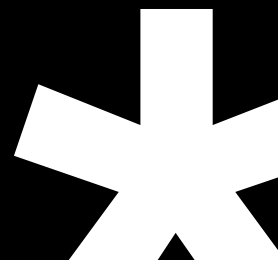
Chr. Mejdahl,
tidl. formand for Folketinget.

Leif Kristiansen,
sognepræst Silkeborg Kirke

René Skau Björnsson, MF (A)

Stefan Maksten,
forstander, Djurslands Efterskole

Ulla Andersen,
kvalitetschef, Lænken



INGEN SKAL VOKSE OP MED FULDE FO

- OG GØR MAN
SKAL MAN
KUNNE FÅ HJÆLP



Jeg ville så gerne være en almindelig egoistisk teenagepige
dengang med fokus på bumser, deller og kæresteproblemer,
men det var der bare ikke plads til, for jeg skulle hele tiden
dække over det der mærkelige noget, der skete derhjemme.
Min mors alkoholproblemer har fulgt mig i form af fx angst-
anfald, indtil jeg blandt andet fik hjælp i TUBA. Det er en
stor lettelse at komme af med de problemer.

Maria, 34 år
tidligere TUBA bruger

LÆS HELE MARIAS HISTORIE PÅ
WWW.TUBA.DK/UNGTILUNG

SE FORÆLDRE



LANDSDÆKKENDE

I 2011 vil TUBA arbejde for at unge, der er vokset op med alkoholproblemer i familien skal kunne få den nødvendige hjælp lokalt og hurtigt. Frem mod 2014 vil vi fordoble vores kapacitet og starte flere afdelinger, så det bliver lettere at søge og finde hjælp.



Det kan have alvorlige konsekvenser at vokse op i en familie med alkoholproblemer. Børn og unge af alkoholmisbrugere kan have vanskeligheder, som gør, at de har behov for støtte og rådgivning. Derfor er TUBA's indsats vigtig! En tidlig og målrettet indsats kan nemlig give børn og unge bedre mulighed for at undgå problemer senere i livet.

Socialminister Benedikte Kiær

PROVOKERENDE



Det opleves provokerende uretfærdigt for de unge, at med årlige indtægter på over 3 mia. kr. i alkoholafgifter, kan der ikke findes den 1 %, som skal til for at sikre, at unge med forældre der drikker, kan få hjælp, hvis de behøver det. Især ikke når misbrugeren har ret til gratis og anonym behandling.

FLERE TILBUD

I TUBAs rådgivning vil vi udvide vores vifte af tilbud, så vi kan blive endnu mere målrettede på de behov, som de unge møder os med. Det vil vi gøre ved at udnytte den viden og erfaring, arbejdet med de unge har givet os.

87 %



af befolkningen mener staten skal sikre pårørende til alkoholmisbrugere støtte.

"Fremtidens alkoholpolitik - ifølge danskerne,"
MandagMorgen/TrykFonden, Juni 09

FRIVILLIGE

Vi vil øge vores ressourcer og virkemuligheder ved at inddrage frivillige i endnu højere grad. Både i rådgivningen og i kampen for bryde tabuet om alkoholens konsekvenser for børn og unge.

VIDENSCENTER

Pårørende til alkoholmisbrugere er ikke et prioriteret vidensområde i Danmark. Vi mener, der vil være store gevinster for samfundet ved at samle og formidle viden på dette område. Derfor vil vi søge opbakning til og samarbejde om etablering af et TUBA videnscenter.

POLITIK

TUBA har i flere år arbejdet med forankring af indsatsen i kommunerne. Halvdelen af de kommuner vi arbejder sammen med betaler 50 % af det lokale arbejde. Men hjælpen er hvert år i fare for at blive beskåret. Sagen

er for vigtig til at være til forhandling hvert år. Og mange kommuner vil ikke påtage sig opgaven. TUBA vil derfor arbejde for en landspolitisk løsning.

ALLIANCER

Der er mange, som har en interesse i, at ingen vokser op med fulde forældre. Skolen, uddannelserne, arbejdsmarkedet, hjælpeorganisationer, sundhedssektoren og mange flere. Vi vil med udgangspunkt i de unges perspektiv forsøge at samle den spredte interesse i en målrettet insisteren på, at nu skal der handles.

VII DU VIDE MERE?



På Facebook kan du nemt følge med i hvad der sker i TUBA og få nyheder om målgruppen. Gå ind på tuba.dk og se hvordan du kan blive medlem af Facebookgruppen.



Jeg vil gerne forstå konsekvenserne af at være barn af en alkoholiker bedre, og det synes jeg også, at endnu flere skal. Derfor synes jeg TUBAs oplysende arbejde er fantastisk.

Overborgmester Københavns
Kommune og ambassadør for TUBA

HVOR* FINDER DÜ OS...

TUBA KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1.tv.
1620 København V
Tlf. 43 96 20 80
E-mail: kbh@tuba.dk

TUBA NYKØBING

Langgade 7, 1.
4800 Nykøbing F
Tlf. 29 68 96 20 / 29 68 96 21
E-mail: nykobing@tuba.dk

TUBA ÅRHUS

Frederiksgade 75, 1.
8000 Århus C
Tlf. 86 11 88 90
E-mail: aarhus@tuba.dk

TUBA HJØRRING

Vendelbogade 47
9800 Hjørring
Tlf. 40 22 83 56
E-mail: hjoerring@tuba.dk

TUBA FREDERIKSHAVN

Nytorv 15
9900 Frederikshavn
Tlf. 40 22 83 57 / 51 28 90 88
E-mail: frederikshavn@tuba.dk

TUBA AALBORG

Urbansgade 22, 1.tv.
9000 Ålborg
Tlf. 30 93 91 17
E-mail: aalborg@tuba.dk

TUBA BORNHOLM

Snellemark 51, 2.
3700 Rønne
Tlf: 21 19 51 98/21 19 51 99
E-mail: bornholm@tuba.dk

TUBA ODENSE

Kong Georgsvej 27, 2.
5000 Odense
Tlf 21 19 51 95/21 19 51 94
E-mail: Odense@tuba.dk

TUBA KOLDING

Ny Vestergade 3, 3.
6000 Kolding
tlf: 30 85 81 78/30 85 81 79
E-mail: Kolding@tuba.dk

TUBA AABENRAA

Ramsherred 31A, 1.
6200 Aabenraa
Tlf: 30 93 91 03/30 93 91 02
Aabenraa@tuba.dk

TUBA SØNDERBORG

Perlegade 44, 1.
6400 Sønderborg
Tlf: 30 93 91 02/30 93 91 03
Soenderborg@tuba.dk

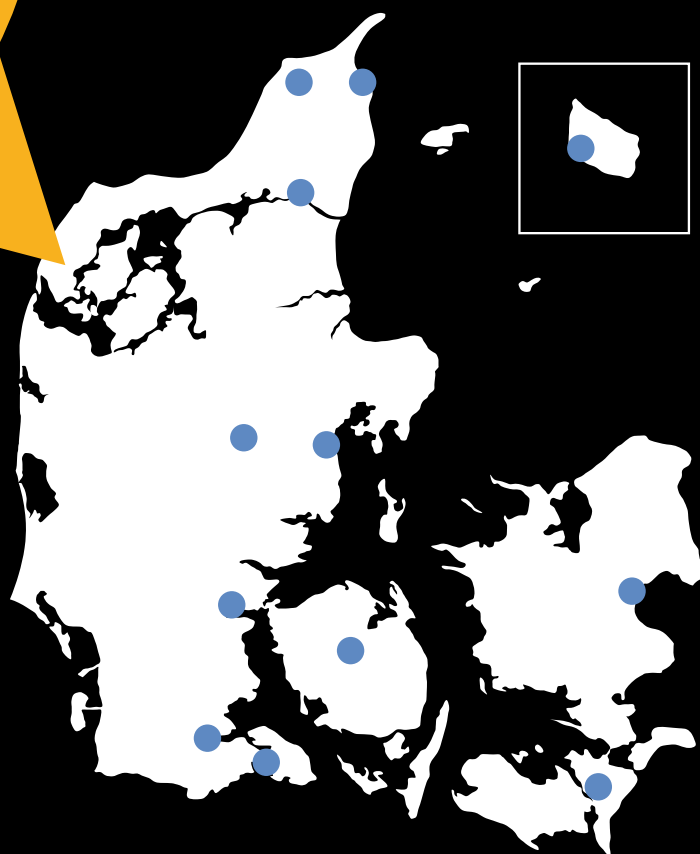
TUBA ADMINISTRATION

Suensonsvej 1
8600 Silkeborg
tlf: 86 81 15 00
CVR nr: 30338421
tuba@tuba.dk

TUBA DANMARK

Frederiksgade 75, 1
8000 Århus
tuba@tuba.dk

www.tuba.dk



TUBA er en del af Blå Kors Danmark. I dag er der TUBA-rådgivninger i Rønne, København, Nykøbing, Odense, Sønderborg, Aabenrå, Kolding, Århus, Aalborg, Frederikshavn og Hjørring. Læs mere på www.tuba.dk eller www.tuba.blaakors.dk