

tuba

MATERIALE TIL ELEVER OG STUDERENDE 2024



Indholdsfortegnelse

Hvad er TUBA, og hvilken hjælp tilbyder TUBA?	2
Hvem er TUBAs målgruppe?.....	2
Hvad er kendetegnene for en opvækst i et misbrugshjem?	2
Typiske kendetegn	2
Fortællinger fra unge.....	3
TUBA i tal.....	3
Hvilke udfordringer hjælper TUBA typisk de unge med?.....	3
Hvad er effekten af TUBAs arbejde?.....	4
Hvad kan vi på samfundsplan gøre for at hjælpe unge fra misbrugshjem og, hvem har det primære ansvar over for børnene?.....	5
Links til henvisninger	5
Litteraturanbefalinger	5

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 og unge, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. TUBA har eksisteret siden 1997 – det vil sige i mere end 25 år og har 32 afdelinger fordelt rundt i Danmark. TUBA tilbyder gratis terapi og rådgivning til unge i aldersgruppen 14-35 år. De behandlings- og terapiforløb, som TUBA tilbyder, består af gruppe og individuelle forløb alt efter, hvad den unge foretrækker. Udover terapi, som finder sted i TUBAs forskellige afdelinger rundt i landet, er det også muligt at opsøge TUBAs 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 og 21.

Udover terapi og rådgivning har TUBA også fysiske og online drop-in møder, en årlig sommerhøjskole med plads til 75 deltagende, en årlig skriveskole, der afholdes i samarbejde med Forlaget Gyldendal, et læringstilbud til forældrepar og naturterapi.

Læs mere om terapi i TUBA her: <https://tuba.dk/find-hjaelp/terapi-i-tuba/>

Hvem er TUBAs målgruppe?

TUBAs målgruppe består af unge i aldersgruppen 14-35 år, som er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. De unge, der henvender sig til TUBA, ønsker ofte at blive klogere på dem selv og deres opvækst i samarbejde med en terapeut og andre, der kommer fra lignende opvækst.

Hvad er kendetegnene for en opvækst i et misbrugshjem?

I TUBA er vi ikke optaget af, hvor mange genstande den unges forældre drikker eller, hvor slemt misbruget er eller har været. I stedet er vi optaget af, hvilke konsekvenser forældrens misbrug har for den unge. I TUBA mener vi, at der er tale om et misbrug lige så snart, at det påvirker og har en betydelig indvirkning på barnets eller den unges opvækst og trivsel.

TUBA følger den norske psykolog, Frid A. Hansens, definition af et rusmiddelproblem/misbrug.

Der er tale om et misbrug, når:

1. *Brugen af alkohol/anden rusmiddel har en forstyrrende indvirkning på de opgaver og funktioner, som skal varetages i familien.*
2. *De følelsesmæssige bånd mellem mennesker belastes og forstyrres af en andens brug af alkohol.*

Typiske kendetegn

De typiske kendetegn ved en opvækst i en misbrugsfamilie centrerer sig omkring en lang række områder, som alle har det til fælles, at de skaber en utryghed og manglende stabilitet for den unge. I en misbrugsfamilie vil der typisk være uklare rammer og roller. Dette kan ofte medføre, at barnet eller den unge får tildelt eller påtager sig en stor del af ansvaret i familien og hjemmet for at få det hele til at fungere og se "normalt" ud på overfladen. I nogle tilfælde kan barnet endda føle, at det skal agere voksen og være forælder for sine egne forældre.

Forældrens misbrug kan have betydning for, at der i et misbrugshjem kan være mange stemningsudsving, da forælderen det ene øjeblik kan være påvirket og det næste godt kan fungere nogenlunde normalt. Den unge i et misbrugshjem vil ofte opleve en hverdag, som er utilregnelig og ramt af en stor grad af usikkerhed, da det aldrig er til at vide, hvornår forælderen er fuld.

Når et barn fra en tidlig alder er blevet tildelt et alt for stort ansvar, er det ikke unormalt at både ens barndomsliv og voksenliv kan være præget af en gennemgribende oplevelse og følelse af at ens barndom er blevet frarøvet. Nogle har f.eks. som barn og ung undgået at tage legekammerater og venner med hjem i en frygt for ens forældres opførsel og fuldskab.

Fortællinger fra unge

Læs unges fortællinger om en opvækst i misbrug her: <https://tuba.dk/find-hjaelp/fortaellinger-fra-unge/>

TUBA i tal

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

Af unge, der henvendte sig til TUBA i 2023, ved vi, at:

- **43%** har været udsat for fysisk vold i hjemmet
- **49%** siger, at deres bedsteforældre også havde/har et misbrug
- **34%** ville ønske, at de var blevet fjernet fra hjemmet
- **28%** har ikke talt med nogen, om deres forældres misbrugsproblemer
- **27%** har truet med eller forsøgt at tage deres eget liv
- **63%** har været udsat for psykisk vold i hjemmet
- **28%** har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser

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 forælderens misbrug. Det manglende selvværd kan også skyldes det faktum, at opvæksten og familiens fokus har været rettet mod misbruget og 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 ved 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 idag. 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 til deres afsluttede forløb.

Effekten af terapi i TUBA

- **94%** angiver, at de er blevet bedre til at håndtere deres problemer
- **85%** siger, at de har fået et mere positivt syn på fremtiden
- **93%** har kunne fastholde eller påbegynde uddannelse eller arbejde
- **72%** føler sig bedre rustet til job, skole og uddannelse

(Tallene er baseret på tal for TUBAs interne databaser, 2023)

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.

Hvad kan vi på samfundsplan gøre for at hjælpe unge fra misbrugshjem og, hvem har det primære ansvar over for børnene?

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

I TUBA mener vi ikke, at det skal være den unges problem 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 af misbrugere, uanset den unges bosættelseskommune eller alder.

Links til henvisninger

- Link til viden om TUBAs samarbejde med skoler og studerende: <https://tuba.dk/om-tuba/skoler-og-studerende/>
- Link til viden om TUBAs undervisningsmateriale: <https://www.blaakors.dk/grib-ind/undervisningsforloeb>
- Link til viden om fakta på området: <https://tuba.dk/om-tuba/fakta-om-omraadet/>
- Link til TUBAs begivenheder, herunder fysiske og online drop-in møder: <https://tuba.dk/find-hjaelp/begivenheder/>
- Link til folder om, hvad man kan gøre: <https://ipaper.ipapercms.dk/BlaaKorsDanmark/TUBA/folder-til-fagfolk/?page=1>

Litteratur anbefalinger

Bøger

- **TABU – Ud af alkoholfamiliens tavshed** af Alex Kastrup Nielsen. Tilgængelig på TUBAs webshop via link: [TABU - Ud af alkoholfamiliens tavshed - Bøger - TUBA Danmark](#)
- **Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer** af Thomas Mackrill. Den kan både købes ved Saxo og Bog & Idé.
- **Alkoholismens pårørende - Befrielsen & Kærligheden** af Mads Dahlgaard. Den kan købes ved Saxo.
- **Kun når det regner** af Marie Brixtofte. Den kan købes ved Saxo og Bog & Idé.
- **Bolsjefilosofi** af Marie Brixtofte. Den kan købes ved Saxo og Bog & Idé.

Podcast

- **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: 'IDA', 'Natsværmer' og 'Mit barn'. Tilgængelig på TUBAs hjemmeside via link: [Mit barn - TUBA](#)