

TUBA ÅRSRAPPORT

NY UNDERSØGELSE:
100.000 UNGE ØNSKER ET TUBA-TILBUD

VILJEN TIL ET GODT LIV:
ANDERS OG MALENE FRA TUBA FORTÆLLER

PROFESSIONEL UDFØRER:
TUBA SAMARBEJDER MED KOMMUNERNE

2007/2008



**TUBA ER TERAPI OG RÅDGIVNING
FOR UNGE, SOM ER BØRN AF
ALKOHOLMISBRUGERE.**

TUBA Danmark er en del af Blå Kors Danmark. TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge Børn af Alkoholmisbrugere.
I dag er der TUBA-rådgivninger i København, Århus, Odense, Frederikstavn, Hjørring, Bornholm og Aalborg.
Læs mere på www.tuba.dk eller www.blakors.dk



HJÆLP TIL UNGE, DER ER VOKSET OP I FAMILIER MED ALKOHOLPROBLEMER



Tusinder med samme skæbne

Antallet af børn, der er påvirket af en fars og/eller mors alkoholproblemer, udgør mindst 15 procent af en årgang.

Det er børn, som vi ikke hører meget til, for det er en del af deres barnelærdom, at de skal holde det hemmeligt.

De unge betaler regningen

Vi ved, at børnene mærker konsekvenserne i voksenlivet. Risikoen for angst og depression, selvmord, spiseforstyrrelser og lavt selvværd er markant højere end hos andre voksne. Derudover har de ofte problemer med kærester, forældre eller egne børn.

Vi ved, at mange af dem selv udvikler et misbrug. Et misbrug, som ser ud til at indtræde tidligere, være tungere og ledsaget af mange fysiske og psykiske problemer.

Vi ved, at en stor del af TUBAs målgruppe kæmper med tilknytningen til uddannelse og arbejdsmarked og føler stor ensomhed.

Det nytter at hjælpe og forebygge

Undersøgelser viser, at det er muligt at bryde den onde cirkel.

I TUBA er det vores erfaring, at professionel samtale- og gruppeterapi er gavnligt for en stor gruppe af unge.

Krisen indtræffer typisk, når den unge flytter hjemmefra og skal etablere sig. I TUBA har vi gode erfaringer med at sætte ind med behandling i denne kritiske overgang.

Hvor er hjælpen?

Der er en stigende opmærksomhed på familieperspektivet i den kommunale alkoholbehandling. Det betyder, at flere børn får hjælp, mens de stadig bor hjemme.

Det er dog et kedeligt faktum, at langt den største gruppe af unge, der udvikler problemer, kommer fra familier, der ikke får hjælp.

I dag er der kun spredte tilbud til de unge, og ofte må de selv punge ud, hvis de vil have hjælp.

Hvem har krav på behandling?

Vi ved, at børn, der vokser op i skyggen af alkoholmisbrug, er lige så psykosocialt belastede som misbrugerens selv. Derfor er det tankevækkende, at kun misbrugerens har krav på behandling.

De unge bør også sikres ret til behandling.

Alkohol koster samfundet mellem 8 og 10 mia. kr. om året. Derfor giver den forebyggende indsats god mening.

TUBA har bedt Helle Lindgaard, Ph.D. udarbejde et arbejdsnotat om den forskningsbaserede viden, vi har om unge, der er vokset op i alkoholfamilier.

Interesserede kan få en kopi hos TUBA.

TUBA GØR NOGET VED PROBLEMET PÅ DE UNGES PRÆMISSER

TUBA tager udgangspunkt i den enkelte

Vi tager det alvorligt, at de unge skal have et tilbud om hjælp ud fra deres oplevelse af egen livssituation, hvor andre tilbud tager afsæt i misbrugerens eller i et særligt program.

Vi ser det som vores varemærke, at TUBA møder den unge der, hvor den unge er. At vi bruger vores særlige viden om konsekvenserne af en opvækst med en alkoholiseret forælder. Vi tager fat derfra. Og følger den unge helt til dørs.

TUBA investerer i dem, der har betalt

Vi har erfaret, at det kræver tre ting at bryde den onde cirkel: Viden, behandling og kontakt.

Viden gennem undervisning om følgevirkningerne og deres mekanismer.

Behandling som professionel hjælp til bearbejdning og reorientering.

Kontakt ved at skabe en ramme for fællesskab mellem unge, der er vokset op med alkoholmisbrug i hjemmet.

TUBA insisterer på kvalitet

TUBA beskæftiger kun uddannede psykologer og psykoterapeuter. Alle er under løbende efteruddannelse.

TUBA har gennem 10 år opbygget landets mest specialiserede viden på feltet.

Vores behandling var genstand for et Ph.D.-forskningsprojekt fra 2005-2007.

TUBA hjælper gratis og længe

TUBAs målgruppe er unge mellem 14 og 35 år, der ikke selv har et aktivt misbrug, men som er vokset op med én, der drikke.

De unge kan benytte sig af vores tilbud, så længe det giver mening for dem. Tilbudet er gratis.

Vi samarbejder gerne med andre instanser om en tværfaglig indsats for at hjælpe et ungt menneske videre i livet.

TUBAs dna

TUBAs bagland er Blå Kors Danmark, som har en hundredårig tradition for at afhjælpe de negative konsekvenser af alkohol ud fra et kristent livssyn.

TUBA åbnede sin første afdeling i København i 1997. I dag har organisationen lokale afdelinger i København, Århus, Odense, Aalborg, Hjørring, Rønne og Frederikshavn.

TUBA er:

- Gratis
- Anonymt
- Længerevarende
- Gruppeterapi
- Individuel terapi
- Rådgivning
- Undervisning



**“DET VAR ET CHOK AT OPDAGE, AT JEG
HAR LØJET FOR MIG SELV OM, HVORDAN
MIN BARNDOM FORLØB”**

3

UDDRAG AF EN "TUBA-ARTIKEL" BRAGT I NORDJYSKE STIFTSTIDENDE DEN 21. SEPTEMBER 2007

BARNDOM MED ALKOHOL OG SMERTE

Som et kort, lysende glimt farer smilet hen over den unge mands ansigt og når næsten helt op til øjnene. Men også kun næsten. For de mørke alvorlige øjne er stadig fulde af sår efter en opvækst med så megen sorg, savn og smerte, som intet barn bør bære rundt på. Alligevel vidner de få hurtige smil om en overlevelsestrang, en slags optimistisk insisteren på, at også han har ret til at føle glæde og opleve lykken.



Frirum i skolen

For Anders var skolen det dejlige frirum, hvor intet ubehageligt kunne nå ham.

– Men om eftermiddagen, når jeg kom hjem, havde jeg altid et øje på uret. Jeg vidste præcis, hvor lang tid der var tilbage, inden min mor kom hjem, fortæller Anders.

– Så havde jeg måske to timer at lege i, inden jeg skulle være klar til det, der ventede.

Anders fik aldrig lov at være barn, slappede aldrig helt af, når han legede med sine kammerater.

– Der var hele tiden den uhyggelige spænding om, hvad der ventede, når hun trådte ind ad døren, husker Anders, der opererede med to muligheder: At moderen kom gående i rask tempo ind gennem bryggeret; så var alt i orden, og Anders kunne slippe af.

– Jeg kan huske, at selvom hun var ædru, så måtte jeg sommetider hen og kysse hende goddag flere gange, fordi jeg lige skulle mærke efter igen, om hun lugtede af spiritus.

Men den anden mulighed, de dårlige dage, var der flest af i Anders' liv. Så kunne drengen høre, at hun slæbte lidt med fødderne og fumlede med skoene, inden hun kom ind i køkkenet.

– Jeg vidste lynhurtigt, om hun havde drukket, var uhyggelig skarp til at opfatte det, siger Anders, der som de fleste børn af misbrugere har en ekstremt veludviklet sans for at fornemme stemninger.

– Hun kunne stå, vaklende, og støtte sig til køkkenbordet, mens hun sagde, at hun ikke havde drukket. Og jeg vidste, at hun løj for mig.

– Jeg kunne se langt væk, at det ikke passede. Så var det vigtigste for mig bare at få hende i seng. Så lå jeg ofte og græd mig i søvn bagefter, husker Anders.

Håb for fremtiden

For et par år siden kom han i terapi i Blå Kors' gratis rådgivning, TUBA, i Hirtshals. Han er også med i en gruppe i Adult Children Anonymous, ACA, der rådgiver voksne, der er vokset op i alkoholiserede hjem.

– Under samtalerne med psykologen var det, som om der

blev åbnet for en hel gryde af dårligdom, og det gjorde i perioder smerten endnu større og mere synlig, fortæller Anders.

Men nu er det omsider begyndt at gå fremad, og der er flere gode end dårlige dage.

– Jeg har lært at leve med alt det, jeg oplevede, savnet af en mor og alle de gange, hun svigtede mig, uden at det slår over i angst.

– Jeg har stadig en stor vrede mod hende, samtidig med at jeg er så glad for, at hun er blevet ædru.

– Vi har et godt forhold i dag, selvom jeg indimellem er nødt til at holde en pause fra hende for ikke at møde hende med al for stor vrede.

På trods af de kampe, han har kæmpet, så er det lykkedes for Anders at gennemføre en uddannelse. Han tog studentereksamen fra Dronninglund Gymnasium, derefter en et-årig HH og i sommer blev han bachelor fra Aalborg Universitet med dansk som hovedfag og kommunikation som bifag. Noget han fortæller med stor beskedenhed.

– Mit lave selvværd gør nok, at jeg synes, at det, jeg præsterer, ikke er noget særligt.

– Men jeg kan godt se, at det faktisk har krævet stor stædighed og gåpåmod at holde fast i mit studium, selvom jeg har haft det elendigt indimellem.

Anders har netop fået arbejde i en forretning i Aalborg. Han har planer om at læse videre og drømmer om at arbejde med medier eller film, måske på instruktørplan.

– Jeg kan stadig cykle rundt i min egen selvmedlidenhed, men nu har jeg viljen til at få et godt liv, selvom jeg stadig føler en stor smerte over, at jeg ikke havde den mor, jeg drømte om, da jeg var dreng.

– Hun synes, det er flot, at jeg er kommet så langt. Hun fortæller, at hun holder meget af mig, og erkender fuldt ud sit ansvar for alt det, der skete.

Mens Anders fortæller, at hans mor er meget stolt af ham, breder smilet sig for første gang under samtalen helt op til øjnene. Det er ikke til at tage fejl af, hvor stor længsel efter en mors omsorg og anerkendelse, der stadig gemmer sig i den unge mand.



”MEN OM EFTERMIDDAGEN, NÅR JEG KOM HJEM, HAVDE JEG ALTID ET ØJE PÅ URET. JEG VIDSTE PRÆCIS, HVOR LANG TID DER VAR TILBAGE, INDE MIN MOR KOM HJEM”



2007

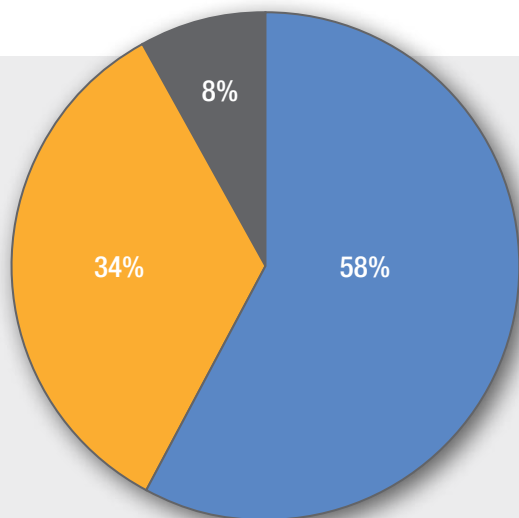
ET ÅR MED VOKSEVÆRK

600 unge fik professionel hjælp – i tide

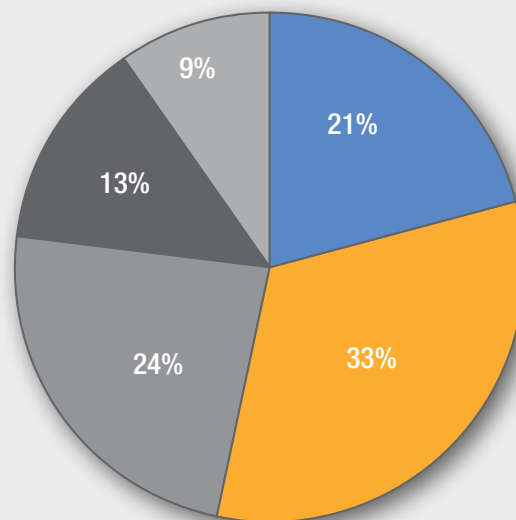
TUBA nåede meget i 2007. Der blev afholdt 380 forsamtaler og afsluttet 200 behandlingsforløb.

599 unge modtog/er i behandling. Størstedelen af de unge er under 25 år, hvilket siger noget om TUBAs potentiale, når det gælder om at være en del af en tidlig, forebyggende indsats.

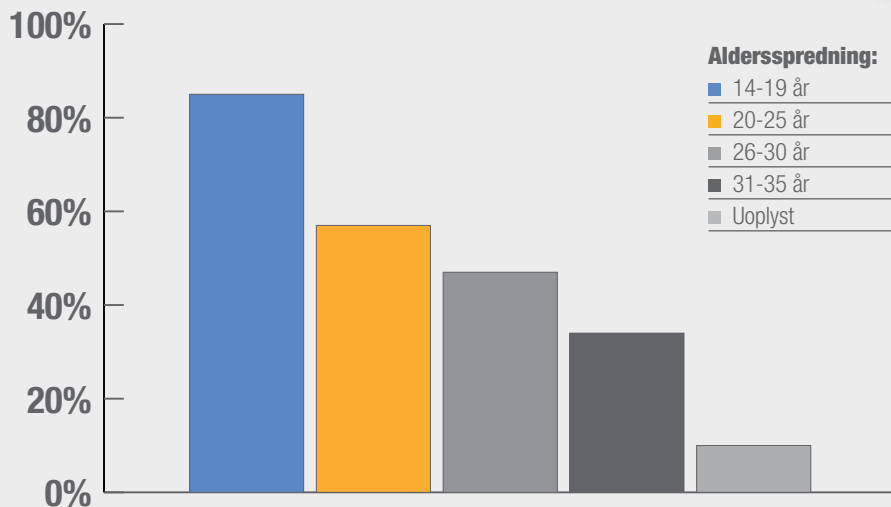
6

**Terapiform:**

■ Længerevarende terapi	58 %
■ Gruppeterapi	34 %
■ Kortere forløb (1-6 samtaler)	8 %

**Aldersspredning:**

■ 14-19 år	21 %
■ 20-25 år	33 %
■ 26-30 år	24 %
■ 31-35 år	13 %
■ Uoplyst	9 %

**Årsager til henvendelse (flere svar mulige):**

■ Følelsesmæssige problemer	85 %
■ Problemer i relation til forældre	57 %
■ Problemer i relation til øvrig familie	47 %
■ Problemer i relation til skole, uddannelse, job	34 %
■ Andre	10 %



”VED ÅRSSKIFTET STOD 145 UNGE PÅ VENTELISTE TIL AT KOMME I BEHANDLING HOS TUBA”



TUBA I 2007

TUBA måler – og TUBA virker

I TUBA evaluerer, måler og udvikler vi løbende indsatsen. I 2007 viser 289 evalueringsskemaer, at 95 % af vores klienter er tilfredse eller meget tilfredse med vores behandling.

90 % oplever et noget eller meget forbedret syn på sig selv. Og 86 % har et noget eller meget forbedret syn på fremtiden.

Vi er stolte af at fortælle, at TUBA gør en betydelig og meningsfuld forskel for en overset målgruppe.

En styrket organisation

2007 var TUBAs første år som selvstændig organisation efter at have haft status som projekt siden 1997. Det betyder, at vi fortsat er en del af Blå Kors Danmark, men nu har egen bestyrelse og ledelse.

TUBA fordoblede sig selv på ansættelsessiden i 2007 og har nu 18 medarbejdere på landsplan.

Med tre nyåbnede afdelinger i Aalborg, Odense og på Bornholm har TUBA taget springet fra fire til syv lokale afdelinger. I 2008 sigter vi også mod at åbne nye kontorer.

Sagen i fokus

TUBA-sagen fik opmærksomhed gennem indslag i DR Nyheder, Go' Morgen Danmark og flere store dagblade. Vores hjemmeside blev besøgt 25.000 gange i 2007.

Vi oplevede i højere grad, at de unge blev opmærksomme på vores eksistens, selvom vi stort set ikke annoncerede.

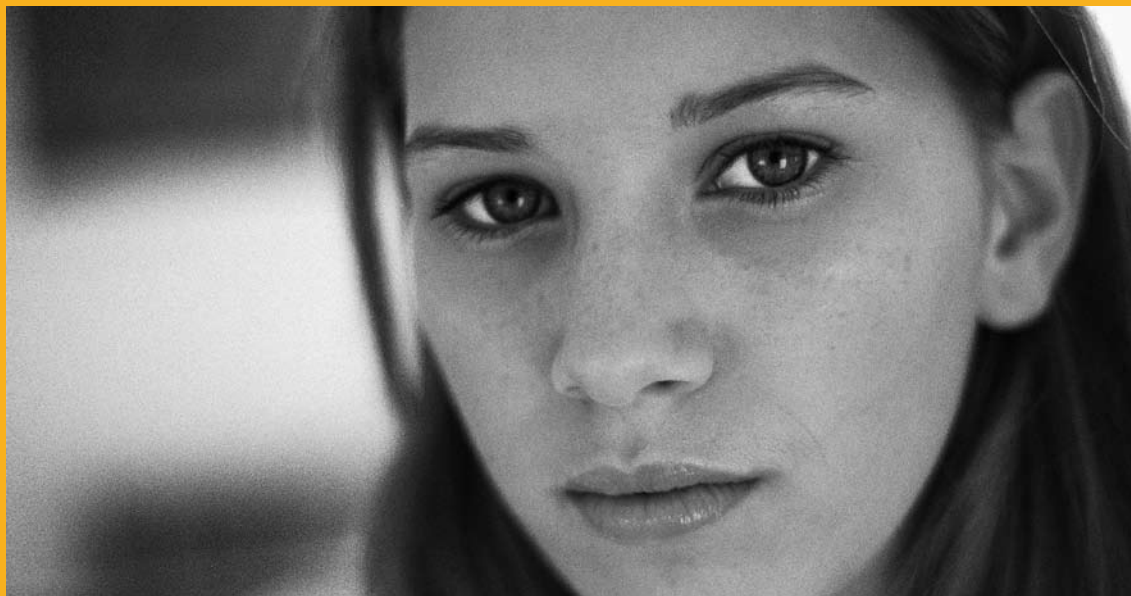
Vores forum og brevkasse på hjemmesiden blev i stigende grad benyttet af de mange, der kæmper med at få brudt tabuet og tavsheden.

Kan hjælpe, så langt pengene rækker

Det koster os 10.000 kroner om året at tilbyde professionel behandling til en ung.

I 2007 brugte vi 6,2 mio. kroner på at afhjælpe følgerne af en opvækst med alkohol. Pengene får vi hovedsagligt fra Socialministeriets SATS-midler og for 20 procents vedkommende fra lokale samarbejdsaftaler med kommunerne.

I 2007 ansøgte TUBA satspuljen om flere penge til at øge kapaciteten de kommende år.



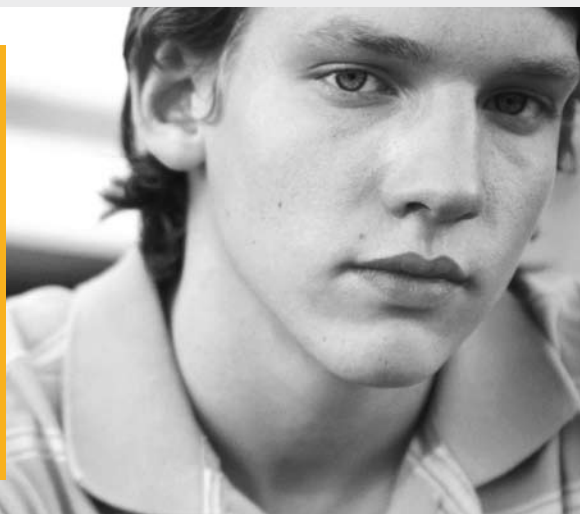
8



”TUBA HAR KAPACITET TIL AT BEHANDLE 600 UNGE OM ÅRET”

NÅR EN KOMMUNE INVESTERER EN KRONE I TUBA, ER DET EN KRONE INVESTERET I:

- Forebyggelse og behandling på børn og ungeområdet
- Misbrugsforebyggelse / sundhedsfremme
- Frafaldsforebyggelse på ungdomsuddannelserne
- Den arbejdsmarkedsfremmende indsats



HER SATSER TUBA I 2008

TUBA ved for meget

TUBA har en viden, der forpligter. Det er vores vision at være talerør for dem, der lider under tavsheden og tabuer.

Vi ønsker at dele vores viden med brugere, myndigheder, politikere og forskere.

Vi vil bringe vores sag på dagsordenen, så den får høj politisk prioritet. TUBAs udbud er jo kun en dråbe i havet i forhold til behovet.

Vi vil vide mere

Samtidig vil vi fortsat satse på at udbygge og kvalificere landets mest specialiserede erfaring på området.

Med ansættelsen af en videns- og forskningsmedarbejder er det vores sigte at udbygge erfaringsopsamlingen, få mere viden og optimere effektmålingen, så TUBAs brugere får det bedst kvalificerede tilbud overhovedet.

På sigt ønsker vi at etablere et videnscenter, som alle faggrupper, der møder børn af misbrugende forældre, kan gøre brug af.

TUBA vil hjælpe mange

Det skal være nemt at få hjælp i TUBA. Vi vil være lettere tilgængelige,

og derfor satser vi på etablering af flere afdelinger i samarbejde med nye kommuner. Med den aktuelle finansiering starter vi to nye afdelinger i 2008. Og med yderligere tilskud fra Satspuljen kan vi nedbringe ventelisterne og åbne endnu flere afdelinger.

TUBA letter presset

TUBA har et godt samarbejde med kommunerne om de lokale TUBA-rådgivninger. Unge, der er børn af alkoholmisbrugere, er markant overrepræsenteret i de grupper af unge, kommunerne har fokus på. TUBA letter presset på flere af de kommunale indsatsområder.

Thomas Mackrill, cand.psych. stud. Ph.D, er ansat som fagkonsulent og forsker i TUBA i 2008. Hans forskning fokuser på, hvordan unge, der er vokset op med misbrug, "kommer sig" over deres problemer. Thomas Mackrill ser på behandlingens rolle i dette og på behandlingseffekter.



"DET VIGTIGSTE HAR VÆRET ERKENDELSEN AF, AT DET IKKE ER MIG, DER ER GALT PÅ DEN"

UDDRAG AF EN "TUBA-ARTIKEL" BRAGT I POLITIKEN DEN 16. FEBRUAR 2008

MIN MOR DRAK FLERE LITER OM DAGEN

Hver femte voksne har oplevet, at der blev drukket tæt i deres barndomshjem, viser en undersøgelse. 33-årige Malene Eskildsen var en af dem. Hendes mor døde af sit alkoholmisbrug.

Det er ikke let at blive voksen, når man som barn har haft forældre med et alkoholmisbrug. Det ved Marlene Eskildsen, som har gået i terapi i diverse grupper og fået antidepressiv medicin, siden hun var 17 år. Først for et års tid siden begyndte det at ændre sig, da hun begyndte i TUBA, et terapi- og rådgivningstilbud til unge, som er børn af alkoholmisbrugere, under Blå Kors.

– Det har betydet alt. Det er noget helt andet at komme ind til en terapeut, der er ekspert. Hun kender alle mønstrene, fortæller Malene Eskildsen.

– Før har jeg lidt meget af angst og haft et utroligt lavt selvværd. I dag kan jeg kan for første gang lide mig selv, siger Malene Eskildsen.

Malenes mor og far blev skilt, da hun var ganske lille. I starten boede hun hos moderen, som drak. På overfladen så moderens liv også ganske pænt ud. Hun arbejdede som pædagog og passede sit job.

– Hendes hår var altid så flot. Og hun tog altid parfume på. Det var ikke noget med at være grønlanderstiv, fortæller Marlene og undskylder udtrykket.

– Min mor drak flere liter om dagen. Og så blev hun så modbydeligt ondskabsfuld. Når hun var fuld, talte hun højt og vredt og kiggede på mig. Det var et frygteligt blik. Hun kunne også finde på at true med at kaste sig ud af vinduet.

Der blev aldrig talt om moderens massive misbrug. Og udadtil lod Malene Eskildsen som ingenting eller spillede skuespil, hvis der var behov for det.

– Det var som at have en kæmpe-dinosaur gående rundt i stuen, uden at nogen talte om det.

Hemmeligheden og alt skuespillet præger hendes opvækst. Heller ikke da Malene bliver voksen, får de talt om alkoholmisbruget. Hun skriver et brev til sin mor, om at hun ikke orker hendes problemer og ikke har overskud til at se hende.

– Jeg elskede hende højt, men det sidste år så jeg hende ikke.

Hendes mor drak sig ihjel. Da hun døde, stod Malene på venteliste hos TUBA, som hun havde fundet på nettet.

I dag har hun været i terapi en time hver anden uge i et år.

– Jeg har det godt. Jeg er ikke sådan en, som synes, livet er vidunderligt, for jeg synes, at livet er svært. Men jeg er næsten trappet ud af den medicin, som jeg har spist i årevis. Det er jeg superglad for, siger Malene Eskildsen.

Hun er også ganske tilfreds med sin uddannelse inden for biblioteks- og informationsvidenskab. Og kæresten Mads er flyttet ind i lejligheden på Vesterbro – et par opgange fra moderens gamle lejlighed.

– Han har været en kæmpestøtte for mig efter min mors død, hvor jeg skulle skrubes op fra gulvet.

Nogle få gode minder har Malene Eskildsen da også om sin mor.

– Jeg kan f.eks. huske, hvordan min mor og jeg kunne få latteranfald, så hendes mascara løb.

I dag kan Marlene stadigvæk få kuldegysninger af at se en dunk papvin på en hylde i ALDI.

– Jeg kunne aldrig finde på at drikke et glas vin alene. Aldrig.



”DET ER EN SMERTE, MAN ALTID VIL BÆRE. JEG OPLEVER, AT JEG LADER MINE GRÆNSER OVERSKRIDE I MIT PARFOHOLD, FORDI JEG IKKE KAN SÆTTE GRÆNSER OG/ELLER MÆRKE MIG SELV PGA. ANGSTEN FOR AT MISTE”

”DET HAR VÆRET SVÆRT AT VÆRE MAGTESLØS OVER FOR EN, MAN ELSKER, OG SOM ENDTE MED AT DØ AF DRUK”

”JEG HAR I EN PERIODE VÆRET TIL PSYKOLOG PGA. DE PROBLEMER, SOM DER HAR VÆRET I MIN FAMILIE MED AFHÆNGIGHED, MEN VAR NØDT TIL AT AFBRYDE FORLØBET, FORDI DET VAR FOR DYRT”



”JEG HAR FÅET ET NETVÆRK AF LIGESTILLEDE, JEG KAN TRÆKKE PÅ”



”JEG FØLER MERE HÅB. DER LIGGER EN STOR TRYGHED I AT VIDE, AT JEG KAN BLIVE VED MED AT KOMME I TUBA OG IKKE BEHØVER AT FØLE MIG ALENE MED MINE PROBLEMER”



TUBA ER TERAPI OG RÅDGIVNING
FOR UNGE, SOM ER BØRN AF
ALKOHOLMISBRUGERE.

TUBA Danmark / Frederiksgade 75, 1. / 8000 Århus C / tuba@tuba.dk
Leder: Jesper Kurdahl Larsen, tlf. 2018 5560

www.tuba.dk