

TUBA *
DANMARK
ÅRSRAPPORT
2009

UD AF
TAVSHEDEN

DEN LANGVARIGE BELASTNING

- NY VIDEN OM TUBA-UNGES BARNDOM

STADIG FLERE
OPSØGER TUBA

Den øgede søgning viser, at der er behov for et tilbud som TUBA, og at vores tilbud er relevant og brugbart for de unge.

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



UD AF TAVSHEDEN

Af: Malene Tonnung

– MEN STADIG ANONYM

MADS HAR VÆRET PÅ EN LANG UDVIKLINGSREJSE – FRA BARNET, DER IKKE ØNSKEDE AT HAVE KAMMERATER MED HJEM, TIL DEN UNGE MAND, DER FORTALTE ALLE OG ENHVER OM SIN BAGGRUND, TIL EN VELOVERVEJET MAND, DER KENDER SINE EGNE VÆRDIER OG TRÆFFER SINE BESLUTNINGER DERFRA.

Når Mads stadig ikke ønsker at stille sig frem med billede til artiklen, er det ikke fordi han skammer sig eller er bange. Men han vil gerne tage hensyn til sin familie, der ikke alle er lige afklarede omkring moderens alkoholproblemer. Faktisk er Mads' historie også en historie om, hvordan man inden for samme alkoholramte familie kommer videre med eller uden tavshed.

Siden han var ca. 3 år gammel, har hans mor haft et alkohol- og pillemisbrug.

- Da jeg var en lille dreng, var det fuldstændigt handicappende for mit sociale liv. Jeg ville ikke have nogen kammerater med hjem. Jeg kæmpede en brav kamp for at skjule det. Jeg havde få venner, som jeg havde tillid til, og var bange for at være ude i andre sociale sammenhænge – for tænk, hvis andre kunne se det på mig! Jeg var heldig at have en ven, som vidste det – vi var fortrolige, men talte ikke om det.

I familien herskede samme stiltiende aftale en stor del af Mads' barndom. Når moderen bukkede under for alkoholen, tog søsteren over – lavede mad og passede sine to yngre brødre.

- Den eneste snak, der var om det, var vendinger som: "Nu er den gal igen". Jeg diskuterede det heller aldrig med min far.

Hans søster, der trivedes meget dårligt med moderens misbrug, flyttede hjemmefra, ligeså snart hun blev 18.

FORTROLIGT BÅND MED BRODEREN

Da søsteren flyttede gav det Mads og hans ældre bror en lejlighed til at få taget hul på tabuet. De blev hinandens fortrolige, og Mads fik en uvurderlig støtte i sin bror. Først da Mads blev 15-16 år, fik han mod til at tale med sin far om problemet.

- Det har skabt et dybt og tæt bånd imellem os, så på den måde har jeg været heldig.

Fortroligheden med broderen, faderen og en god ven, der kunne rumme Mads' historier, var dog ikke nok til at hive ham ud af en periodevis overvældende melankoli og problemer med at få uddan-

nelse og parforhold til at fungere. Det kulminerede, da han sad midt i en specialeskrivning og pludselig kunne reagere voldsomt med sorg eller vrede over ganske små ting.

- Jeg har altid vidst, at jeg på et eller andet tidspunkt nok måtte opsøge professionel hjælp for at tale med nogen om det. Det blev endnu mere tydeligt i den pressede situation. Så jeg ringede til Studenterrådgivningen og lagde alle kort på bordet – om mine problemer, følelser og min mor, der drak. De henviste mig til TUBA i Odense.

ALLE SKULLE VIDE DET

Ved TUBA kom Mads til forsamtale og derefter i gruppeterapi, hvor han til sin overraskelse mødte andre unge, der havde det nøjagtigt ligesom ham.

- Når der skete noget ubehageligt i mit liv, havde jeg det som et offer – at der aldrig var noget, jeg selv kunne gøre for at ændre tilværelsen, men at det altid gik ud over mig, det var kun typisk. Sådan havde jeg lært at tænke igennem min opvækst.

Han kom ud af sit parforhold, som kun handlede om, hvordan han kunne gøre kæresten glad, og hvor der ikke var plads til ham selv og hans egne behov. TUBA gav ham en masse redskaber til at komme ud af melankolien og få startet arbejdet med at finde ud af, hvad han selv ville, og hvordan hans liv skulle forme sig.

- Efter en barndom, hvor der ikke blev snakket om min mors alkoholmisbrug, havde jeg en lang periode, hvor jeg ikke kunne møde nye mennesker uden at fortælle, at min mor er alkoholiker. På nogle virkede det meget voldsomt, mens andre kunne rumme det. I dag,

JEG HAR ALTID VIDST, AT
JEG PÅ ET ELLER ANDET
TIDSPUNKT NOK MÅTTE
OPSØGE PROFESSIONEL
HJÆLP. ✱

hvor jeg også har fået en større bekendtskabskreds, er det noget mine nære venner ved, mens jeg ikke har samme behov for at fortælle det til hele min bekendtskabskreds. Mit liv er fyldt op med andre gode ting.

HENSYNET TIL DE TAVSE

Hans egne erfaringer med, at der er forskel på, om folk kan rumme det, er også årsagen til, at han helst optræder anonymt.

- Min far sidder i en lederstilling, hvor det er vigtigt, at folk nærer tillid til ham. Han har opbygget et image som leder og professionel, som jeg ikke vil forstyrre. Det tabu, som stadig eksisterer i samfundet, vil jeg gerne være med til at bryde, men tabuet betyder stadig, at der ikke altid er den samme forståelse. Nogen kan rumme det – andre kan ikke.

Selvom faderens værdier og beslutninger på mange fronter strider imod Mads' egne, har de i dag et godt forhold, hvilket Mads også i vid udstrækning har til sin mor, der fortsat tager sine drukture.

- Jeg er nået langt. Jeg har ikke den vrede, som mange andre føler. Jeg har ondt af min mor, som jo er syg. Og jeg har tænkt over, at min far var meget ung – 21 – da han fik sit første barn. Han overlod familien til konen, fordi han ikke selv var parat til at være far. Og det værste, han kunne byde sine børn, var i hans øjne en skilsmisse. Selvom jeg tror, at han som mand og menneske ville have haft godt af at blive skilt. Jeg kunne godt have undt ham en bedre livsven.

Søsteren, der flyttede hjemmefra, er en anden grund til anonymiteten. Hun har aldrig deltaget i fortroligheden omkring moderens alkoholmisbrug. Tværtimod har hun arbejdet hårdt på at skjule det og gør det stadig. ✱

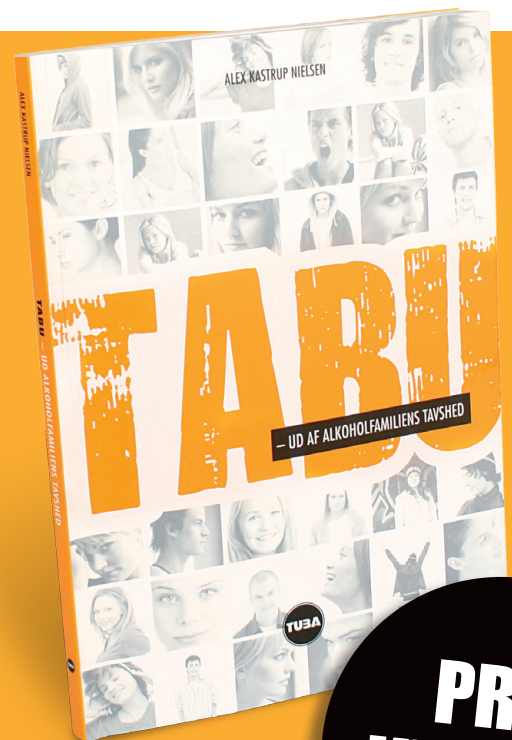
TABU

- UD AF ALKOHOLFAMLIENS TAVSHED

Forfatteren Alex Kastrup Nielsen sætter med denne bog ord på den tavse virkelighed, som tusindvis af unge oplever efter at have været barn i et hjem, hvor far eller mor drikker. Hvordan er det at være barn af en alkoholmisbruger, og hvad kan den unge gøre for at komme sig over de problemer det giver?

BOGEN KAN BESTILLES PÅ

www.tuba.dk eller hos din boghandler.
Findes også på bibliotekerne.



PRIS
KR. 169,-
INKL. FORSENDELSE



DEN LANGVARIGE BELASTNING

– NY VIDEN OM TUBA-UNGES BARNDOM

Af: forskningsmedarbejder Thomas Mackrill, cand.psych. Phd.



SELV OM JEG KENDER MANGE MENNESKER, FØLER
JEG MIG OFTE ENSOM. INGEN KENDER MIG RIGTIGT,
SOM JEG ER. DER ER SÅ MANGE TANKER OG FØLELSER
OG OPLEVELSER, SOM JEG ALDRIG HAR DELT MED
NOGEN. HVIS JEG SKULLE GØRE DET, ER JEG BANGE
FOR, AT DE VILLE LØBE DERES VEJ. *

I dag er der en stigende tendens til, at man kan få krisehjælp, hvis man har været udsat for noget voldsomt, et overfald, en voldtægt, en bilulykke, en fyring, en akut opstået sygdom, et dødsfald. Her er der tale om enkeltstående kortvarige begivenheder, hvor man frygter for de længerevarende konsekvenser. Unge, der kommer i TUBA, har ikke kun været udsat for enkeltstående kortvarige begivenheder.

Siden april 2009 har samtlige 242 unge over 18 år, som startede i TUBA, udfyldt et anonymt belastningsindeks. Indekset blev udviklet og testet i samarbejde med Center for Rusmiddelforskning under Aarhus Universitet. De foreløbige tal viser:

12 år med alkohol

75% (182) af de unge havde en far med et alkoholproblem. 48% (115) havde en mor med et alkoholproblem. For 25% (61) var det begge forældre, der drak for meget. Hver forælder drak i gennemsnit 12 år af de unges barndom (0-18 år). 29% (71) boede sammen med (mindst) én stedforælder med alkoholproblemer under barndommen.

Psykisk og fysisk vold

62% (151) af TUBAs unge oplevede i barndommen psykisk vold, forstået som f.eks. gentagne verbale krænkelser, systematisk fornædning, vedvarende overdrevet kontrol af adfærd eller gentagne ydmygelser. Den psykiske vold stod på i gennemsnit 10,3 år af barndommen. 19% (47) var udsat for psykisk vold, da de startede i TUBA.

43% (104) oplevede fysisk vold eller trusler om vold under opvæksten. Den fysiske vold stod på i gennemsnit 7,9 år af barndommen.

27% (65) oplevede selvmordstrusler fra mor. 19% (46) oplevede selvmordstrusler fra far. 14% (33) af de unge har selv forsøgt selvmord.

Unge, der kommer i TUBA har typisk levet under særdeles belastende forhold i årevis. Krisehjælp hjælper typisk mennesker komme overens med én særlig belastende begivenhed, så det gode liv kan

genetableres. TUBAs behandling går til gengæld ofte ud på at etablere et tilfredsstillende voksenliv for første gang efter mange års belastning. De unge har brug for hjælp. Tallene viser:

Mange følgevirkninger

79% (191) mener, deres problemer påvirker deres evne til at gå på arbejde eller uddannelse.

25% (60) har haft egne alkohol- eller rusmiddelproblemer, inden de kommer til TUBA.

31% (74) har tidligere fået medicin for depression eller andre psykiske problemer.

83% (200) mener, deres problemer påvirker deres evne til at danne og fastholde tætte forhold til andre.

Isolation og tavshed

De unge har typisk været isoleret og overset under opvæksten.

39% (94) af de unge talte ikke med nogen overhovedet om forældrenes misbrug under opvæksten. 60% (145) talte ikke med nogen uden for den nære familie, dvs. forældre og søskende.

Kun 16% (40) mente, at offentlige myndigheder kendte til deres forældres misbrug under deres opvækst. Kun 6% (15) talte med lærere eller pædagoger, og kun 2% (6) talte med nogen fra en offentlig myndighed.

De unge henvender sig i TUBA typisk efter mange års belastning og isolation. De kommer ofte, når det er blevet tydeligt for dem, at de ikke behøver at affinde sig med, at livet skal blive ved med at være så svært. For dem har et belastet liv været et almindeligt liv. Når andre kan få krisehjælp efter enkeltstående belastende begivenheder, så må der også være et tilbud til TUBAs unge med alt, hvad de har været igennem. *

DET KAN VÆRE MEGET DEJLIGT

AT LETTE SIT HJERTE FOR EN,

DER IKKE ER EN DEL

AF ENS DAGLIGE NETVÆRK. *

STADIG FLERE OPSØGER TUBA

DEN ØGEDE SØGNING VISER, AT DER ER BEHOV
FOR ET TILBUD SOM TUBA, OG AT VORES TILBUD ER
RELEVANT OG BRUGBART FOR DE UNGE - VI HAR
SET PÅ, HVAD DE UNGE BRUGER OS TIL.

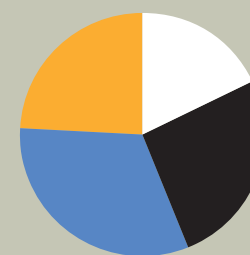
Selvom TUBA i 2009 øgede kapaciteten,
betød den stadig stigende søgning, at vi
sluttede året med 620 på venteliste.

SØGNING I TAL

* I 2009 har der været 952 nye henvendelser fra unge. Heraf har 884 unge
været til samtale.

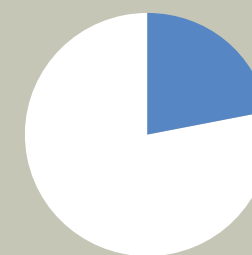
* 1297 unge har været til samtale eller i terapi (i gruppe eller individuelt) i
løbet af året. 326 unge har afsluttet forløb.

Følgende tal er fra unge, der har afsluttet forløb i 2009. Vi har en svarprocent
på 70% for afsluttede forløb. Vi evaluerer ikke rådgivningsforløb på under 3
samtaler.



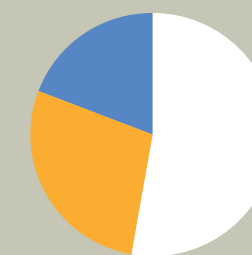
Alder

- * 14-19 år - 18 %
- * 20-25 år - 26 %
- * 26-30 år - 32 %
- * 31-35 år - 24 %



Køn

- * Mænd - 22 %
- * Kvinder - 78 %

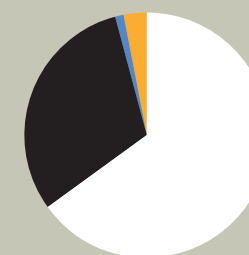


Terapiform

- * Individuel - 53 %
- * Gruppe - 28 %
- * Gruppe og individuel - 19 %

GENEREL TILFREDSHED

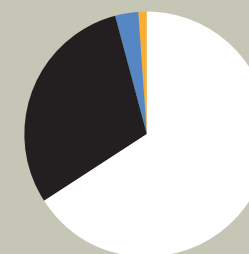
96% var tilfredse eller meget tilfredse med hjælpen i 2009



- * Meget tilfredsstillende - 65 %
- * Tilfredsstillende - 31 %
- * Utilfredsstillende - 1 %
- * Ved ikke - 3 %

96 % HAVDE FÅET ET BEDRE FORHOLD TIL SIG SELV.

Mange unge, der kommer i TUBA, har fokuseret så meget på de problemer,
der følger med forældrenes alkoholmisbrug, at de tidligt er holdt op med at
fokusere på sig selv og deres eget liv. Det primære fokus for terapien i TUBA
er derfor den unges egen tilværelse. Sammen med den unge afdækker og
udforsker vi den situation, den unge aktuelt står i. Vi lægger vægt på, at de
unge udvikler forholdet til sig selv, og at de får tilrettelagt et godt liv, uanset
om deres forældre fortsat drikker eller ej. Undersøgelsen viser, at mange
unge har fået et forbedret forhold til sig selv: ➤



I hvilken retning har du oplevet ændringer i forhold til dig selv?

- * Meget forbedret - 66 %
- * Noget forbedret - 30 %
- * Uændret - 3 %
- * Forværret - 1 %

DE UNGE
ØNSKER NOGET
MEGET
FORSKELLIGT
FRA TUBA.

ET BEDRE LIV PÅ SKOLEN ELLER JOBBET

I TUBA er vi optaget af, at der sker forandringer i de unges liv. Mange unge angav, at deres problemer havde påvirket deres evne til at gå på arbejde, i skole eller følge en uddannelse, før de begyndte i TUBA. 43 % af disse unge vurderede, at deres arbejdsevne var meget forbedret efter endt behandling, mens 44 % mente, at den var noget forbedret.

ET BEDRE FORHOLD TIL KÆRESTER

Af de afsluttede unge, som fandt det relevant at svare på et spørgsmål om kæresteforhold, havde 47 % fået et meget forbedret forhold til kæresten og 35 % havde fået et noget forbedret forhold.

FÆRRE FØLTE SIG DEPRIMEREDE

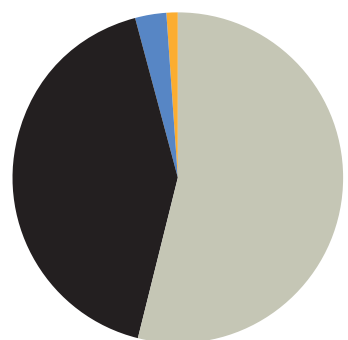
72 % af de afsluttede unge vurderede, at de havde været deprimeret ved behandlingsstart. Ved afslutningen mente 50 % af disse unge, at de ikke længere var deprimeret, 39 % var mindre deprimeret. 7 % var lige så deprimerede, som ved behandlingsstart, og 2 % var mere deprimeret end ved behandlingsstart. De sidste 2 % manglede at udfylde.

54 % af de unge havde et meget forbedret syn på fremtiden, 42 % havde et noget forbedret syn på fremtiden efter endt behandling.

Til næste år vil vi kunne sammenligne disse svar med svar fra et standardiseret instrument, der måler depression (Major Depression Inventory), som de unge nu udfylder ved behandlingsstart og afslutning. I TUBA er vi generelt varsomme med brugen af ordet depression, da unge i TUBA med symptomer på depression også har en række personlige og sociale problemer, der relaterer sig til deres opvækst og omstillingen til voksenlivet. Deres problemer kan derfor ikke forstås som udelukkende forårsaget af depression.

BEDRE TIL HÅNDTERING AF PROBLEMER

54 % angav, at de i høj grad var blevet bedre til at håndtere deres problemer, og 42 % mente, at de i nogen grad var blevet bedre til at håndtere deres problemer. 3 % svarede, at de i mindre grad var blevet bedre til at håndtere deres problemer, og 1% mente, at de i ringe grad var blevet bedre til at håndtere deres problemer.



- ★ I høj grad bedre - 54 %
- ✱ I nogen grad bedre - 42 %
- ✱ I mindre grad bedre - 3 %
- ✱ I ringe grad bedre - 1 %

Det er vigtigt at huske, at det ofte kendetegner unge, hvis forældre drikker, at de har brug for at indse, at de er magtesløse over for deres forældres alkoholmisbrug. I TUBA lærer de unge at skelne mellem de problemer, som de kan løse, og de problemer, som de skal leve med. De unge undersøger nye handlemuligheder og lærer at evaluere deres problemløsninger.

LÆNGDER OG FORMÅL MED FORLØB

51 % af de afsluttede unge var til samtale i 1-6 måneder. 23 % var i forløb i 7-12 måneder. 16 % var i forløb i 1-2 år. 9 % var i forløb på over 2 år. Hvordan forstår vi disse tal?

KORTE FORLØB

Selv om de unge, der henvender sig i TUBA oftest har en meget belastet opvækst (se side 5), så ønsker de unge ofte noget meget forskelligt fra TUBA. At komme sig efter en opvækst med forældre, der drak alt for meget, er en langstrakt proces og behovene for støtte er forskellige og ændrer sig undervejs. Nogle ønsker korte forløb med for eksempel:

- ★ rådgivning i forhold til, hvad de stiller op med deres belastende drikkende forældre.
- ★ hjælp til at forstå, hvorfor de pludselig er begyndt at bryde ud i gråd fra tid til anden.
- ★ rådgivning i forhold til parforhold, som de har svært ved at få til at fungere.
- ★ rådgivning, fordi de er bekymrede i forhold til deres egne børn eller søskende.
- ★ hjælp til at kontakte den lokale familieafdeling i kommunen.

LÆNGERE FORLØB

Nogle ønsker dog længere terapeutiske forløb, som for eksempel handler om:

- ★ at lære at sætte grænser og tage konflikter både i forhold til drikkende forældre og andre.
- ★ at bearbejde overvældende følelser af sorg, skam og selvhad.
- ★ at lære at fokusere på og huske sig selv, da de unge under opvæksten fik for vane at tilsidesætte sig selv.
- ★ hjælp fordi livet bliver ved med at være uforståeligt problemfyldt.

Forløbene er således meget forskellige i længde. Nogle unge ønsker kun at høre, hvad vi i TUBA mener om deres opvækst eller en situation, før de forsvinder ud ad døren igen. Andre bruger TUBA som en slags midlertidig familie, hvor de skal indhente det, de ikke fik med hjemme-fra. Vi vil gerne tilgodese disse meget forskellige behov.

I TUBA LÆRER DE UNGE AT
SKELNE MELLEM DE PROBLEMER,
SOM DE KAN LØSE, OG DE
PROBLEMER, SOM DE SKAL
LEVE MED. ✱

AFDELINGER I 2009

TUBA Danmark har 10 afdelinger i København, Århus, Odense, Aalborg, Kolding, Sønderborg, Aabenrå, Hjørring, Frederikshavn og Bornholm. I 2010 åbner TUBA en ny afdeling i Guldborg-sund. I Norge åbnede Blå Kors sin første TUBA-afdeling i Bergen i 2009. 4 andre centre er på vej i Norge. TUBA Danmark har ikke noget økonomisk engagement i TUBA Norge.

EVALUERING I TUBA

I TUBA bestræber vi os på at øge effekten af vores behandling og forbedre vores monitorering og rapportering af de forandringsprocesser, de unge gennemgår. Vi bruger det etablerede evalueringssystem Outcome & Session Rating Scale. Dermed evaluerer og justerer vores unge og deres terapeuter løbende deres samtaleforløb for at øge effekten af terapien. I 2009 indførte vi desuden et standardiseret instrument (CORE OM og YP

CORE, se www.coreims.co.uk), der måler og sammenligner de unges tilstand ved starten og afslutningen af behandlingen. Vi har først brugbar data fra dette system til næste år. Indeværende års evaluering tager udgangspunkt i nogle enkle spørgsmål, som TUBA har brugt til evaluering igennem en årrække. Vi har en svarprocent på 70% for afsluttede forløb. Vi evaluerer ikke rådgivningsforløb på under 3 samtaler. ✱

UDADTIL VAR JEG
PIGEN, DER ALTID
HAVDE STYR PÅ
TINGENE. INDEN
I MIG SELV VAR
KAOS.



RÅDGIVNING I VÆKST

TUBA er en landsdækkende rådgivning for unge fra familier med alkoholproblemer. Siden 1997 har TUBA været stedet, hvor unge fra alkoholfamilier kan henvende sig anonymt og gratis, når livet bliver uoverkommeligt.

Hjælpen er først og fremmest rådgivning og psykoterapeutisk støtte til at klare overgangen fra et familieliv centreret omkring misbrug til et mere tilfredsstillende eget liv. Støtten gives i form af individuelt tilrettelagte forløb enten i grupper eller som individuelle samtaler. 750 unge er i øjeblikket i gang hos TUBAs 25 specialiserede psykologer og psykoterapeuter fordelt på 10 afdelinger.

FLERE KOMMER, FLERE VENTER

I 2009 har vi oplevet, at TUBAs vækst de senere år er fortsat. Knap 1.000 nye unge har opsøgt vores hjælp. Selvom vi har øget vores effektivitet og kapacitet i forhold til tidligere år er ventelisten nu vokset til 620 unge. Det er en daglig udfordring for alle i organisationen, at vi skal bede unge vente i op til et år, før de kan få hjælp.

TUBA SÆTTER DAGSORDEN

I 2008 satte TUBA fokus på at undersøge, hvor mange unge, der faktisk er vokset op i familier med alkoholproblemer. Siden vores egen undersøgelse har andre fulgt op, så det nu er almindeligt anerkendt, at problemstillingen er udbredt overalt i Danmark. Sundhedsstyrelsen har således i 2009 offentliggjort en undersøgelse, hvor 181.000 19-35 årige har svaret, at de er vokset op i familier med alkoholproblemer.

I 2009 har TUBA sat sig for at fokusere på, hvilke belastninger, man som barn i en alkoholfamilie kan blive udsat for. Selv efter flere end 10.000 samtaler med unge i 2009, så kommer det alligevel bag på os, hvor massive og langvarige TUBAs unges belastninger har været under opvæksten. Det gør noget ved os, når det bliver stillet nøgternt op. Det vil vi gerne være med til at gøre til almindelig viden i Danmark i 2010.

EN SÆRLIG UDFORDRING

Det er en særlig udfordring at repræsentere de unge i forhold til omverdenen. På den ene side vil vi gerne fortælle, hvor forfærdeligt det kan være at vokse op med en forælder, der drikker. På den anden side vil vi gerne undgå at genera-

lisere og lade de unge fremstå som stakler og passive ofre. Det er nemlig ikke det, vi ser. Vi ser unge, som er meget forskellige, og som på trods af en ufattelig barndom alligevel kommer sig og finder vej, når de får den hjælp de beder om.

FINANSIERING

TUBA brugte i 2009 13,5 mill. kr. Størstedelen kommer fra satspuljer i Socialministeriet og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Kommuner bidrog med over 2 mill. kr i 2009. Vi har oplevet stor opbakning hos både social- og sundhedspolitikere, ligesom mange kommuner ønsker arbejdet fremmet. De nuværende satsbevillinger udløber med 2010, og hvis de ikke fornys først på året, risikerer vi at skulle forberede afskedigelser af medarbejdere og lukninger af afdelinger. Det ville i sidste ende kunne betyde et punktum for hele TUBA, som vi kender det i dag.

2010

Vi forventer, at endnu flere vil søge vores hjælp i 2010. Så vi vil også i 2010 arbejde for at øge vores indtægter både hos kommuner og private, så flere kan få hjælpen. Vi glæder os til at starte i Guldborgsund kommune, og måske vil flere kommuner prioritere midler til denne indsats i året, som kommer. Vi vil også opprioritere vores eksterne kommunikation i det kommende år og give flere et indblik i de unges liv og mulighed for at støtte TUBA. *

TUBA ER GRATIS OG
ANONYM HJÆLP TIL
UNGE MELLEM 14 OG
35 ÅR FRA FAMILIER
MED ALKOHOL-
PROBLEMER.



TUBA er en selvstændig del af Blå Kors Danmark, en kristen hjælpeorganisation, som hjælper mennesker, der er kommet i nød på grund af alkohol.

HVOR* FINDER DU OS...

TUBA KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 3.th.
1620 København V
Tlf. 43 96 20 80
E-mail: kbh@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. 30 94 41 81 / 51 28 90 88
E-mail: hjoerring@tuba.dk

TUBA FREDERIKSHAVN

Nytorv 15
9900 Frederikshavn
Tlf. 51 28 90 88 / 30 94 41 81
E-mail: frederikshavn@tuba.dk

TUBA ÅLBORG

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

TUBA BORNHOLM

Snellemark 51, 2.
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 SØNDERBORG

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

TUBA AABENRAA

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

TUBA KOLDING

Ny Vestergade 3, 3.
6000 Kolding
Email: kolding@tuba.dk
Tlf. 30 85 81 78 / 30 85 81 79

TUBA DANMARK

Suensonsvej 1
8600 Silkeborg
CVR nr: 30338421
Email: tuba@tuba.dk

www.tuba.dk



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