

**TUBA**



**\* ÅRSSKRIFT TUBA 2013**

Der har i 2013 været en tendens i samfundet til at ville forebygge frem for bagefter at skulle helbrede. Det er der al mulig grund til at glæde sig over. For den arv, som alkoholmisbrugeres børn må slæbe på gennem hele livet, får herved mulighed for at blive brudt. Arven efter alkoholmisbrug i familien er nemlig sværere at slippe fri af, end den rent sociale arv. I arven efter alkoholmisbrug er der ingen forskel på rig eller fattig, uddannet eller uuddannet.

Gennem terapi i TUBA får misbrugernes børn mod på at tage fat på de livsopgaver, de ellers fandt svære eller uoverstigelige. Det kan være at gennemføre en uddannelse, at fastholde et arbejde - eller en tæt relation til et andet menneske. Der er så mange negative følgevirkninger ved at vokse op i et hjem med alkoholproblemer. Uden denne forebyggende hjælp ville de unge mennesker føre forældrenes arv videre, uanset om de selv blev misbrugere eller ej. Vi ved fra både vores egne og andres undersøgelser, at arven også omfatter meget andet end misbrug af alkohol eller stoffer.

Forældrenes misbrug koster formuer - ikke bare for dem selv og for deres helbred, men også for samfundet. Derimod er det ikke særlig dyrt for samfundet at sætte ind med en forebyggende hjælp til alkohol- og stofmisbrugernes børn, så de kan komme ud af det mønster og levevis, som de har lært hjemmefra.

Flere og flere politikere, på landsplan og lokalt, tænker nu i forebyggelse, og derved får flere og flere unge mulighed for at få hjælp i TUBA pga. økonomisk støtte fra Folketinget og et stigende antal kommuner. Det er vi i TUBA meget taknemmelige over på vegne af de unge. Næste skridt er, at fremtidens unge også sikres hjælp gennem en lovændring, så de får en behandlingsgaranti - ligesom deres misbrugende forældre har ret til gratis behandling.

Henrik Appel  
Landsleder  
TUBA



**”FLERE OG FLERE  
POLITIKERE,  
PÅ LANDSPLAN  
OG LOKALT,  
TÆNKER NU I  
FOREBYGGELSE”**

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 for 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 MF Charlotte Dyremose.

## TUBA HAR AFTALER

med kommunerne om afdelinger i Frederikshavn, Hjørring, Aalborg, Viborg, Århus, Kolding, Sønderborg, Aabenraa, Odense, Rønne, Helsingør og København.

TUBA har desuden en samarbejdsaftale med Mariagerfjord og Næstved kommuner om afdelinger, som er finansieret af satspuljemidler, i henholdsvis Høbro og Næstved.

## TUBA TAKKER FOR FONDSSTØTTE

fra Den A.P. Møllerske Støttefond, Egmont Fonden, Velux Fonden, Augustinus Fonden, Lauritzen Fonden, Bikubenfonden, 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 Bespising og PFA. TUBA takker også for donationer fra foreninger og enkeltpersoner (se side 15).

# DET ER VIGTIGT AT VIDE, AT MAN GØR DET RIGTIGE

I 2014 tager TUBA et nyt evidensbaseret computer-system, CORE NET i brug. Systemet er en videreudvikling af det papirbaserede CORE-system, som TUBA i forvejen har arbejdet med for at kunne dokumentere sit arbejde.

CORE-systemet bruges til at måle f.eks. angst, PTSD eller depression hos den enkelte, når den unge indleder et forløb i TUBA. Det måles igen, når behandlingen er afsluttet. Det er baseret på informationer fra de unge selv.

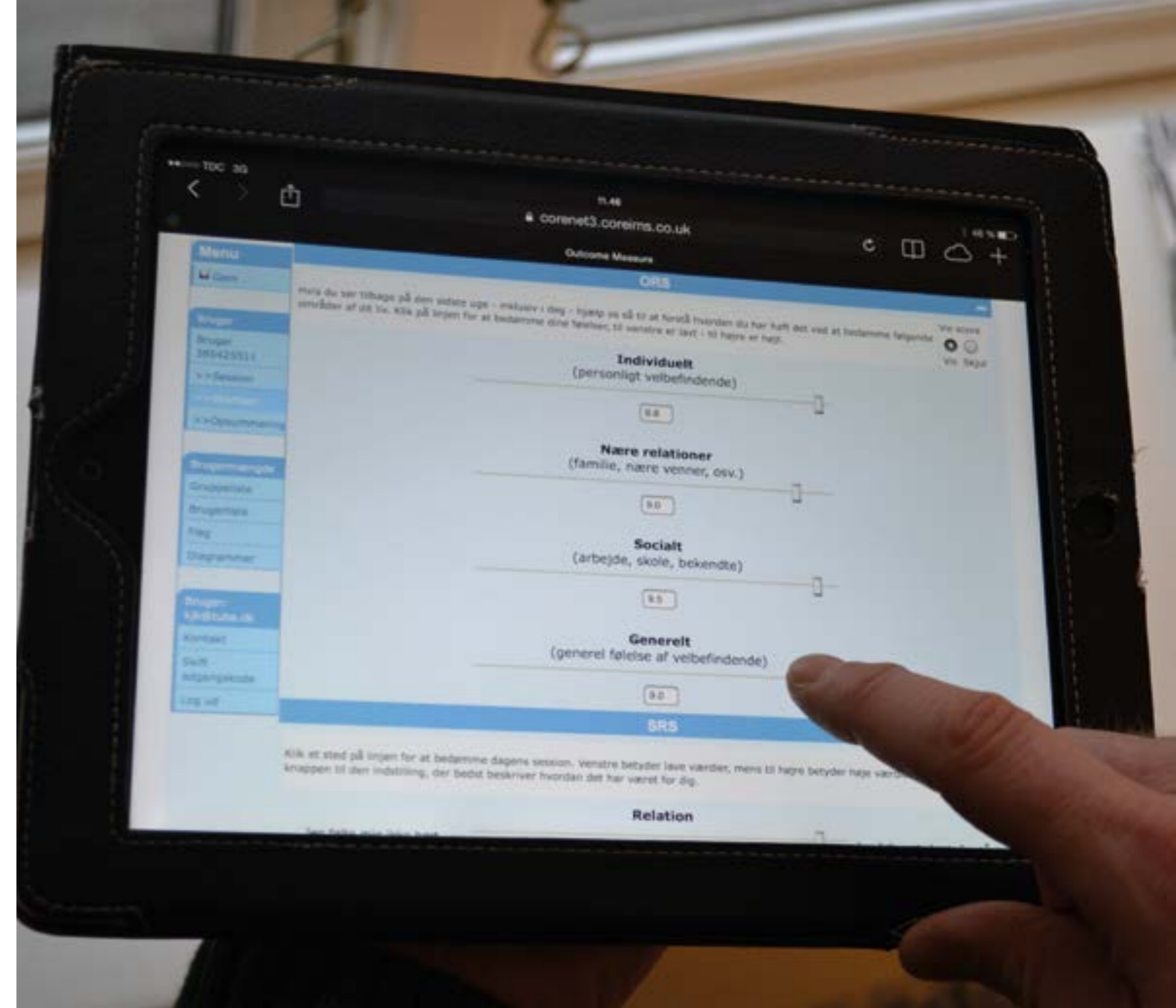
Ved hvert terapimøde får de unge stillet nogle spørgsmål, som skal belyse deres øjeblikkelige situation. Bagefter bliver de unge bedt om at komme med tilbagemeldinger - feedback - om, hvordan det nu går - om dagens terapeutiske samtale imødekommer den unges egne forventninger og behov. De unge kan med CORE NET aflevere deres feedback på en iPad efter hvert terapeutisk møde.

CORE samler og opstiller systematisk og på en struk-

turet måde, hvad terapien har betydet. Systemet er indrettet, så informationerne på kryds og tværs giver et overblik for den enkelte, og for alle.

De unges feedback er det mest værdifulde for TUBA til at tilrette sin terapi, så den virker for den enkelte. CORE NET giver TUBAs terapeuter en hurtigere og nemmere mulighed for løbende at evaluere det terapeutiske arbejde. Hele systemet bygger på den kendsgerning, at de unge kun kan få det varigt bedre, hvis det er deres problemer og det, de tumler med lige nu, som terapeuterne tager udgangspunkt i. Hvis det derimod er det, som terapeuterne tror, er den unges problem, kommer de ingen vegne med terapien.

TUBAs værdigrundlag, at møde de unge og deres problemstillinger der, hvor de unge er, bliver således ført direkte over i TUBAs evidensgrundlag, ved at bruge de unges egen feedback til at tilpasse terapien til de unges behov.



## TUBA HJÆLPER UNGE MED DEPRESSIVE SYMPTOMER

TUBAs unge har en række personlige og sociale problemer, der relaterer sig til deres opvækst og omstillingen til voksenlivet.

En undersøgelse i 2013 blandt 261 unge over 18 år viste, at 58 pct. var deprimerede ved behandlingsstart. Efter endt behandling var 71 pct. af de deprimerede unge ikke længere deprimerede.

	Ikke deprimerede	Lettere deprimerede	Moderat deprimerede	Svært deprimerede
Ved behandlingsstart (antal)	110	30	39	82
Ved afsluttet behandling (antal)	217	12	17	15

TUBA anvender Major Depression Inventory, MDI, et valideret og anerkendt måleinstrument til målingerne.

## TUBA HJÆLPER UNGE TIL AT KUNNE AT PASSE SKOLE OG ARBEJDE

De unges problemer påvirker deres evne til at passe skole/arbejde og evnen til at magte have nære relationer. En undersøgelse, hvor 280 unge blev spurgt "hvor meget påvirker dine problemer din evne til at passe skole og arbejde?", viste, at før behandling var 46 pct. påvirket fra middel til alvorlig grad. Efter behandling var 20 pct. påvirket fra middel til alvorlig grad

	Slet ikke 0	1	Lidt 2	3	Middel 4	5	Udpræget 6	7	Alvorligt 8
Før (pct.)	11,0	8,5	21,0	12,8	14,6	8,9	16,0	4,6	2,1
Efter (pct.)	28,9	23,5	20,0	7,1	7,5	3,5	6,0	1,7	1,4

# ALT EVALUERES OG DOKUMENTERES

En høj faglighed baseret på evaluering og dokumentation er TUBAs vigtigste arbejdsredskab. TUBA har et evidensbaseret dokumentationssystem for hele tiden at kunne se, om terapien virker efter hensigten. Men lige så vigtigt er det, at TUBA er til for de unge. Arbejdet foregår alene for de unges skyld, understreger TUBAs faglige leder, Alex Kastrup Nielsen.

”TUBA er det eneste tilbud, som udelukkende er til for misbrugernes børn. Det er skræddersyet til de unge. Når de unge kommer, ved de, at ’det her er ikke for mine forældre, det er for MIG.’ Den tro på, at TUBA er deres sted, betyder, at de unge tør komme,” forklarer Alex Kastrup Nielsen.

Hvert eneste terapiforløb i TUBA dokumenteres, både den enkeltes udbytte af gruppeterapi og de individuelle terapiforløb. Forskning viser, at hvis man indfører systematiske, skriftlige tilbagemeldinger, feedback, bliver hjælpen bedre og frafaldet mindre. TUBA har derfor indført skriftlig feedback.

”Vi tror også, at den skriftlige feedback - gerne på iPad - er bedre end en mundtlig opsamling, fordi de unge reflekterer mere og tør være mere ærlige, end hvis de sidder over for terapeuten. Når man kan skrive, at ’der var noget, der ikke var rart for mig

for ti minutter siden’, kan terapeuten spørge interesseret til det senere, så terapeuten kan gøre det bedre og forløbet blive bedre.”

Det terapeutiske arbejde kan således justeres, hvis terapiforløb ikke fungerer efter hensigten. Tilsvarende samles der op på, hvordan de unge har det, når de afslutter det samlede forløb, i forhold til hvordan det var, da de begyndte. Også disse informationer lægges ind i TUBAs elektroniske evaluering- og dokumentationssystem.

## TUBA-terapi

Psykotereapeuter og psykologer, der arbejder i TUBA, har alle fået en indføring i de unges problemstillinger og i TUBAs særlige form for terapi, før de selv sidder med de unge. Og alle arbejder med den løbende evaluering og med at dokumentere effekten af terapien. Evalueringerne drøftes også under den supervision, alle terapeuterne får.

”Al forskning viser, at en god relation mellem den unge og terapeuten er det bærende element. Hvis den relation ikke er der, er det meget vanskeligt at få et godt resultat. Det har derfor stor betydning, at de unge har tillid til, at TUBAs psykologer og psykotereapeuter ved, hvordan det er at være et ungt menneske med de følelser, som en opvækst i et



TUBAs målgruppe er unge mellem 14 og 35 år. Fokus er udelukkende på de unges liv og udfordringer.

Alle møder med de unge dokumenteres. De unge giver tilbagemeldinger på hvert møde. Tilbage meldingerne evalueres løbende, så terapi og rådgivning om nødvendigt kan justeres.

Deltagerne i gruppeterapi mødes 20 gange. De individuelle forløb ligger på gennemsnitligt 15 møder. Der er efter begge terapiformer mulighed for at søge om yderligere forløb. Ansøgningen vurderes af et forum af terapeuter.

hjem med misbrugsproblemer medfører,” siger Alex Kastrup Nielsen.

TUBAs faglige leder fortæller, at de unge ikke er klar over, at de problemer, de har i forhold til uddannelse, nære relationer og til tilværelsen i det hele taget, stammer fra barndommen. Mange af de unge, 60 pct., lider af depression, og 56 pct. lever op til diagnosen PTSD, (posttraumatisk stress syndrom). De fleste føler skyld og skam.

Dertil kommer, at de unge ofte har været meget alene om deres tanker og følelser. 39 pct. af de unge har ikke talt med nogen overhovedet om de problemer, de har på grund af forældrenes alkoholproblemer. Det fremgår af TUBAs belastningsindeks,

som er udviklet og testet i samarbejde med Center for Rusmiddelforskning under Aarhus Universitet.

TUBA arbejder hele tiden på at udvikle hjælpen til de unge, fortæller Alex Kastrup Nielsen. Et af de nyeste tilbud er drop-in møder, hvor de unge bare kan dukke op uden i forvejen at skulle have en aftale.

Denne uforpligtende måde at komme og høre nærmere - ikke bare på TUBAs medarbejdere - men i høj grad også på andre unge i samme situation, er en stor hjælp for de unge. Og tit vejen frem mod et egentligt terapeutisk forløb.



Malene Uhre Thomsen, cand. psych. og regionsleder i København er tovholder på Egmont-projektet og på skoleprojektet.

## TUBA I SKOLEN

Børnene tror, at de er de eneste, som har problemer med forældre med alkoholmisbrug. TUBA er derfor begyndt at komme ud på skoler og fortælle om, hvordan det er at vokse op i et hjem med misbrug af alkohol eller stoffer, og at der er hjælp at hente.

Københavns kommune har som den første bevilget penge til sådanne skolebesøg. Den A.P. Møllerske Støttefond har givet en stor donation til, at arbejdet i skoleklasserne kan videreudvikles i 2014 og kan komme ud i alle dele af landet.

Klasserne - typisk 8. og 9. klasse eller 10. klasse - får besøg af TUBAs terapeuter og unge, som selv har levet med forældres misbrug. Den unge fortæller sin historie, så andre også tør komme frem med deres oplevelser, enten på stedet eller senere, alene med deres lærer.

Det viser sig ofte, at lærerne ikke har været opmærksomme på, at børnenes indsats i skolen var meget påvirket af nogle ydre omstændigheder i børnenes liv, og at det egentlig ikke var børnene, der var noget i vejen med. I virkeligheden var børnene følelsesmæssigt på overarbejde, fordi de var bekymrede for husspektakler, ulykker, omsorgssvigt af mindre søskende mv. hos forældre, der sad hjemme og drak eller tog stoffer, mens de selv var i skole. Og det gjorde børnene deres bedste for at skjule, både over for skolen og ofte også over for kammeraterne.

Et besøg af TUBA vil kunne åbne for en dialog mellem børnene og deres lærer og de andre børn i klassen og således være en første håndsrækning til misbrugernes børn.

## PROJEKT KORTERE VENTETIDER

Takket være en stor bevilling fra Egmont Fonden i slutningen af 2012 har TUBA kunnet forkorte ventetiden for unge, som ventede på eneterapi. TUBA ansatte et korps af frivillige terapeuter, som blev klædt på til at have de unge i terapi. De i alt 22 udvalgte frivillige terapeuter var klar fra februar 2013, og de første terapiforløb blev afsluttet i efteråret 2013 i Aarhus og København.

I alt 81 unge har fået hjælp i kraft af Egmont-projektet i 2013. Heraf har 32 afsluttet deres terapiforløb.

Målingerne af de unges forløb hos de frivillige tera-

peuter viser, at kvaliteten er fuldt på niveau med forløbene hos fastansatte. Det skyldes, at de frivillige terapeuter er dygtige, og at de står i tæt kontakt med koordinator, som er til stede, hver gang de har unge i terapi. De får desuden supervision hver anden uge og kan herudover ringe til deres koordinator, hvis de får behov.

Det er således en uvurderlig hjælp til de unge, som de frivillige giver med støtte fra fondsmidlerne.

Det var forudsat, at hver frivillig havde to forløb ad gangen, men det viste sig, at de fleste, både i Aarhus og København, gerne ville have flere i terapi, da

de først var begyndt. Derfor har de fleste frivillige haft tre til fire forløb ad gangen. Og efter det første år i Egmont-projektet har 10 af de 15 frivillige i København valgt at fortsætte et år mere.

Koordinator på projektet i København, Malene Uhre Thomsen, fortæller, at der således er al mulig grund til glæde over projektet:

”Der har uden undtagelse været en helt fantastisk energi og gejst på enhver Egmont aften. De frivillige terapeuter går top engageret til værks i arbejdet med de unge, og det er tydeligt at mærke deres glæde i arbejdet.”



Trine Ellen Nielsen,  
frivillig psykoterapeut  
i Egmont-projektet i  
København afdelingen.

## FORDI DET GIVER MENING

”Det er simpelthen så meningsfuldt!”

Så kort er svaret på et spørgsmål om, hvorfor psykoterapeuter og psykologer investerer adskillige timer om ugen og utrolig megen opmærksomhed på at være frivillig i TUBA.

15 frivillige i København og syv i Århus blev udvalgt blandt en stor ansøgerskare af psykologer og psykoterapeuter i slutningen af vinteren 2013 og oplært i TUBA for at holde enesamtaler med en ung en eftermiddag/aften om ugen i henholdsvis København og Århus.

”Én dag om ugen, hvor man er i TUBA i stedet for at sidde hjemme og f.eks. glo fjernsyn eller noget andet, det er jo ingenting i forhold til det arbejde, jeg kan udføre i TUBA,” siger Trine Ellen Nielsen, som i snart et år har været med i Egmont-projektet i Københavnerafdelingen.

”Jeg vil vove den påstand, at jeg aldrig har haft så meningsfuldt arbejde. Og så endda uden at få løn for det,” smiler Trine. ”Det er også godt for min faglighed. Jeg bliver bedre, fordi jeg lærer rigtig

meget af det arbejde. Jeg har også stor glæde af den faglige sparring med mine kolleger. Desuden er det godt for ens CV. Der bliver set positivt på, at man investerer sine fritimer på andre mennesker. Men jeg er også blevet suget ind i det. Så det giver alt i alt rigtig god mening.”

Trine var med fra begyndelsen i Egmont-projektet. Men hun blev hurtigt så optaget af det, at hun nu også arbejder som frivillig co-terapeut i en samtalegruppe sammen med en fastansat terapeut.

”Som frivillig i TUBA føler man, at man er en del af TUBA. Og Egmontprojektet var gennemtænkt. Vi blev lige fra starten klædt rigtig godt på til opgaven,” mener Trine.

”For TUBA var det også vigtigt, at de frivillige føler sig som en del af organisationen,” oplyser projektkoordinator på Egmont-projektet, regionsleder Malene Uhre Thomsen.

Til en start er de frivillige i Egmont-projektet på et to dages introkursus for at blive uddannet i TUBAs måde at arbejde på. De får en grundig indføring i

TUBAs koncept, værdier og faglighed og lærer at bruge TUBAs feedback-værktøjer, som løbende giver tilbagemeldinger fra de unge. De frivillige kan således holde øje med, om arbejdet med de unge er på rette spor.

Siden er der afholdt en ”erfaringsdag” for at opkvalificere de frivillige. Og for at understrege, at de frivillige er en del af TUBA, er de frivillige også med til julefrokosten og får julegaver ligesom de fastansatte.

Trine Ellen Nielsen tilføjer, at man som frivillig får et netværk og en mulighed for at udveksle erfaringer, som man ikke har, hvis man kun arbejder alene i sin private praksis:

”Det er et fag, hvor man godt kan savne kolleger, fordi selve arbejdet i så høj grad er én til én. Og så er det rart at møde kollegerne i TUBA,” siger hun.

”Den frivillige skal få noget med sig ud over dét, der kommer af selve arbejdet,” understreger projektkoordinator Malene Uhre Thomsen.



### EGMONT-PROJEKTET

har til formål at nedbringe ventelisterne på eneterapi. Det løber i alt over 2½ år og har et budget på lidt over 1,4 mio. kr.

### VENTELISTEN

faldt fra 3½ år til 1-1½ år, da Egmont-projektets frivillige indledte deres indsats. Siden er ventelisterne vokset igen, fordi der nu er langt flere unge, som har hørt om TUBA og søger hjælp, end for et år siden.

### TUBAS FRIVILLIGE

bliver udvalgt efter jobsamtaler. De skal være eksaminerede psykoterapeuter eller psykologer, og de skal have praksiserfaring, for at kunne arbejde som frivillig i TUBA.

## BEHOVET FOR HJÆLP ER STORT

TUBA HAVDE I 2013 PLADS TIL BEHANDLING AF 924 UNGE AD GANGEN

I ALT VAR 1.718 UNGE I TERAPI I 2013

1.378 AFSLUTTEDE DERES FORLØB

DER KOM 1.256 NYE HENVENDELSER

VED ÅRETS AFSLUTNING STOD 667 PÅ VENTELISTE

## DET ER OGSÅ VIGTIGT, AT ANDRE KENDER PROBLEMATIKKERNE

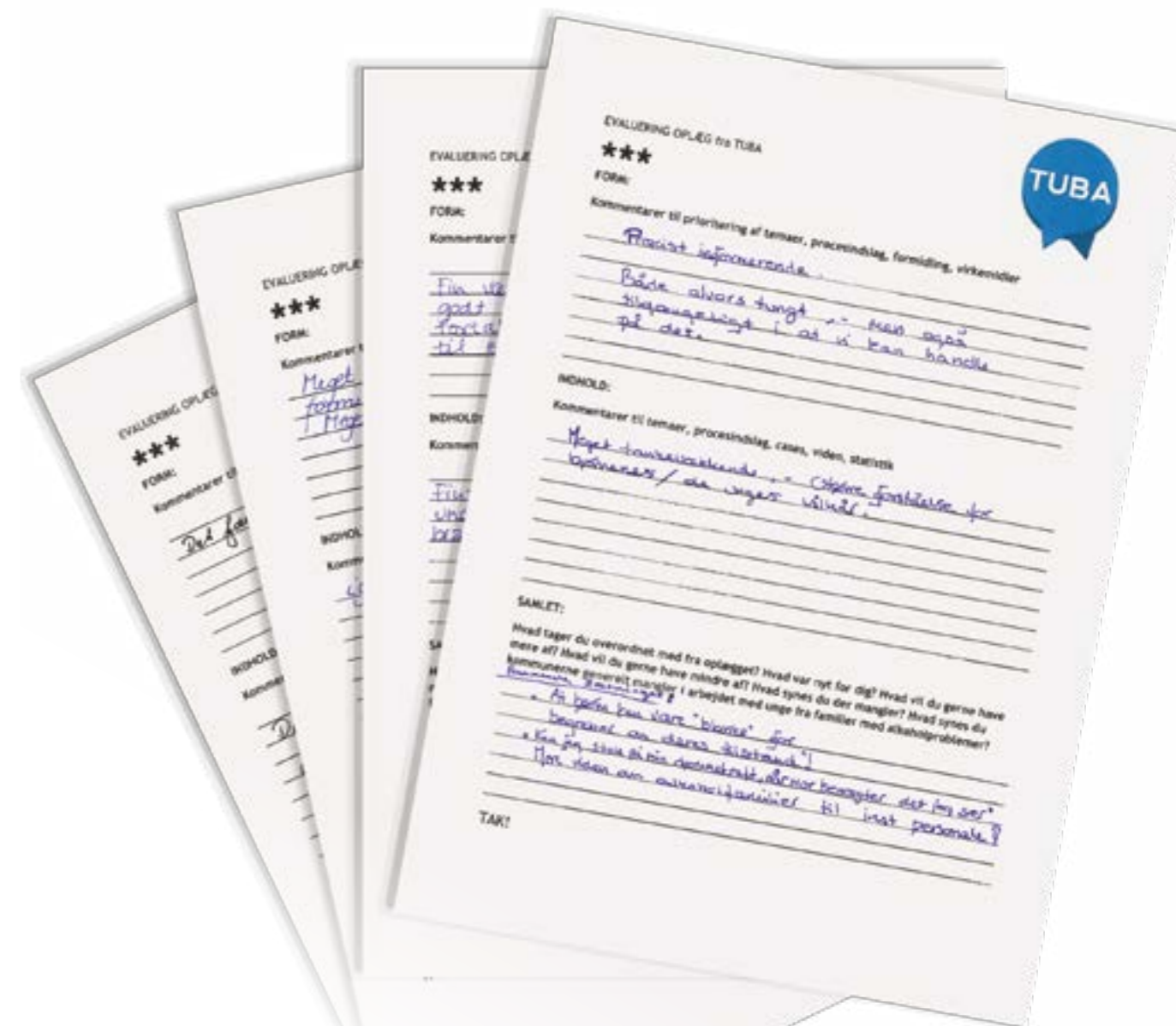
TUBA Kursus er for sagsbehandlere, sundhedsplejersker og andre, som beskæftiger sig med familier eller unge mennesker. TUBA Kursus giver viden om, hvilken betydning alkohol i familien har for børnenes opvækst, så det bliver nemmere at se og fange problemerne - og få dem løst.

TUBA indsamler viden og forskningsresultater om børn, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Læg dertil dokumentation fra tusinder af samtaler med de unge. Det har

givet et videns- og dokumentationsmateriale, som TUBA øser af under kurset.

Når det ønskes, tager en af de unge, som har været igennem et forløb i TUBA, med på kurset for at fortælle om deres opvækst og de følger, opvæksten fik for dem. Det er unge, som har fundet fodfæste i livet gennem terapi i TUBA.

TUBA Kursus ([www.tuba.dk/kursus](http://www.tuba.dk/kursus)) har for alvor taget form i 2013 og udbydes nu fra alle TUBAs afdelinger.



### CITATER FRA EVALUERING AF OPLÆG FRA TUBA

Tekst på det øverste skema:

**FORM:**

Præcist informerende.

Både alvorstungt, men også tilgængeligt i at vi kan handle på det.

**INDHOLD:**

Meget tankevækkende - større forståelse for børnenes/de unges vilkår.

**SAMLET:**

Rammende sætninger: At "Børn kan være "blanke" for begreber om deres tilstand."

"Kan jeg stole på min dømmekraft, når mor benægter det, jeg ser."

Mere viden om alkoholfamilier til institutionspersonale.

Samlet vurdering fra de andre skemaer:

"Mere viden om den betydning, det har for en ung eller et barn at vokse op i en familie hvor alkoholmisbrug sætter dagsordenen. Komplexiteten i feltet var på forhånd lidt ukendt for mig, da jeg i mit arbejde endnu ikke har haft berøring med en alkoholiseret familie."

"Et velkomponeret oplæg, som var meget informativt ind i det niveau som jeg har brug for at have viden på."

"Det væsentlige er at hjælpe barnet, uanset....!"

# TUBA MERE FORANKRET I KOMMUNERNE

Med en markant forøgelse af kommunale midler er TUBA blevet mere kommunalt forankret end nogensinde før. Den kommunale medfinansiering er med en stigning fra 4,3 mio. i 2013 til 8,5 mio. kr. i 2014 mere end fordoblet, og nye aftaler er på vej om TUBA-afdelinger i flere kommuner over hele landet i 2014.

12 kommuner havde i 2013 et veldokumenteret psykoterapeutisk tilbud til unge mellem 14 og 35 år i form af en TUBA-afdeling. Hjælpen er særlig vigtig i betragtning af, at kun ca. ti pct. af familier med alkoholafhængighed søger behandling i kommunalt regi, og at problemerne udvikler sig, fordi de forbliver i det skjulte. TUBA er et sådant tilbud, som de unge kan bruge, uafhængigt af om deres forældre erkender deres problem og går i behandling. Derfor er TUBAs tilbud et betydningsfuldt supplement til kommunernes egen indsats.

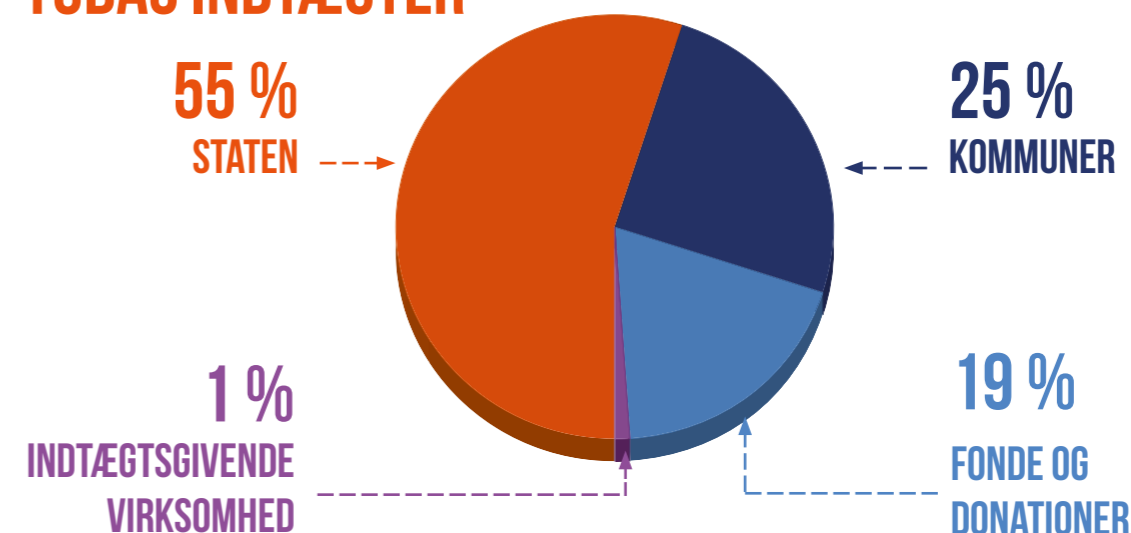


- 82 pct. af TUBAs indtægter går direkte til arbejdet med de unge.
- Det kostede kun 11.605 kr. i gennemsnit for hver ung, som kom gennem et terapiforløb i 2013.
- Prisen var dog 14.300 kr. i gennemsnit pr. ung, hvis hjælpen fra det frivillige arbejde trækkes fra.
- Et terapiforløb i grupper er normalt på 20 møder og eneterapi på 15 møder

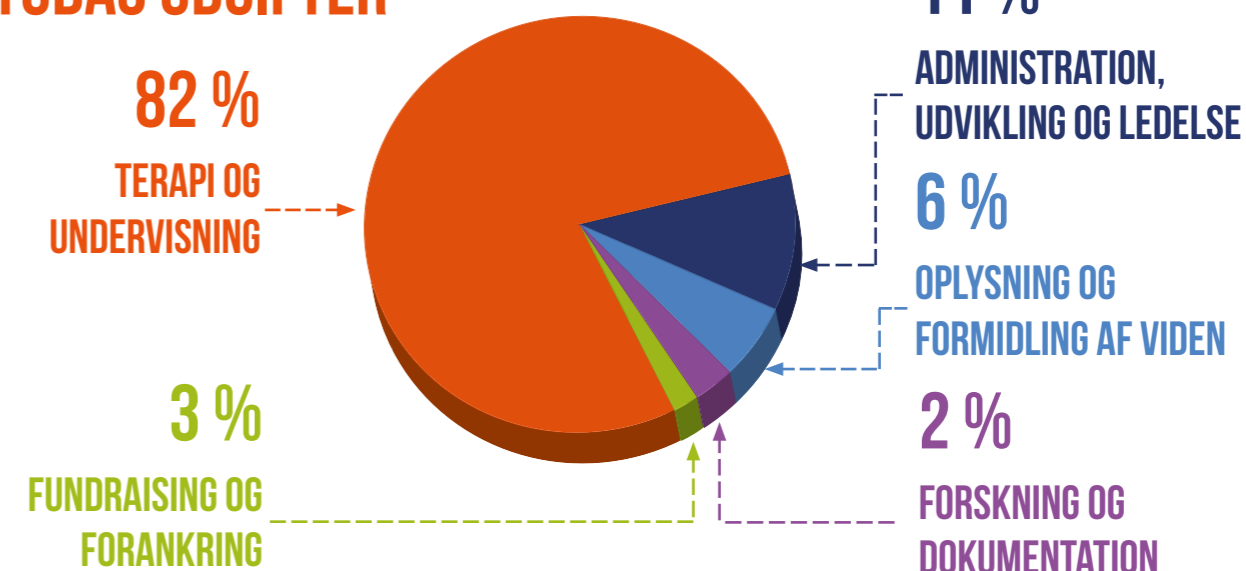
Kim Juhl Kjærgaard  
Drifts- og administrationschef  
E-mail: [kjk@tuba.dk](mailto:kjk@tuba.dk)

# TUBAS ØKONOMI I 2013

## TUBAS INDTÆGTER



## TUBAS UDGIFTER



## TUBA TAKKER FOR DONATIONER FRA:

Søsterloge nr. 43 Klippen  
Privat donation v. Steen Royberg, Aalborg  
Serapions Ordenen Portus, Frederikshavn  
Odd Fellow Herluf Trolle, Næstved  
Skjoldmøerne fra Lønstrup eller omegn  
Lions Club, Hjørring  
Bangsbostrand kirke, Frederikshavn  
Soroptimist International Sønderborg  
Søsterloge nr. 52 Bien  
Sjølund Genbrug, Næstved  
Sct. Georgs Gilderne

Lions Club kvinder, Frederikshavn  
Genbrug Nord, Aalborg  
Sønderborg Syd Rotary Klub  
Soroptimist, Århus  
Triolab, Brøndby  
Jyske Vestkysten og Nordea, Sønderborg  
Børnehjælpsforeningen Pinocchio  
Økumenisk gudstjeneste, Bindeslev  
Liquid Minds, København, og  
pædagogstuderende på Kolding  
Pædagogseminarium.



# DET SKETE I 2013

- et år med anerkendelse og medvind

Flere ministre og borgmestre besøgte TUBA i 2013. Undervisningsminister Christine Antorini drøftede TUBA i Skolen med TUBAs leder, Henrik Appel, i afdelingen i København i januar. Københavns sundhedsborgmester, Nina Thomsen, blev i april orienteret om TUBAs arbejde og krav om en behandlingsgaranti for de unge. I oktober kom den nyudnævnte socialminister Annette Vilhelmsen på besøg.

I Aarhus var borgmester Jacob Bundsgaard "praktikant" i TUBAs chat.



Gadekampagner

En dag på gågaden giver god opmærksomhed til TUBAs sag. I 2013 var frivillige og medarbejdere på gaden i flere af de byer, hvor TUBA har en afdeling til en god snak med forbipasserende.

Igen i 2013 var TUBA til folkemøde på Bornholm og fik mange i tale og var med i "Meningsministeriet". Her diskuterede folketingsmedlemmerne Benedikte Kiær, K, Anne Baastrup, SF, Københavns overborgmester Frank Jensen, S, landsleder i TUBA Henrik Appel, hvem der har ansvaret for at behandle unge fra familier med alkoholproblemer. Søren Kaster var ordstyrer.

På molen i Allinge sang de forsamlede med, da TUBAs ambassadør Peter A.G. gav koncert.



**I OKTOBER VAR TUBA MED BLANDT OPLÆGSHOLDERNE VED KONFERENCEN "BLODETS BÅND – HVORDAN GØR VI DET LIDT BEDRE" PÅ CHRISTIANSBORG. OVER HUNDREDE FAGPERSONER OG POLITIKERE DISKUTEREDE FREMTID OG LØSNINGER I ARBEJDET FOR BØRN OG UNGE FRA FAMILIER MED ALKOHOLPROBLEMER.**

TUBA blev fulgt af en lang række medier i 2013. Emnerne har bl.a. været TUBAs krav om en behandlingsgaranti for de voksne børn af alkoholmisbrugere og problemerne i højtiderne for børn og unge fra familier med alkoholproblemer.



# TUBAS MANGE TILBUD

Flere end 4.000 henvendte sig til TUBA i 2013 for at få hjælp og rådgivning gennem et af TUBAs mange tilbud.

\* TUBA tilbyder terapiforløb i grupper eller enrum med psykologer og psykoterapeuter. Her var 1.718 unge igennem et forløb i 2013.

\* På TUBAs cafémøder kan man blive klogere på livet gennem andres fortælling om egne oplevelser. Cafémøderne har forskellige temaer. Det kan f.eks. være nogle af TUBAs brugere, som beretter om de udfordringer, de har haft i forbindelse med kærester og parforhold, og om hvordan de har overvundet problemer. En af TUBAs terapeuter er altid til stede på disse møder og deltager i debatten.

\* TUBAs drop-in møder er undervisningsarrangementer, hvor deltagerne får en større indsigt i erkendte og uerkendte problemer, man kan slås med, når man er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Ved hvert drop-in møde er der et overordnet tema. Deltagerne behøver ikke at involvere sig i den efterfølgende debat.

Ca. 1.160 unge har deltaget i cafe- eller drop-in møder i 2013.

\* TUBA har forskellige former for online rådgivning.

I TUBAs brevkasse kan man stille spørgsmål til en TUBA-rådgiver døgnet rundt. Man kan være anonym og vælger selv, om spørgsmål og svar må offentliggøres på TUBAs hjemmeside. Brevkassen fik 141 spørgsmål i 2013.

I TUBAs chatrådgivning kan man chatte 1 til 1 med en rådgiver. Man kan være anonym, og chatten slettes automatisk, når chatsamtalen afsluttes. I 2013 benyttede 429 unge sig af muligheden.

I TUBAs gruppechat taler flere unge og en rådgiver med hinanden. TUBA opbevarer samtalerne og bruger dem til evaluering og udvikling af gruppechatten. 588 unge deltog i gruppechatten i 2013.

I TUBAs debatforum kan de unge tale (skrive) med hinanden i et sikkert rum om deres erfaringer, oplevelser og følelser. TUBA sletter alle personlige oplysninger såsom fulde navn, telefonnumre og mailadresser. Der kom 30 indlæg og 244 kommentarer i 2013.

\* TUBA har desuden tilbud til andre om at få større viden

TUBA i skolen er et ret nyt tilbud til lærere og elever i de ældste klasser. De kan få besøg af en af TUBAs terapeuter og evt. også en ung, som selv har levet med forældres misbrug. Gennem besøget får lærerne bedre blik for de børn, som lider under forældres misbrug. Eleverne får større forståelse for de problemer, kammerater fra misbrugshjem har, og de børn, som står med problemerne, åbner sig tit for læreren bagefter.

TUBA Kursus retter sig mod kommunens medarbejdere, som beskæftiger sig med familierne eller med de unge. Medarbejderne får en kort og præcis gennemgang af de væsentligste problemer, det giver for børnene, når der er alkoholmisbrug i den nære familie. TUBA Kursus er også et ret nyt tilbud.

# TUBA NÅR FLERE UNGE VIA CHATTEN

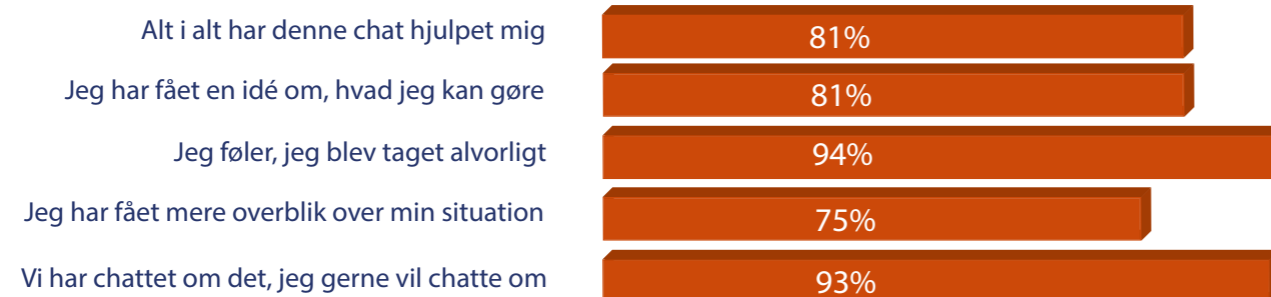
2.438 unge har i alt været aktive i TUBAs online rådgivning via forum, brevkasse, chat og gruppechat.

Af dem besøgte 429 unge 1 til 1 chatten. 81 pct. havde ikke tidligere søgt hjælp, og TUBA opfordrede 138 af de unge til at søge hjælp i en TUBA-afdeling. 40 af dem var inden årets udgang startet i et forløb.

TUBA undersøger i forbindelse med hver 1 til 1 chat, om det har gjort nogen forskel for den unge.

Resultatet ser sådan ud:

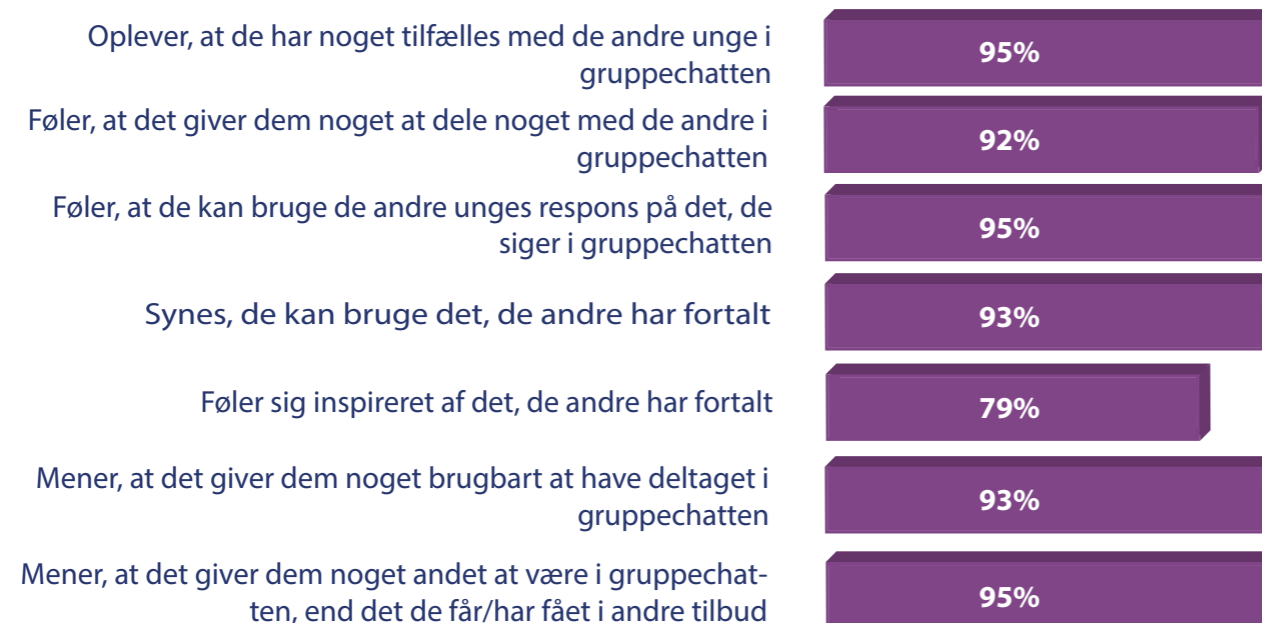
## FEEDBACK FRA DE UNGE PÅ 1:1 CHAT



## GRUPPECHATTEN HAR OGSÅ VIST SIT VÆRD

Gruppechatten blev oprettet i 2013, og også her har TUBA undersøgt, om den har værdi for de unge. 588 unge deltog i løbet af året i samtalerne, og de meldte klart ud bagefter, at de var til gavn for dem.

## FEEDBACK FRA DE UNGE PÅ GRUPPECHATTEN



## FLERE KVINDER END MÆND SØGER TUBA

De unge mænd er mere tilbageholdne med at søge hjælp, end de unge kvinder. Kun 13 pct. af de unge, der går i et terapeutisk forløb i TUBA, er mænd. De unge mænd er mere parate til at søge hjælp via chatten. Her var det 19,5 pct. af deltagerne, der var af hankøn.

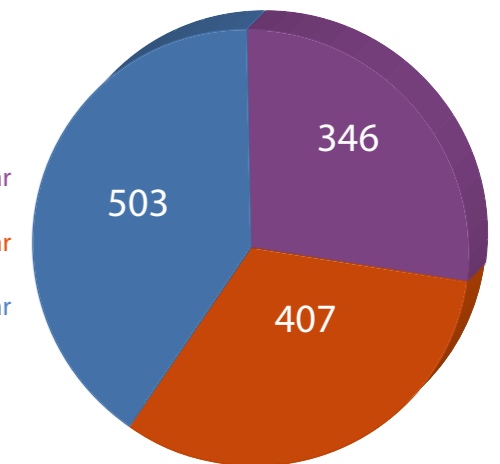
## SÅDAN FORDELER TUBA-BRUGERNE SIG ALDERSMÆSSIGT

Cirka hver tredje af de unge, som henvender sig om et terapiforløb i TUBA, er under 18 år. Aldersfordeling blandt de 1.256 nye unge, som henvendte sig i 2013 ser således ud:

346 unge var mellem 14 og 18 år

407 var mellem 19 og 25 år

503 var mellem 26 og 35 år



## \* ÅRSSKRIFT TUBA 2013

Udgivet af TUBA, Terapi og rådgivning for Unge som er børn af Alkoholmisbrugere  
TUBA er en del af Blå Kors Danmark

Fotos: Tommy Verting side 8, 10, 18, 19 og forsiden  
Lars Bech, Das Büro, side 3  
Øvrige: TUBA

Grafisk tilrettelæggelse: Rugaard og Hvidtfeldt

Tryk: Narayana Press

# HER FINDER DU OS ...

## TUBA LEDELSE

Vesterbrogade 69, 1.tv.  
1620 København V  
Tlf. 20 14 41 71  
Email: tuba@tuba.dk

## KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1.tv.  
1620 København V  
Tlf. 43 96 20 80  
Email: 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  
Email: aarhus@tuba.dk

## HJØRRING

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

## FREDERIKSHAVN

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

## AALBORG

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

## BORNHOLM

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

## ODENSE

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

## KOLDING

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

## AABENRAA

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

## SØNDERBORG

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



## MARIAGERFJORD

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

## VIBORG

Rødevej 2D, 1.  
8800 Viborg  
Tlf. 30 94 41 86  
Email: viborg@tuba.dk

## HELSINGØR

En ny afdeling bliver åbnet  
i sommeren 2014.  
Adresse m.m. vil kunne ses  
på [www.tuba.dk](http://www.tuba.dk).

## TUBA ADMINISTRATION

Frederiksgade 75, 1.  
8000 Aarhus C  
Tlf. 29 68 96 26  
Email: tuba@tuba.dk

## TUBA DANMARK

Suensonsvej 1  
8600 Silkeborg  
CVR nr. 30338421

**WWW.TUBA.DK**

- hvis du har lyst til at snakke

WWW.TUBA.DK

