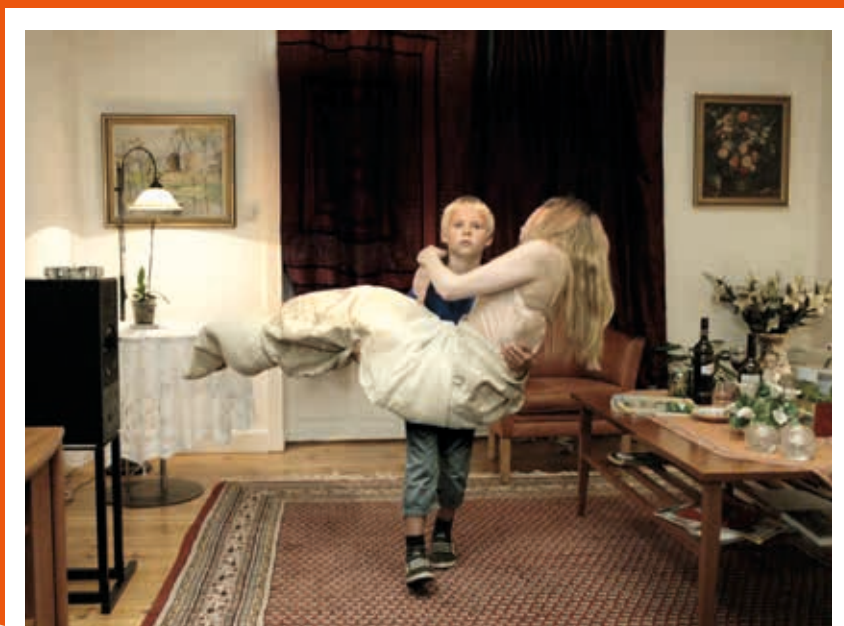


TUBA

# INGEN SKAL VOKSE OP MED FULDE FORÆLDRE

✱ ÅRSSKRIFT TUBA 2012



# FOR DE UNGES SKYLD

Et spændende år er gået, og et endnu mere spændende ligger foran os. TUBA har nu afdelinger i 12 byer. Og hvis alt går vel, kan de unge om et år få hjælp i endnu flere byer.

Vi vil under alle omstændigheder kunne hjælpe langt flere i løbet af 2013 takket været et større korps af frivillige terapeuter, som vi får uddannet i løbet af foråret.

De mange nye frivillige terapeuter vil først og fremmest være med til at afvikle de lange ventelister på flere hundrede, både til individuel terapi og gruppe-terapi i TUBA i Aarhus og København.

Uddannelsen af de frivillige er kommet i stand takket være store bevillinger fra en række fonde. Dem er vi meget taknemmelige for. Fondsstøtten betyder, at vi kan få involveret langt flere frivillige i arbejdet i TUBA og derved hjælpe flere unge end tidligere.

Under vejs i 2012 har vi også fået nogle alvorlige påmindelser om, at intet er sikkert i denne verden,

og slet ikke bevillinger. Navnlige har vi langt færre satspuljemidler end tidligere. Til gengæld har en række kommuner levet op til deres ansvar, så driften blev sikret der i yderligere et år eller to. Det har betydet, at vi trods krisestemning kun har måttet lukke en enkelt afdeling. Desuden har vi fået satspuljemidler til at åbne to helt nye afdelinger og er dermed kommet op på de 12 afdelinger.

Det er vores klare mål at opnå en mere stabil og varig finansiering. TUBA dokumenterer løbende sit arbejde, så vi ved, hvor vigtigt det er, for nogle endda livsvigtigt. Det gør så stor forskel for de unge, at de kan komme til terapi og rådgivning i TUBA, at vi må og skal sikre vores eksistens. For de unges skyld.

**Henrik Appel**  
landsleder, TUBA



**”FONDSSTØTTE BETYDER, AT VI KAN FÅ INVOLVERET LANGT FLERE FRIVILLIGE I ARBEJDET I TUBA OG DERVED HJÆLPE FLERE UNGE END TIDLIGERE”**

Henrik Appel, landsleder TUBA

## TUBA

er en selvstændig organisation under Blå Kors Danmark, som har formuleret sine værdier i tre nøgleord - nærvær, faglighed og nye muligheder. Hele TUBAs indsats bygger på håb om forandring for de unge. Værdigrundlaget er forankret i et kristent diakonalt menneskesyn, og TUBA møder alle brugere med respekt og velvilje, uanset om de ringer, skriver eller kommer selv.

## TUBAS BESTYRELSE

**Formand:** Tidl. generalsekretær f. Blå Kors Danmark, Jens Erik Rasmussen.

**Næstformand:** Leder af Reflecto, Ulla Andersen.

**Medlemmer:** Leder af Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet, tidl. MF, René Skau Björnsson, leder af Filipskolen i Aalborg, Stefan Maksten, tidl. formand for Folketinget, Christian Mejdahl, og tidl. MF Charlotte Dyremose.

## TUBA TAKKER FOR FONDSSTØTTE FRA

15. Juni Fonden, Egmont Fonden, Erik Thunes Legat af 1954, Velux Fonden, Augustinus Fonden, Lauritzen Fonden, Bikubenfonden, TrygFonden, Aase og Ejnar Danielsens Fond, Jascha Fonden, Susi og Peter Robinsohns Fond, Direktør, kaptajn J. J. Bahnson og Hustrus Legat, Carl og Esther Christiansens Fond, Foreningen Mødre og Børns Bespisning og PFA.

## TUBA HAR AFTALER

med en række kommuner om afdelinger i Frederikshavn, Hjørring, Aalborg, Aarhus, Kolding, Sønderborg, Aabenraa, Odense, Rønne og København.

Afdelingen i Nykøbing F. måtte lukke i 2012.

Nye afdelinger er åbnet i Næstved og Hobro for satspulje-midler.

# TUBA KRÆVER BEHANDLINGSGARANTI FOR MISBRUGERNES BØRN

Børnene er vores allesammens ansvar. Og det er alles og dermed også samfundets ansvar, at de kan vokse op uden at få skader på krop og sjæl. Derfor kræver TUBA, at vi får en behandlingsgaranti for misbrugernes børn.

Det er ikke nok at hjælpe de voksne, der har et stof- eller alkoholmisbrug. Deres børn har mindst lige så hårdt brug for hjælp.

Børn, der vokser op i familier med stof- eller alkoholmisbrug, får ofte meget store udfordringer med helbred, uddannelse og sociale færdigheder. De har hyppigt brug for sundhedssystemet, de har en høj selvmordsrate, de har problemer med at gennemføre en uddannelse, og de har svært ved at knytte bånd til andre og ved at klare sig på arbejdsmarkedet.

Det er helt urimeligt ikke at garantere hjælp til disse unge.

Og helt bortset fra de menneskelige omkostninger kan de blive en kolossal udgift for samfundet. Udgifterne ligger spredt hos flere forvaltninger og instanser. For problemerne berører både børne- og ungeforvaltningerne, social- og arbejdsmarkedsforvaltninger,

uddannelsessystemet samt sundhedsområdet. Det er altså mange dele af det offentlige, der kan få udgifter. Mere eller mindre på én gang.

Det er ikke nok at henvise til, at hele familien kan få hjælp. Garantien for, at en voksen kan få behandling, er ikke ensbetydende med, at den voksne modtager tilbuddet om behandling, eller at behandlingen virker. Børnene derimod kan vi nå, hvis vi vil. Men børnene har ikke brug for at blive pålagt endnu et problem ved at skulle behandles sammen med sine forældre.

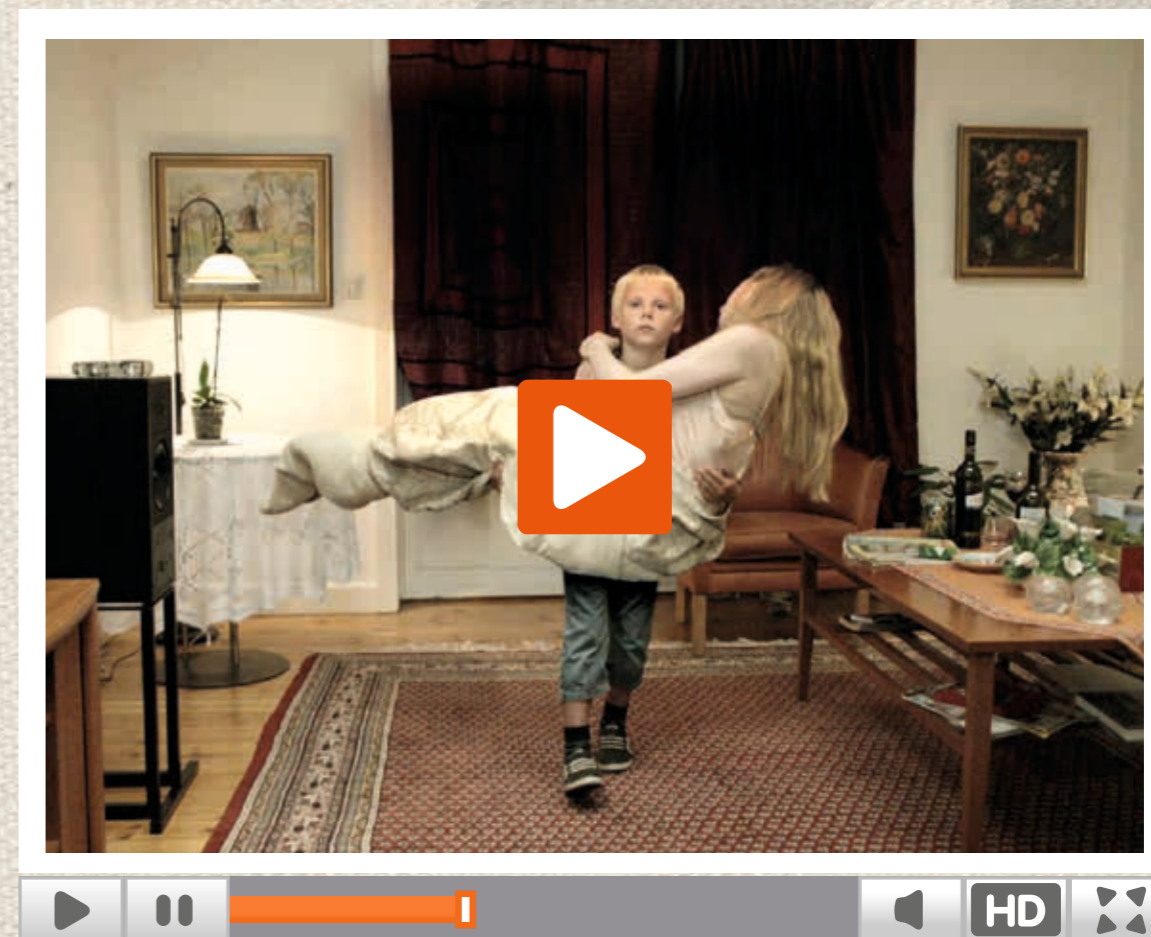
Eller som en ung bruger fra TUBA sagde:

”Jeg har da ikke lyst til at få hjælp for mine traumer i misbrugscentret, hvor jeg møder min far og de andre alkoholikere.”

Derfor stiller TUBA krav om en behandlingsgaranti for misbrugernes børn.

Det er rimeligt. Og det er nødvendigt. Og det er uklogt at lade være.

**DET KOSTER 16.300 KR. I GENNEMSNIT FOR HVER UNG,  
SOM TUBA HJÆLPER TIL AT KUNNE HÅNDTERE EN  
NORMAL TILVÆRELSE.**



**KLIP FRA FILMEN ”BØRN SKAL VÆRE BØRN”,  
DER ER PRODUCERET AF BLÅ KORS DANMARK.  
SE DEN PÅ BLÅ KORS’ SIDER PÅ YOUTUBE.**

# PENGENE GÅR TIL DE UNGE

TUBA bruger næsten alle sine penge på rådgivning, terapi og undervisning. Hele 82 pct. af alle midler anvendes til det direkte arbejde med de unge.

TUBA bruger også penge, tre pct., på dokumentation og forskning, fordi det er vigtigt at vide, at arbejdet er det rigtige for de unge.

Evalueringsrapporterne viser glædeligvis, at TUBAs arbejde har en meget stor effekt.

Det er således med en solid baggrund, at TUBA beder om penge fra stat og kommuner, fra fonde og private, fordi de allerfleste midler går direkte til rådgivningen og terapien, og fordi der er evidens for, at det virker.

## INDTÆGTERNE STEG FRA DET OFFENTLIGE

TUBAs indtægter kommer for 66 pct.s vedkommende fra satspuljen. Den anden store giver er kommunerne.

I løbet af 2012 besluttede kommunale samarbejdspartnere at bevilge TUBA yderligere 1,1 mio. kr.,

set i forhold til 2011, således at TUBA i alt i 2012 fik 20 pct. af sine indtægter fra kommunale samarbejdsaftaler. 12 kommuner finder det så vigtigt at hjælpe unge borgere, som er vokset op i familier med alkoholproblemer, at de bevilger penge til det.

Indtægtsgivende virksomhed står for en pct. af TUBAs indtægter.

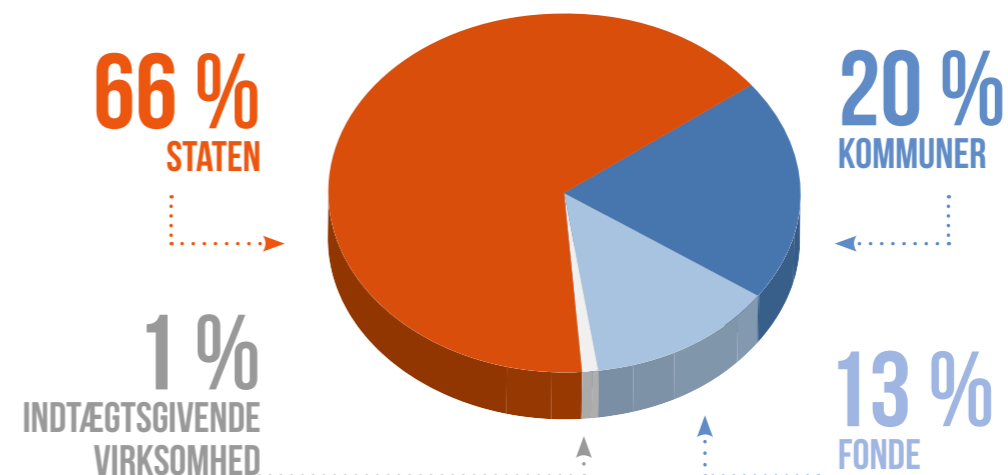
## STORE FONDSDONATIONER

Hele 13 pct. af TUBAs indtægter kom fra private fonde og organisationer. Det er en stigning på 55 pct. i forhold til 2011.

Den kraftige stigning i finansieringen skyldes hovedsageligt, at der har været en stor tilslutning fra fonde og kommuners frivilligpulje bl.a. til at udanne frivillige i TUBA. Dertil kommer en fantastisk opbakning til at udvikle TUBAs webrådgivning og til at etablere samtalegrupper.

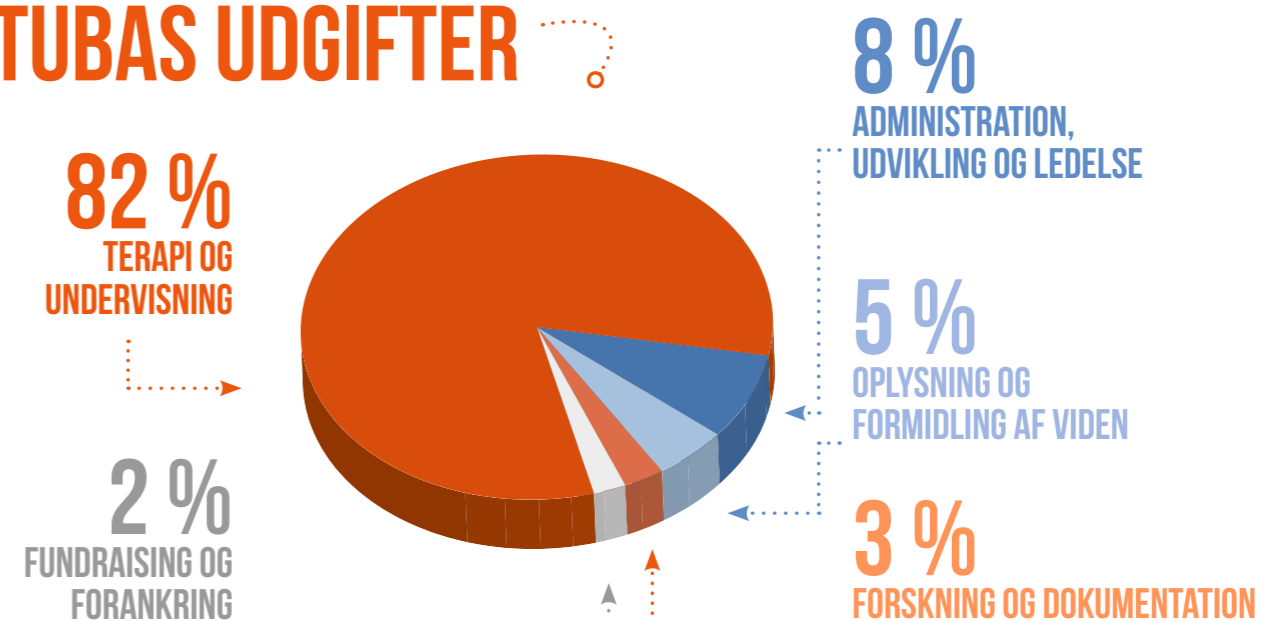
Alt i alt modtog TUBA en støtte, der var 784.000 kr. større i 2012 end året før, i tilskud og gaver fra private, organisationer og fonde.

## TUBAS INDTÆGTER



HVOR KOM PENGENE FRA I 2012?	Tusinde kr.
Driftsbevillinger	3.445
Tilskud, satspuljemidler	11.091
Tilskud og gaver, private organisationer og fonde	2.199
Indtægtsgivende virksomhed	192
<b>I alt</b>	<b>16.927</b>
HVAD GIK PENGENE TIL I 2012?	Tusinde kr.
Rådgivning, terapi og undervisning	13.079
Oplysning og formidling af viden	833
Forskning, vidensindsamling og dokumentation	496
Fundraising og forankring	262
Administration, udvikling og ledelse	1.203
<b>I alt</b>	<b>15.873</b>
De ikke anvendte penge overføres til TUBAs aktiviteter i 2013.	

## TUBAS UDGIFTER



# TUBAS TERAPI

Det er gratis at få hjælp i TUBA, og den unge kan være anonym. Alle unge, der er vokset op i en familie med stof- eller alkoholproblemer, og som er mellem 14 og 35 år, kan få hjælp i TUBA.

## TERAPI OG RÅDGIVNING I TUBA

Over en tredjedel af de unge har aldrig talt med nogen om deres forældrenes misbrug, før de kommer i TUBA. De fleste andre har ikke talt med ret mange om det. De har alle et stort behov for at få delt de oplevelser, tanker og følelser, som de i mange år har gået med selv.

Terapi- og rådgivningsforløb i TUBA tager udgangspunkt i den unges nuværende situation, i den unges tanker, følelser og behov.

Generelt ønsker mange af de unge at få luft for deres oplevelser, at forstå sig selv bedre, og at få relevante redskaber til at skabe et mere tilfredsstillende liv. Derudover vil en del af dem også gerne kunne se sammenhængen mellem oplevelserne fra fortiden og deres nuværende situation.

Nogle har haft så alvorlige oplevelser, at det er nødvendigt at hjælpe dem ud af deres traumer gennem individuel terapi.

## GRUPPETERAPI

I gruppeterapi deltager syv til ni unge, og de er ofte opdelt efter alder. Derved får deltagerne i gruppen fælles livstemaer og -vilkår, fx det at bo hjemme eller at være ved at flytte hjemmefra. Det kan også være udfordringerne ved at få familie-

livet til at fungere. Oftest mødes grupperne 2-3 timer hver anden uge, nogle grupper oftere. Der er som udgangspunkt to terapeuter til at varetage gruppeforløbene.

Der er åbne og lukkede grupper. De åbne grupper har løbende optag af nye deltagere, ligesom de unge også stopper i gruppen på forskellige tidspunkter. De lukkede grupper har et forløb på ca. 20 gange, hvilket svarer til, at de unge kommer i TUBA i ca. et år.

De fleste oplever, at det er en forløsning at dele erindringer og bekymringer om livet og fremtiden med andre ligesindede. Gruppen giver de unge muligheder for at møde hinanden uden filter og facade. Ofte er det en udfordring for denne målgruppe at skulle gebærde sig socialt, og mange bliver "stille eksisterer" i samfundet. Mødet med ligesindede er en værdifuld støtte til at komme ud af isolation og følelsen af at være anderledes.

I gruppen er der plads til at snakke om det, der fylder i den unges liv her og nu: Det kan være kontakten til den drikkende forælder eller det at finde en kæreste, som man tør have tillid til. Det kan også være håndtering af følelsesmæssige og sociale problemer, som tages op i gruppen.

\* 38 PCT. AF DE UNGE, SOM KOMMER I TUBA, HAR ALDRIG FØR TALT MED NOGEN OVERHOVEDET OM FORÆLDRENS MISBRUG.

\* DE UNGE HAR I GENNEMSNIT 14 SAMTALEFORLØB I TUBA, NÅR MAN TÆLLER INDIVIDUEL TERAPI OG RÅDGIVNINGSFORLØB OG MØDER I GRUPPETERAPI SAMMEN.

De unge bestemmer, hvad indholdet skal være, og det er terapeuternes opgave at sikre, at det bliver en god og konstruktiv proces i gruppen. Ofte er de unge meget aktive og deltager i hinandens forløb og processer, enten med empati eller erfaringsudveksling. På den måde får de unge erfaring og positive oplevelser, både med at lytte til hinanden og med at modtage og give vejledning til hinanden, og det er med til at udvikle de unges sociale kompetencer og til at styrke deres selvværd og selvtillid. At møde ligesindede giver de unge styrke og mod til at klare sig i andre sociale sammenhænge.

## INDIVIDUELLE TERAPIFORLØB

For nogle unge vil det ikke umiddelbart give mening med gruppeterapi. De går i et individuelt terapiforløb. Disse terapiforløb er lige så forskellige, som de unge er. Forløbene har - for at bruge en musikalsk metafor - meget forskellige rytmer, tempi og overgange, idet det er helt individuelt, hvor hurtigt det går for den unge at definere sine mål og komme overens med de virkninger, der har haft for ham eller hende at vokse op i en familie med stof- eller alkoholmisbrug.

Mange af de unge får i løbet af et individuelt forløb talt om emner som lavt selvværd, håndtering af følelser som flovhed og skyld, det at tage for meget ansvar på sig og at have svært ved at stole på andre. Terapeuterne bruger tid på, sammen

med den unge, at finde frem til, hvilken vej den unge er motiveret for at gå ad, og hvilke skridt som vil være gode at tage for at bevæge sig i den retning, den unge gerne vil.

De unge har meget forskellige forestillinger om, hvad et tilfredsstillende liv er, og det er en af grundene til, at TUBA tager afsæt i den enkeltes virkelighedsopfattelse i sit samarbejde med den unge. TUBA ønsker at skabe forløb, som tilpasses lige præcis den unge, der lige nu er i terapi, således at den unge kan nå de mål, som han eller hun finder frem til, er de vigtigste.

## RÅDGIVNINGSFORLØB

Rådgivningsforløbene er af kortere varighed end den individuelle terapi og gruppeterapien. Til et rådgivningsforløb kan de unge komme med en afgrænset problemstilling, som de ønsker hjælp til. Et sådant afgrænset problem kan f.eks. være, hvordan de skal håndtere den drikkende forælder, når vedkommende ringer til den unge. Hvordan griber jeg det an? Hvad skal jeg sige? Og hvordan håndterer jeg den følelse af dårlig samvittighed, som det kan give at sige, at jeg ikke vil tale med mor eller far lige nu?

Rådgivning kan også finde sted via TUBAs hjemmeside.



# RÅDGIVNING PÅ NETTET

Webrådgivningen har vist sig som et godt tilbud. Webrådgivningen når ud til flere unge end de tilbud, der kræver personligt fremmøde, og webrådgivningen når navnlig ud til flere drenge/mænd.

Mange flere unge finder vej til TUBAs hjemmeside. I alt besøgte 33.874 forskellige mennesker Tuba.dk fra lanceringen 15. marts til 31. december. Det er en stigning på 35,7 pct. i forhold til samme periode året før.

550 unge søgte råd og vejledning via brevkassespørgsmål, forum-indlæg eller chatrådgivning på tuba.dk i 2012.

## BREVKASSEN

134 unge har skrevet til brevkassen og fået et personligt svar. 5.190 unge har kigget med og læst spørgsmål og svar i brevkassen.

## UNG TIL UNG FORUM

152 unge har spurgt andre unge til råds i forummet, 450 unge har skrevet kommentarer og 4.453 unge har kigget med.

## CHAT

264 unge har logget ind på chatrådgivningen og talt med en rådgiver. Over halvdelen af disse unge har ikke tidligere været i kontakt med TUBA.

## FLERE DRENGE OG MÆND

TUBAs hjælp når ud til flere drenge/mænd via chatten, end TUBAs terapeutiske forløb gør.

En fjerdedel, 25 pct., af de unge i chatten er drenge/mænd, mens det kun er 12-15 pct. af de unge i TUBAs terapeutiske forløb, der er drenge/mænd.

I sammenligning med andre chatrådgivninger er andelen af drenge/mænd også lidt højere i TUBA. I andre chatrådgivninger udgør drengenes/mændenes andel typisk mellem 0 og 10 pct.

De fleste samtaler handler om håndtering af drikkende forældre, håndtering af følelser og svære personlige problemstillinger som selvmordstanker, angst og ensomhed. Hver 4. samtale handler om fysisk vold, psykisk vold eller seksuelle overgreb.

## NEM ADGANG TIL YDERLIGERE HJÆLP

TUBA har henvist 35 pct. af de unge, der besøger chatten, til at

søge yderligere hjælp. 20 pct. er blevet opfordret til at kontakte en TUBA-afdeling i nærheden af, hvor de bor. 15 pct. er blevet opfordret til at kontakte andre hjælpemuligheder som f.eks. kommune, egen læge, politi eller andre specifikke rådgivninger.

## DE UNGE ER OVERVEJENDE TILFREDSE

TUBA lægger vægt på, at de unge føler sig taget alvorligt og chatter om det, de gerne vil chatte om. TUBA er også bevidst om, at de unge ikke nødvendigvis umiddelbart får det bedre af at chatte om svære personlige problemstillinger.

## RESULTATER I FORHOLD TIL MÅLSÆTNING

Det er endnu ikke målbart, om de unge, der gennem webrådgivningen henvises til at kontakte en TUBA afdeling, rent faktisk gør det. Først i løbet af 2013 vil TUBA kunne se de første målbare resultater af sin løbende dokumentation og evaluering af henvendelser.

Webrådgivningen når både flere drenge/mænd og når i det hele taget mange unge, som måske ikke endnu er klare til at søge yderligere hjælp via fysiske tilbud, og som måske slet ikke ville have søgt hjælp, hvis der ikke fandtes en online mulighed.

Ni pct. af de unge gjorde brug af chatten mere end en gang. TUBAs rådgivere oplever ikke, at de unge "sidder fast" i chatrådgivningen, men at de unge f.eks. besøger chatten nogle gange, inden de får samlet mod til at opsøge andre muligheder. Nogle unge besøger chatten flere gange i særligt vanskelige perioder.

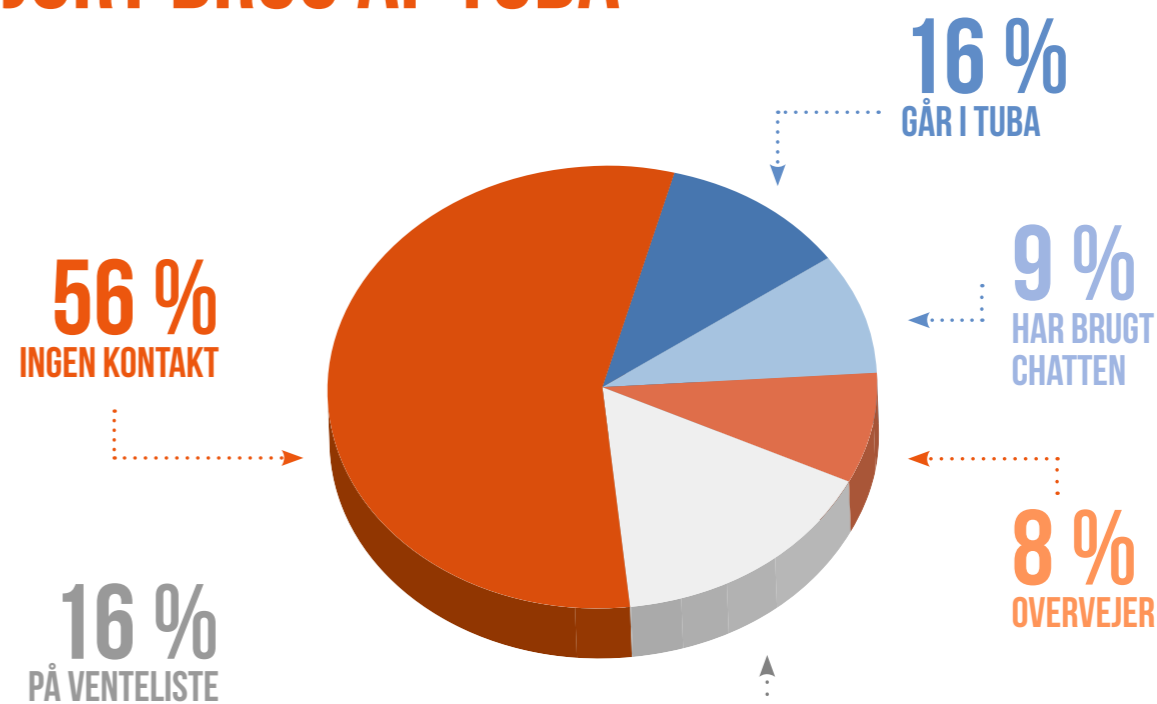
## ANDRE RESULTATER

For at sikre en fortsat stabil rådgivning på chatten, har TUBA udannet 16 frivillige gennem et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb for frivillige chatrådgivere.

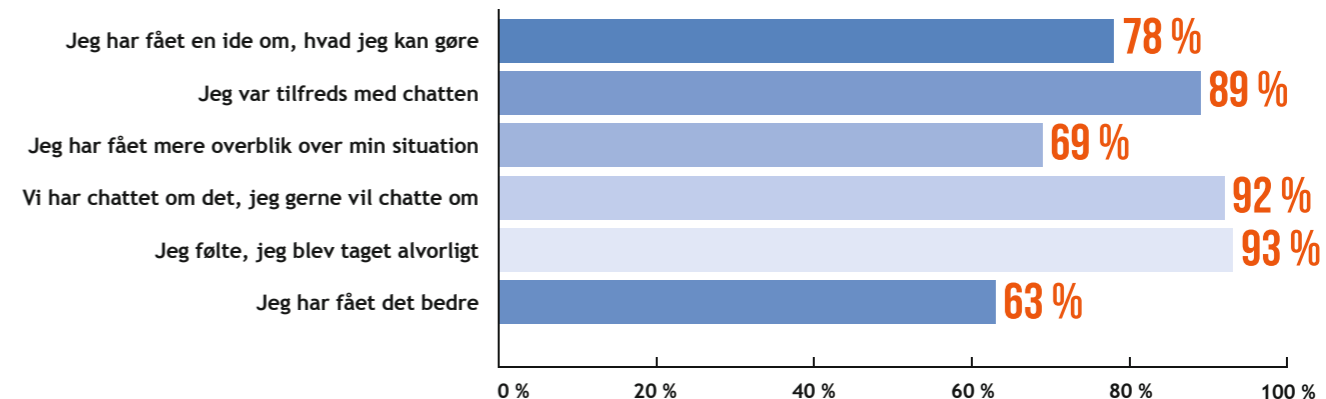
I januar 2013 er der premiere på TUBAs gruppechat. Gruppechatten er Danmarks første af sin art til unge, som er børn af alkoholmisbrugere. På gruppechatten kan seks unge tale med hinanden og med en rådgiver.

I efteråret 2012 var TUBA med til at etablere et netværk for brevkasserådgivning. Her udveksles viden og erfaringer med det særlige ved at rådgive via e-mail. TUBA er også aktiv i netværket af chatrådgivninger.

## GJORT BRUG AF TUBA



## HVAD DE UNGE SIGER EFTER EN CHAT MED TUBA



**“TUBA ER ET UTROLIGT FANTASTISK STED. AT KOMME I TUBA ER FOR MIG, SOM NÅR ANDRE FORTÆLLER OM DET AT KOMME HJEM – DET ER TRYGT. DROP-IN MØDERNE MINDER MIG OM AT JEG IKKE ER MÆRkelig, FORDI JEG HAR DET SVÆRT MED NOGLE TING, OG GIVER MIG ENERGI TIL AT KÆMPE VIDERE FOR MIG SELV. MIN KÆRESTE VAR MED TIL MØDET OM PARFORHOLD, HVILKET GAV HAM EN MEGET BEDRE FORSTÅELSE AF MIG. JEG VAR GLAD FOR, AT HAN KUNNE FÅ INDSIGT I TING, SOM JEG MÅSKE IKKE ALTID SELV KAN SÆTTE ORD PÅ.”**

Elisabeth S., København

## DROP-IN HOS TUBA

Hos TUBA i København har der lige været Drop-In, og deltagerne er så småt begyndt at trække i overtøjet for at begive sig ud i byen igen.

En ung mand på første række vender sig mod sidemanden og siger: ”Hvor er det vildt...jeg har ellers altid troet, at jeg var den eneste, der har det sådan, som jeg har det.”

Det kan have en rigtig stor betydning at finde ud af, at man ikke er den eneste. At andre også kender til de følelser, der måske kan være svære at forstå selv. At finde ud af, at mange andre faktisk også har gået rundt og troet, at ingen vil kunne forstå hvordan de har det.

Rundt omkring i landets TUBA-afdelinger bliver der løbende afholdt Drop-In møder.

Her fortæller TUBA-medarbejdere om, hvordan dynamikken ofte er i en familie med alkoholmisbrug. Hvordan børnene bliver påvirket af misbruget og på forskellig vis indordner sig under det - og hvordan man senere som voksen typisk kan komme ud for en række udfordringer som følge heraf. At der faktisk er en grund til, at mange børn af alkoholmisbrugere føler sig grundlæggende forkerte og utilstrækkelige - og at grunden ikke er, at der er noget galt med den unge - men at der var noget helt galt med det, de voksede op i.

Emnerne til Drop-In kan bl.a. være ”Alkoholfamilien og hvad den gør ved dig”, ”Om at blive sig selv og blive bedre til at leve med sin historie”, ”Parforhold og nære relationer”, ”Skyld, skam & tabu” etc.

De unge bestemmer selv, hvilke af møderne de har lyst til at møde op til. Tonen er uhøjtidelig, og der bliver ofte både grinet og grædt. Og man kan selv bestemme, om man har lyst til at deltage i snakken, eller om man har det bedst med blot at sidde og lytte og lade sig inspirere.

Nogle bruger Drop-In møderne som en uforpligtende måde at komme ind og føle TUBA lidt på tænderne - hvordan tænker og taler de her om det at vokse op i en familie med alkoholmisbrug? Virker det som et sted, hvor det vil være rart for mig at komme? Andre bruger møderne, mens de står på ventelisten til deres terapi i TUBA eller som supplement, når de er kommet i gang.

For mange er det en ret stor oplevelse at prøve at sidde i et rum sammen med en masse fremmede og tale om de her ting...at bryde tabuet. Og finde ud af at det er ok!

På TUBA's hjemmeside ([www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)) kan man se, hvornår der er Drop-in møder i de forskellige afdelinger rundt omkring i landet.



“Drop-In møderne er en god start for at lære TUBA at kende - måske få øjnene op for de udfordringer man står i og få en accept af, at man har brug for hjælp, eller få følelsen af at der rent faktisk er noget at gøre ved det. De emner, der bliver berørt under møderne, har været yderst relevante for mig og min terapi. Blandt andet det at få en forståelse for nogle af de mønstre jeg har haft, og kunne bruge det aktivt i min terapi har været en vigtig brik for mig.”

Nikolaj G., København

## FRIVILLIGE GØR EN STOR FORSKEL

TUBA har i mange år anvendt frivillige som co-terapeuter i terapigrupperne for de unge. Ressourcerne fra de frivillige betyder, at der kan være flere grupper i gang og dermed hjælpe flere unge - og reducere ventetiden.

De frivillige har en uddannelse som psykolog eller psykoterapeut og arbejder sammen med en fastansat medarbejder. I TUBA kaldes disse faguddannede frivillige for terapeutfrivillige.

Takket være en solid økonomisk støtte til TUBAs samtalegrupper, fra blandt andre Lauritzen Fonden, Bikubenfonden og Jascha Fonden, og fra de terapeutfrivilliges arbejdsindsats, er ventetiden på en gruppeplads blevet reduceret markant i løbet af 2012.

Men ventetiden på individuelle samtaler var og er stadig meget lang. Det er ikke acceptabelt for de hårdt belastede unge, der har brug for hjælp her og nu.

TUBA har været meget opsat på at afhjælpe situationen og har derfor søgt og fået støtte fra Egmont Fonden til et projekt, der skal nedbringe ventetiderne på individuelle samtaler.

Projektets mål er over en periode på to år at uddanne og supervisere 45 nye terapeutfrivillige til selvstændigt at kunne varetage individuelle forløb med unge.

I løbet af de to år vil TUBA som følge af projektet kunne yde 135-170 flere unge et individuelt forløb - og reducere ventetiden på individuelle forløb tilsvarende.

### KVALITETSSIKRING

For at sikre, at hjælpen fra de terapeutfrivillige er af samme høje kvalitet og er båret af de værdier, TUBA står for, er de terapeutfrivillige sikret

- en grundig oplæring og opkvalificering
- obligatorisk supervision to gange om måneden
- løbende sparring med de fastansatte

Supervision af terapeutfrivillige i TUBA varetages af erfarne fastansatte terapeuter. Disse kender TUBAs målgruppe indgående, ligesom de kender TUBAs værdier, regelsæt og metoder og kan dermed videregive dette kendskab som en del af supervisionen.

En frivillig koordinator vil være til stede og til rådighed for de frivillige på de tidspunkter, hvor terapien foregår.

Terapeutfrivillige i TUBA giver udtryk for, at de har en oplevelse af både at give og modtage. De giver hjælp til de unge, de arbejder med, og dermed også til den sag, TUBA kæmper for. Det er der både en stor glæde og tilfredsstillelse ved, siger de terapeutfrivillige. Samtidig får de selv noget. De får erfaring med området, som TUBA er specialiseret i, og de får erfaring med psykoterapi generelt.

TUBA indfører i løbet af 2013 et registreringssystem udviklet af CORE IMS i England. Dette integrerer en høj grad af løbende feedback fra de unge i terapi, så TUBA løbende kan følge effekten af samtalerne.

# OLIVIA OG SELVVÆRDET

Olivia, 17 år, har i mange år deltaget i konkurrencer i jollesejlad. Det er en sport, hun har dyrket sammen med sin far og sine mindre søskende, men især sammen med sin far. Det har været krævende, men det mest krævende var hendes far.

”Jeg har været på landsholdet, siden jeg var 11 år, og jeg har altid skullet gøre det godt over for min far. Selvom at det var rigtig hårdt nogle gange, så har jeg også været meget optaget af ham. Jeg har altid beundret min far rigtig meget, selvom jeg godt vidste, at han havde et forbrug af alkohol. Alligevel har jeg altid prøvet at få anerkendelse af ham.”

Olivia havde en klar fornemmelse af, at hendes far i perioder ikke havde det så godt. Far og datter havde et meget tæt forhold og talte meget sammen. ”Vi minder meget om hinanden,” siger Olivia. Og sejlsporten var en stor del af deres fællesskab.

”Når jeg har haft venner med hjemme, har de altid sagt, at vi havde noget helt specielt sammen. Det kunne man se. Men jeg tror også, vi var forbundet på en måde, fordi vi vidste nogle ting om hinanden, måske. Men jeg var også flov over ham. Og jeg var ikke vild med, hvis nogen skulle ind i hans bil, for så trådte man bogstaveligt talt oven på ølflasker. Det syntes jeg var rigtig pinligt.” Olivias far vidste godt, at hun ikke brød sig om, at han drak.

”Han kunne ikke give mig noget svar på, hvorfor han drak. Han ville jo ikke indrømme, at han havde drukket rigtig mange øl om dagen, nej nej, to øl eller sådan noget. Det var meget, meget svært for ham at anerkende, at han havde et problem.”

Olivia tog ansvar for, hvordan faren havde det, og for hvordan familien i det hele taget havde det, i stedet for at tænke på sig selv og sine egne behov.

”Min mor er sygeplejerske, og de aftener, hvor hun ikke var hjemme, når vi spiste, så ville jeg være der. Det var ikke, fordi jeg var bange for, at der ville ske mine søskende noget. Jeg havde bare et behov for, at jeg var der, hvis der skete noget.”

Med årene blev farens alkoholmisbrug værre, selvom der indimellem var gode perioder. Olivias mor bad ham til sidst om at flytte.

”Vi tog på sommerferie uden ham, og det var virkelig rart. Han flyttede, men det var ikke noget, han gerne ville. Han havde ikke sit firma mere. Det blev solgt. Han havde ikke min mor og os mere. Han ændrede sig og blev aggressiv og ond. Jeg kunne ikke genkende ham. Og han blev tynd og ussel at se på.”

I julen 2011 prøvede han at begå selvmord, men blev fundet og sendt til udpumpning. Olivia kunne nærmest ikke genkende ham, når hun en sjælden gang tilfældigt mødte ham.

”Jeg ved ikke, om han ville møde os eller ej. Jeg tror, at han var flov over sig selv. Og da ikke engang jeg kunne acceptere ham eller snakke med ham, tror jeg, at han blev meget ked af det.

Jeg har følt rigtig meget skyld over det. Jeg føler, at han var afhængig af os og også af mig, og så gav jeg slip. Det synes jeg stadig er hårdt.”

I februar 2012 tog Olivia og hendes mor, søskende, morforældre og kusiner på ferie i Egypten.

”Den sidste dag blev vi ringet op og fik at vide, at min far var død. Han havde begået selvmord hjemme i vores hus. Han var rigtig, rigtig fuld, men jeg tror mest af alt, at han bare ikke kunne klare sig selv mere.

Min søster og jeg var begyndt i TUBA et par måneder forinden. TUBA har været et sted, hvor du kommer og så er der bare sådan en god atmosfære. Jeg føler det sådan som et fristed. Det har betydet rigtig meget at gå her. Du siger, hvad du har på hjertet, og du siger det ærligt.

I TUBA bliver der lyttet rigtig meget. Man får en god feedback, både fra de andre i gruppen og fra psykologerne. Det er som om, terapeuterne hurtigt kan mærke en og kan sige nogle gode ting.” Efter at Olivias far døde, havde hun svært ved at finde sig selv. Hendes selvværd gik i bund. Hun havde ikke noget at kæmpe for mere.

”I TUBA fik jeg at vide, at jeg er noget, og at det er godt, jeg er her, og godt, at jeg står for noget. Det synes jeg er noget af det mest betydningsfulde, de har sagt til mig. Det er et gigatomrum, når den, man har taget ansvar for, pludselig ikke er der mere. Det er sorg, og det er identitetskrise. Før i tiden var jeg slet ikke i tvivl om, hvem jeg var, og hvad jeg ville. Det har bare været ligesom, at jeg skulle få min fars drømme til at blive mine. Nu føler jeg, at jeg har alt for meget tid til mig selv. Det kan jeg ikke rigtig finde ud af.”

Efter et år i TUBA kom Olivia ind i en sorggruppe i stedet for. Hun har ikke sejlet, siden hendes far døde, selvom hun savner det.

”Noget af det, jeg har fået ud af at gå i TUBA, er at finde ud af, at der er andet, jeg kan lave. Der er andet, jeg er god til.”





# TUBAS 2012

## ONLINE-RÅDGIVNING ÅBNEDE

15. marts åbnede TUBAs online-rådgivning i forbindelse med en relancering af TUBAs hjemmeside. I løbet af de resterende ca. ni måneder i 2012 søgte 550 unge råd og vejledning via chat, brevkasse og ung til ung forum.



## MED VED FOLKEMØDET

TUBA var også i 2012 med ved Folkemødet på Bornholm og fortalte om den hjælp, man kan få, gennem direkte henvendelser og gennem debatter, også med folketingspolitikere.



## TUBA I NYKØBING F. LUKKEDE

To nye afdelinger kunne takket være satspuljemidler oprettes i Næstved og i Hobro i Mariagerfjord kommune. Begge afdelinger blev etablerede og var klar til den officielle indvielse i januar 2013.

## GODE NYHEDER

Under efterårets kommunale budgetforhandlinger kom en række gode nyheder til TUBA, idet byråd og kommunalbestyrelser besluttede at give tilskud til driften af TUBA, så arbejdet for de unge kan fortsætte i deres kommune.



## VELKOMSTRECEPTION

Den 1. august tiltrådte Henrik Appel (t.v.) som ny landsleder for TUBA. Midt på måneden var der tid til at holde velkomstreception i lokalerne i København. Her deltog tidligere og nuværende medarbejdere, medlemmer af bestyrelsen og samarbejdspartnere. Henrik ses sammen med centerleder ved Blå Kors Behandlingscenter Helle Kjær, TUBAs stifter, psykoterapeut Alex Kastrup Nielsen, designer Klaus Malmgren, Blå Kors Danmarks generalsekretær Christian Bjerre, medlem af Borgerrepræsentationen Taner Yilmaz og overborgmester Frank Jensen.

# DET' LØGN

TUBA udsendte i efteråret 2012 en videoserie, der er baseret på "sande løgne" - dvs. løgne, som alkoholmisbrugere i virkeligheden har stukket deres børn.

## CHRISTINE

Historien om flaskerne, der dumpede ned - ikke fra himlen, men fra overboen.

Link: [www.youtube.com/watch?v=xguAn-NQ0IM](http://www.youtube.com/watch?v=xguAn-NQ0IM)

## LAURA

Historien om øldåsen, der havnede i kalalérgangen - for det fjerner jo hjerteflimmer, ikk'?

Link: [www.youtube.com/watch?v=sZCr8hkssuU](http://www.youtube.com/watch?v=sZCr8hkssuU)

## RASMUS

Historien om, at det hjælper på hygiejnen, når man tisser i skuffen.

Link: [www.youtube.com/watch?v=8GehIGwU1\\_Y](http://www.youtube.com/watch?v=8GehIGwU1_Y)

## VIGGO

Historien om den fordrukne nabo, der - tænk engang - gemte sine flasker i mit skur.

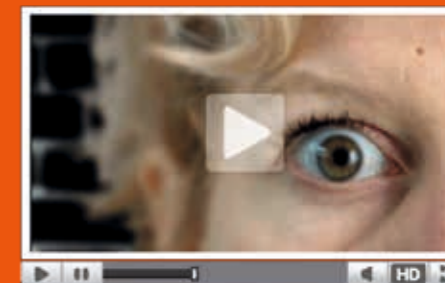
Link: [www.youtube.com/watch?v=T6FcJuMbG3M](http://www.youtube.com/watch?v=T6FcJuMbG3M)

## VICKI

Historien om sugerørene, der naturligvis bruges til insektbekæmpelse.

Link: [www.youtube.com/watch?v=5jKX-\\_v4Pxo](http://www.youtube.com/watch?v=5jKX-_v4Pxo)

Videoerne kan ses hos TUBA på facebook.com eller YouTube.com - brug evt. koden til højre for billederne på din smartphone.



# FLERE HENVENDELSER TIL TUBA I 2012

I alt var der 1.026 nye henvendelser i TUBA i 2012 med et ønske om at komme i et terapeutisk forløb.

Antallet af nyhenvendelser steg fra 790 i 2011 til 1.026 i 2012. Det svarer til en stigning på 30 pct.

De største afdelinger oplevede den største stigning i nyhenvendelser, nemlig med 38 pct. i København og Aarhus.

Der var i 2012 ca. 900 løbende behandlingspladser i TUBA. Gennemsnitslængden for et forløb er 14 samtaler. Det svarer til, at de unge går i det terapeutiske forløb i syv til ni måneder.

Talt op i faktiske antal personer i terapi var der på landsplan 1.457 unge i et forløb i 2012. Der blev i alt i løbet af året afviklet 12.000 rådgivnings- eller terapeutiske sessioner.

Ved udgangen af 2012 stod 611 unge på venteliste.

## ALDERSFORDELINGEN BLANDT DE UNGE, DER HENVENDTE SIG I 2012, VAR:

Fra 14 til 18 år:	254
Fra 19 til 25 år:	359
Fra 26 til 35 år:	413



## \* ÅRSSKRIFT TUBA 2012

Udgivet af TUBA, Terapi og rådgivning for Unge som er Børn af Alkoholmisbrugere

Tuba er en del af Blå Kors Danmark

Fotos: Lars Bech, Das Büro (side 2)

Tommy Verting (side 15)

Jasper Carlberg (side 19)

Grafisk tilrettelæggelse: Mediegruppen as

Tryk: Toptryk Grafisk

1573 MEDIEGRUPPEN



Da jeg var en halvstor dreng, blev jeg vred, når jeg så, at kammerater, der havde det svært, blev behandlet uretfærdigt af lærerne eller mobbet af deres kammerater. Det var det, der fik mig til at gå ind i politik.

Jeg bliver stadig vred, når jeg oplever, at børn og unge, der har det svært, ikke får den hjælp, de har brug for.

Nogle af de mest udsatte børn og unge i vores samfund er dem, der kommer fra hjem, hvor far eller mor drikker. De har brug for al den støtte, de kan få, og jeg er glad for, at vi har organisationer som TUBA, hvor de kan henvende sig og få hjælp.

Det er godt med støtte i en svær situation. Men det er lige så vigtigt, at vi sætter ind, inden det kommer så vidt. Ingen ønsker at være alkoholiker. Slet ikke forældre. Sker det alligevel, er det, fordi de er havnet i en situation, de ikke kan overskue.

Jeg tror, vi kan nå langt, hvis vi i kommunen og de private hjælpeorganisationer samler kræfterne om at hjælpe de forældre, der er truet af misbrugsproblemer. Det er den allerbedste hjælp, vi kan give børnene.

Tak til TUBA for jeres store arbejde.

Frank Jensen  
Overborgmester og TUBA-ambassadør

## TUBAS AMBASSADØRER ER ALLE ENIGE I, AT INGEN SKAL VOKSE OP MED FULDE FORÆLDRE

AMBASSADØRERNE ER THOMAS HELMIG, MUSIKER, JESPER DAHL ALIAS JOKEREN, PETER INGEMANN, TV-VÆRT, METTE HORN, SKUESPILLER, IDA CORR, SANGER, IDA CARD, SANGER, JENS NØRLYKKE, MUSIKER, MARIE KEIS UHRE, SANGER, LISE DRES, SANGER, LOTTE SVENDSEN, FILMINSTRUKTØR, MADS MOURITZ, SANGER, PETER A.G., MUSIKER, OG FRANK JENSEN, OVERBORGMESTER.

# HVOR FINDER DU OS ...

## KØBENHAVN

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

## NÆSTVED

Jernbanegade 9, 2.  
4700 Næstved  
Tlf. 29 68 96 20  
Email: naestved@tuba.dk

## AARHUS

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

## HJØRRING

Vendelbogade 47  
9800 Hjørring  
Tlf. 40 22 83 56 / 29 68 96 30  
E-mail: hjoerring@tuba.dk

## FREDERIKSHAVN

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

## AALBORG

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

## BORNHOLM

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

## ODENSE

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

## KOLDING

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

## AABENRAA

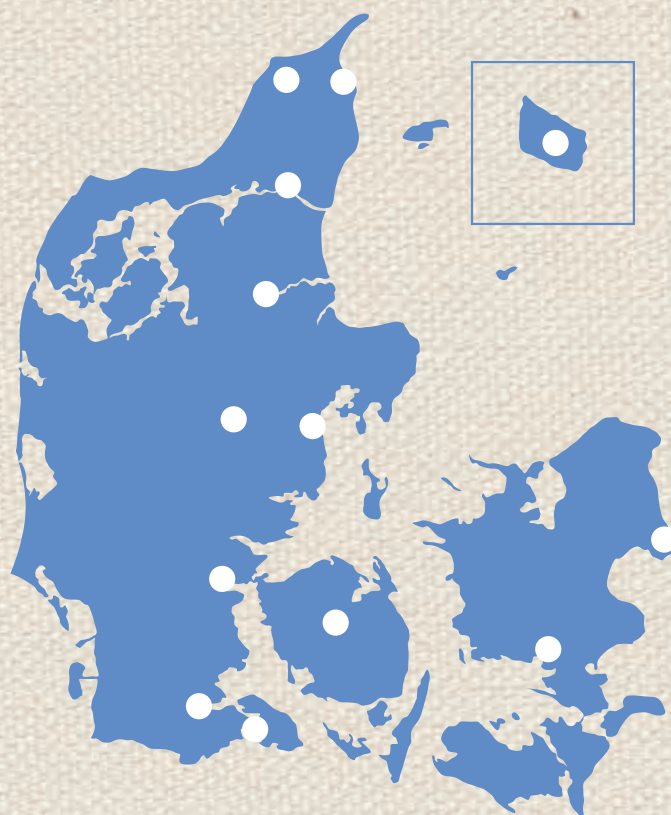
Ramsherred 31A, 1.  
6200 Aabenraa  
Tlf. 29 68 96 33  
E-mail: aabenraa@tuba.dk

## SØNDERBORG

Perlegade 44, 1.  
6400 Sønderborg  
Tlf. 30 85 81 79 / 29 68 96 33  
E-mail: soenderborg@tuba.dk

## MARIAGERFJORD

Adelgade 4, 2.  
9500 Hobro  
Tlf. 29 68 96 37  
Email: hobro@tuba.dk



## TUBA LEDELSE

Frederiksgade 75, 1.  
8000 Århus  
E-mails: tuba@tuba.dk

## TUBA ADMINISTRATION

Suensonsvej 1  
8600 Silkeborg  
Tlf. 86 81 15 00  
CVR nr. 30338421  
E-mail: tuba@tuba.dk

**WWW.TUBA.DK**

- hvis du har lyst til at snakke



WWW.TUBA.DK