TUBA

Modtager af

KRONPRINS PARRETS
SOCIALE PRIS
2014

* ÅRSSKRIFT TUBA 2014

DET BETALER SIG

Det betaler sig. Det tør vi sige, fordi vi kan se, at vores hjælp til de unge også er en økonomisk gevinst. Med et effektmålingssystem, der er blevet målrettet til TUBAs formål, har vi en sikker viden om, at vores indsats virker. Når de unge har været gennem et forløb, har de det langt bedre og kan fungere i samfundet.

Effektmålingen og dokumentationen af vores arbejde fortsætter i det kommende år med fokus på den samfundsmæssige gevinst af vores arbejde.

Vores indsats for de unge blev synliggjort, da TUBA modtog Kronprinsparrets Sociale Pris. På tv kunne man opleve den unge Alex, som fortalte om sin opvækst med en mor, der ofte lå døddrukken i opgangen. Efter et forløb i TUBA har Alex fået et godt liv med kone og lille barn.

Lauras problemer efter barn- og ungdom med en far, der sad i kælderen og drak, blev også kendt i offentligheden, da hun blev omtalt i statsministerens nytårstale. Statsministeren havde mødt Laura under et besøg i TUBA i efteråret. Desværre lever børn og unge som Laura og Alex ofte et usynligt liv og bliver først synlige, når de får så store problemer, at de også koster samfundet dyrt.

Derfor udvider vi hele tiden vores tilbud om terapi og rådgivning og arbejder på flere fronter på at nå frem til de unge, bl.a. i skolerne, med et budskab om, at de kan få hjælp. For alle ved, at jo tidligere hjælpen sættes ind, jo bedre betaler den sig - menneskeligt og økonomisk.

Henrik Appel,

landsleder, TUBA

"...ALLE VED, AT JO TIDLIGERE HJÆLPEN SÆTTES IND, JO BEDRE BETALER DEN SIG - MENNESKELIGT OG ØKONOMISK"

INDHOLD:

Økonomi og statistik	4
Lines vej til TUBA	6
Hjælpen virker	8
Feed back - hver gang!	10
TUBAs mange tilbud	12
Skype og seniorer	14
TUBA i skolen	16
De har støttet TUBA	18
Året, der gik	19

TUBA ER

en selvstændig organisation under Blå Kors Danmark.

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,

MF Charlotte Dyremose og

generalsekretær for Blå Kors Danmark, Christian Bjerre.

FORSIDEN:

TUBA modtog Kronprinsparrets Sociale Pris 2014 i Musikkens Hus i Aalborg i september. Med prisen fulgte 500.000 kr., som TUBA bl.a. vil bruge på sit oplysningsarbejde i skolerne. Kronprinsparrets Pris er indstiftet af Bikubenfonden.

På billedet ses fra venstre kronprinsen, Henrik Appel, Alex Klemensen og kronprinsessen.

NYHENVENDELSER

2013 1.256
2014 1.833

Antallet af unge, der henvendte sig til TUBA første gang, steg kraftigt fra 2013 til 2014.

VENTELISTE

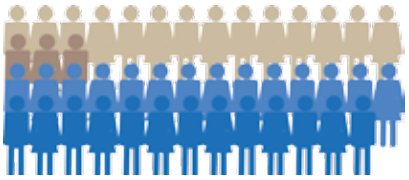
2013 667
2014 889

Alligevel lykkedes det at skaffe så mange i terapi, at ventelisten nok voksede, men langt fra så meget, som nyhenvendelserne.

LØBENDE BEHANDLINGSPLADSER 950

I TERAPI

2013 1.718
2014 2.546



Antallet af de unge, der var i terapi, steg forholdsvis lige så meget som antallet af nyhenvendelser.

ANTAL AFSLUTTEDE UNGE

2013 1.378
2014 1.487

Antallet af unge, der afsluttede terapi i 2014, var også lidt højere end året før.

DELTAGERE I DROP-IN SAMLET 1.026

HENVENDELSER I ONLINERÅDGIVNINGEN 1.399

INDTÆGTER 2014

- 40% Kommuner
- 39% Staten
- 19% Fonde og donationer
- 2% Indtægtsgivende virksomhed

TUBA BETALER SIG

TUBAs hjælp forebygger, at de unge udvikler eget misbrug og større sociale og psykiske problemer.

Den gennemsnitlige omkostning pr. barn af alkoholoverforbrugere er 37.121 kr., viser nye 2014-tal fra KORA[1]. Et forløb i TUBA koster i gennemsnit 14.500 kr. Under halvdelen af den gennemsnitlige statslige omkostning. En investering, der kan spare samfundet for 22.621 kr. pr. ung.

I 2014 svarer det til, at de 1.487 afsluttede forebyggende forløb i TUBA udgør en samlet besparelse på mange millioner kroner.

Interesserede kan indgå samarbejde med TUBA på følgende måder:

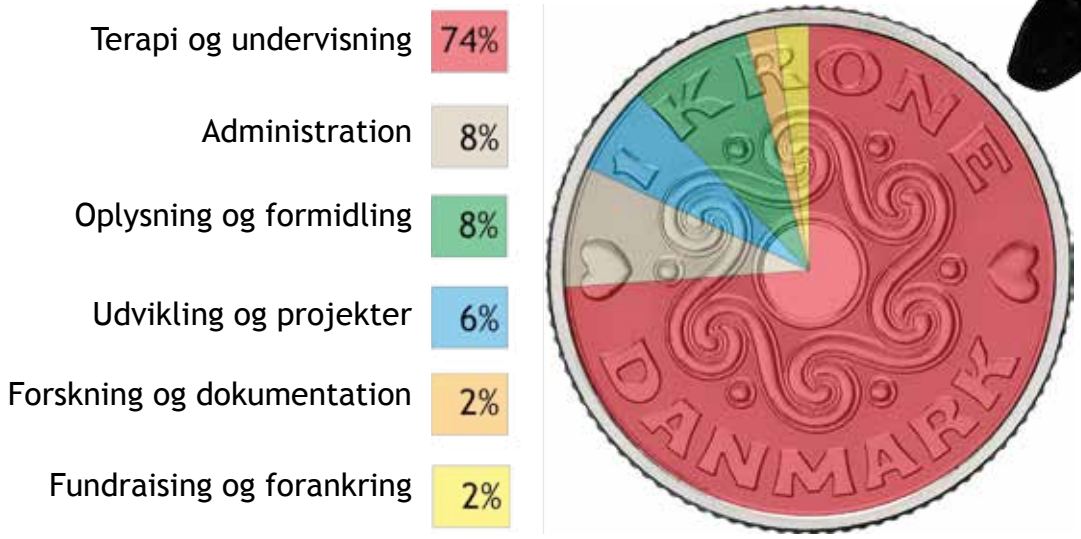
- Køb af enkeltpladser.
- Længerevarende samarbejde om en afdeling.

Kontakt mig på kjk@tuba.dk for at høre mere.

Kim Juhl Kjærgaard
Administration- og driftschef

[1] *Kjellberg, J.; Poulsen, Camilla(2014). Samfundsøkonomiske omkostninger forbundet med alkoholoverforbrug, KORA*

OMKOSTNINGER 2014



LINE OG VEJEN TIL TUBA

”Alting blev bedre, fra vi begyndte at snakke sammen, ”siger Line om sin terapi i TUBA. Hun er en tjekket ung kvinde med fuld fart som selvstændig kommunikationsdesigner. Før hun begyndte i TUBA, var hun blevet helt passiv.

”Jeg har talt med virkelig mange psykologer, fra kommunen og fra skolen, men jeg har aldrig oplevet nogen, der kunne sætte sig så godt ind i tingene, som min psykolog i TUBA. I stedet for, at jeg skulle fortælle ham om noget, som egentlig ikke havde nogen betydning for mig, for at han kunne grave i min fortid, så var han dér, hvor jeg var, og kunne se, hvad det var, jeg havde brug for at snakke om.”

”Efter at jeg begyndte i TUBA, var det som om, der skete noget i mit liv. Jeg fik en anden selvindsigt og har hele vejen rundt truffet nogle bedre valg, så min situation ikke mere er så skrøbelig.” siger Line.

Før hun mødte TUBA, følte Line, at hun havde mistet fokus og havde svært ved at komme op om morgenen og i skole. Den ellers så målrettede unge kvinde var bange for ende med at droppe ud af sin uddannelse, fordi hun var så påvirket af sin fars livsstil med et stort alkoholmisbrug.

En slem nedtur

Line var flyttet hjem til sin far på et tidspunkt, hvor hun ellers havde fået godt styr på sit liv. Hun var kommet ind på en designskole i den by, hendes far boede i. Hun skulle bo hos ham, indtil hun kunne få en lejlighed. Men det blev en slem nedtur, fordi det på mange måder var en gentagelse af alt det, hun var flygtet fra,

Lines forældre blev skilt, da hun var 3-4 år. Begge forældre var begyndt at drikke, og det tog til efter skilsmissen. Line husker især med gru nætterne alene med sin lillesøster:

”Jeg var mere tryg, når jeg gik ud for at finde min mor, end når jeg var alene hjemme.” Lines søster havde Line, men Line havde kun de mange Disney-film, moren købte, så børnene havde noget at lave, mens hun var på værtshus.

Kommunens folk kom på besøg nogle gange, uden at der af den grund skete noget. Så blev det for meget for Line. Hun gik selv til kommunen og sagde, at hun ville flytte hjemmefra, for ”nu var det for træls”. Hun var da omkring ti år. Det endte med, at hun og hendes lillesøster kom til at bo i en plejefamilie.

Et års tid senere blev plejeforældrene skilt. Der var ikke umiddelbart en anden ”ledig” plejefamilie, så Lines søster blev sendt hjem til deres mor, og Line blev anbragt på en institution for børn i førskolealderen. Der skulle hun være i højst 4 dage. ”Bare til vi har fundet en ny plejefamilie”, sagde kommunens sagsbehandlere. Der gik halvandet år.

”Højst fire dage”

Fem gange skrev Line til kommunen og mindede om, at der var sagt ”højst fire dage”. Da der ikke var nogen reaktion, begyndte hun at stikke af. Det havde nogle mindre børn gjort, og så dukkede kommunens folk op. Line stak af tre gange, før hun blev hørt og fik tilbud om en plejefamilie.

Den nye plejefamilie viste sig at være lige det, Line havde brug for med trygge, faste rammer, varme og hjælpsomhed. Line begyndte for første gang at blive god i skolen. Hun kom i gymnasiet, og efter studentereksamen kom hun på Aalborg Universitet.

Plejeforældrene hjalp hende med at få en lejlighed, da hun blev 18. Det første halve år kunne hun stadig bo hjemme, så ofte hun ville, og den tætte kontakt fortsatte i endnu et halvt år.

Line blev bachelor i kommunikation, og valgte derefter Skolen for Visuel Kommunikation for at forene det teoretiske med det praktiske. Det var et godt valg, for hun har siden haft masser af arbejdsopgaver. Men at flytte langt væk fra plejeforældrene og ind hos sin far med alt det, hun var flygtet fra, havde nær kostet både uddannelsen og al den energi og vilje, der ellers havde drevet Line. Så kom hun i tanker om, at en veninde i Aalborg havde talt om TUBA, og hun tog kontakt til den lokale afdeling.

”Det har været en rigtig stor hjælp for mig, og jeg tror ikke, jeg var kommet så langt i dag, hvis jeg ikke havde gået i terapi i TUBA”, siger Line.

Line gennemførte uddannelsen, fik kæreste, flyttede til København og startede sit eget, succesrige firma, da hun havde gået i TUBA.

HJÆLPEN VIRKER

84 pct. henvender sig på grund af følelsesmæssige problemer med sig selv.

32 pct. kommer, fordi de har problemer med skole, arbejde eller uddannelse.

61 pct. er deprimerede.

47 pct. har oplevet fysisk eller psykisk vold i barndomshjemmet.

17 pct. har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser.

TUBA CORE NET

Effektmålingernes informationer behandles i et unikt datasystem til måling af psykoterapi, udviklet af den anerkendte britiske organisation CORE IMS. TUBA og CORE IMS har sammen udviklet et dokumentations- og evalueringssystem, TUBA CORE NET, der er skræddersyet til TUBAs behov. Bogstaverne i CORE står for Clinical Outcome in Routine Evaluation.

”BEDRE HJÆLP ER … I SIDSTE ENDE MERE HJÆLP FOR PENGENE.”

TUBA måler effekten af sit arbejde for at sikre, at det gør en forskel. Og selv om TUBAs resultater er gode, arbejdes der hele tiden på at gøre resultaterne endnu bedre, fastslår TUBAs faglige chef, psykoterapeut Alex Kastrup Nielsen.

Med CORE har vi en forhåbning om, at vi kan hjælpe de unge mere effektivt, fordi vi bliver bedre til at holde terapien på den vej, der aktuelt hjælper.

Alle, der begynder et forløb i TUBA, bliver stillet en række spørgsmål. Når de afslutter forløbet, bliver de spurgt igen. På den måde får TUBA en stor viden om de unges belastninger og om virkningen af forløbet, fortæller Alex Kastrup Nielsen.

Effektmålingerne bruges på to områder, oplyser han:

1. i forhold til omverdenen
2. i forhold til TUBA selv

TUBA bruger målingerne, fordi det

1) er vigtigt, at nuværende og kommende samarbejdspartnere kan se, at TUBAs arbejde har god en effekt for de unge,

og fordi det

2) er vigtigt, at TUBA løbende evaluerer forløbene og hele tiden arbejder på at blive bedre og sikrer, at TUBA gør en markant forskel.

Med CORE får vi en bedre kvalitet i vores arbejde. Når vi hjælper bedre, hjælper vi også mere effektivt, set både kvalitativt og kvantitativt. Bedre hjælp er derfor altså også i sidste ende mere hjælp for pengene, siger Alex Kastrup Nielsen.

FEED BACK –

TUBA indførte i 2014 et feed back system til at holde øje med, hvordan det går ved hver eneste terapi-session. Feed back systemet er også en del af den samlede dokumentation af TUBAs arbejde.

”Det er fantastisk, når jeg får lov til lige at sidde og mærke, hvor jeg er.”

Dorte får ligesom alle andre unge i TUBA en tablet-pc i hånden, når hun kommer til terapi. På tabletten markerer hun, hvordan hun har det i forhold til sidst, hun var i TUBA. Ved afslutningen af terapien sætter hun igen mærker på skalaer på tabletten, denne gang for hvordan hun har oplevet terapien i gruppen - og terapeuten.

TUBA bruger feed back systemet både i grupperne og ved den individuelle terapi til at holde øje med, om terapien fungerer efter hensigten.

”I starten er der mange, der synes, det er lidt kunstigt,” siger psykoterapeut Flemming Langhoff.

De unge, der kommer i TUBA, har ikke været vant til at tænke på sig selv. De har derimod beskæftiget sig meget med, hvordan andre har det. Deres misbrugende mor eller far har fyldt deres liv, fortæller han. Med feed back’en kommer de unge til at reflektere over, hvordan de selv har det.

Dorte skal ligesom de øvrige deltagere også markere, hvordan hun har oplevet terapeutens indsats under terapien.

”Det var svært i starten”, siger hun. Men da hun oplevede, at Flemming rent faktisk tog kritikken ind og brugte feed back’en konstruktivt, også når den var negativ, ”så var det pludselig ikke så svært.”

HVER GANG!

Dorte glæder sig over, at hun derved har lært, at ”det er ok at give en feed back, som ikke nødvendigvis udelukkende er positiv, fordi man gør det ud fra sin egen oplevelse og virkelighed.”

”Det er godt for sådan nogle som os, der har svært ved at tage en konflikt. Man kan få sendt en besked, uden at skulle sige det direkte,” siger Dorte.

Flemming understreger, at det er vigtigt for hans arbejde at få det at vide, hvis han siger eller gør noget, som ikke hjælper den unge. ”Det skærper os til ikke at være forudindtagede i vores arbejde – til ikke bare at tro, at vi ved, hvad der er det bedste. På den måde er vores hjælp også blevet mere effektiv, fordi vi hurtigere kan finde ud af det, hvis vi ikke gør det, der er til størst gavn for den unge. ”

Dorte tilføjer, at ”det viser også, at det er et seriøst arbejde, et solidt terapeutisk arbejde, der er i TUBA.”

Feedbacksystemet bruges også til at dokumentere udviklingen for de unge i TUBA som samlet gruppe. Det omtales på side 8-9.

TUBAS MANGE TILBUD

TUBAs tilbud omfatter hjælp via telefon og brev, mail og chat og Skype og ved personligt fremmøde i vores afdelinger eller – ved kurser, foredrag eller supervision – ude hos dem, der har brug for TUBAs viden.

PERSONLIGT FREMMØDE:

GRUPPETERAPI OG INDIVIDUEL TERAPI

TUBA tilbyder gruppeterapi og individuel terapi i alle vore afdelinger. Alle unge, der har brug for hjælp, kan ringe til den nærmeste TUBA-afdeling og aftale en tid til en samtale. De unge kan også henvende sig pr. mail. Som noget nyt er TUBA Senior et tilbud til dem over 35 år. Se mere side 14.

DROP-IN OG CAFEAFTENER

Der er jævnligt drop-in møder og caféaftener rundt om i TUBAs lokaler, hvor der er fri adgang. TUBA deltager desuden med oplæg på debatmøder sammen med andre organisationer.

ONLINE RÅDGIVNING:

SKYPE-TERAPI

Skype-terapi for unge mellem 18 og 35 år er et nyt tilbud. Se mere om Skype-terapi side 14.

CHATRÅDGIVNING

Chatrådgivning er muligt som 1 til 1 med en rådgiver fra TUBA eller som gruppechat med flere deltagere sammen med en rådgiver fra TUBA

BREVKASSEN

Spørgsmål til TUBAs online brevkasse kan skrives anonymt og besvares af en rådgiver fra TUBA

UNG TIL UNG

Ung til ung er et debatforum, hvor unge kan sende debatindlæg og kommentere andres indlæg.

TUBA UNDERVISNING:

SKOLETJENESTE: I 2014 besøgte TUBAs skoletjeneste lærere og elever i 112 klasser. I skoletjenesten kommer en tidligere TUBA-bruger og en af TUBAs medarbejdere og fortæller om TUBA og livet i en misbrugsfamilie.

TUBA KURSUS Over 100 fagpersoner blev i 2014 klogere på børn af misbrugere efter et kursus hos TUBAs eksperter. Se mere på www.tuba.dk/kurser

TUBA SUPERVISION er for frontpersonale i kommunen og lærere, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere.

Internetsiden www.tuba.dk er en genvej til TUBAs tilbud og viden om dem.

SKYPE, SENIORER OG SÆRTILBUD

SKYPE

Terapi via Skype er et nyt tilbud fra TUBA for unge mellem 18 og 35 år.

Hvis de unge af en eller anden grund har svært ved at komme til de byer, hvor vi har en afdeling, er Skype-terapi en ny mulighed. Det er TUBAs håb, at Skype-terapien bl.a. vil appellere til flere unge mænd, fordi de generelt tøver mere end de unge kvinder med at søge hjælp i afdelingerne.

TUBA gennemfører fra november 2014 til oktober 2015 med støtte fra Ole Kirks Fond Skype-terapi som et pilotprojekt, der skal høste erfaringer med at tilbyde unge i TUBAs målgruppe online terapi via Skype.

SENIORER

TUBA Senior er ligeledes et nyt tilbud. Det er for dem, der er over 35 år.

Det er bedre sent end aldrig at få hjælp til at håndtere de problemer, som en opvækst i en misbrugsfamilie kan give. TUBA Senior er både et tilbud om ene- og gruppeterapi.

I første omgang er TUBA Senior kun sat i værk i Aarhus og København, men interessen er der, og der er allerede venteliste.

Desværre har TUBA ikke mulighed for at yde mennesker på 35+ gratis terapi, så der er en egenbetaling for seniorerne.

SÆRTILBUD

TUBA har, med støtte fra Bikubenfonden, fået mulighed for at arrangere weekendophold for en gruppe unge og to medarbejdere i naturskønne omgivelser i Svanninge Bjerge på Fyn.

Det blev afprøvet i 2014 med unge, som havde stor glæde af det, og afprøves igen i 2015.

Det kan være trygt at sidde hjemme – og samtidig være i terapi via Skype.

TUBA OPRUSTER I SKOLERNE

ALT FOR FÅ FAGPERSONER VED, HVORDAN DE HJÆLPER BØRN AF MISBRUGERE. DERFOR STARTEDE TUBA I 2014 TUBAS SKOLETJENESTE MED STØTTE FRA A.P. MØLLER FONDEN

Klokken ringer på Karup Skole og ind i klasseværelset kommer 7. klasse dryssende. Ikke til den sædvanlige matematiktime. I dag står der TUBA på skemaet.

Det er ikke for sjov, at klasselærer Hanne-Mette Thagaard har sat alvor på skoleskemaet.

"Jeg ved, at mange elever er påvirket af, at nogen i deres nærmeste familie drikker, og mange går uden at sige det til nogen. TUBAs oplæg gør både elever og lærere opmærksomme på, at børnene ikke er alene eller enestående, og at det hverken er farligt eller en skam at tale om", fortæller Hanne-Mette.

Unge spejler sig i unge

Lyde fra urolige stole, tyggegummi-gnasken, cirkulerende blyanter på kladdehæfternes sider, forsvinder med ét, da Sigurd, der selv har gået i TUBA, træder frem foran klassen og åbner op for sine barndomsminder.

"En aften, hvor mor og jeg som så mange gange før kun med nød og næppe slap væk fra min fulde fars voldelige optræden, besluttede jeg mig for, at nu var det nok", fortæller Sigurd med et fjernt og trist blik.

Emma på 14 var én af eleverne, der lyttede til Sigurd og TUBA.

"Det rørte mig meget. Det var hårdt at høre, hvor svært det var for ham at leve i sådan en familie. Men det gav mig samtidigt en trøst, at han er okay i dag", siger Emma.

Ikke fagligt rustet

Ifølge TUBAs nyeste undersøgelse, ved hele 60 pct. af lærerne ikke, hvordan de skal håndtere en bekymring for et barn fra en misbrugsfamilie, og det er en væsentlig barriere for handling.

"I TUBA har I en meget større specialviden og erfaring, end hvad vi lærere har. Misbrugsfamilier er et svært felt at agere i. Jeres skoleoplæg er til gavn for alle lærere og elever. Det giver mig en indsigt og forståelse af de vilkår, som børnene har. Jo mere, vi alle ved om, hvordan det er at vokse på i misbrugsfamilier, jo mere kan vi hjælpe hinanden", forklarer Hanne-Mette Thagaard.

FAKTA

60 pct. af lærerne føler sig ikke fagligt rustet til at opdage om tegn på at en elev mistrives, kan skyldes alkoholproblemer i hjemmet.

60 pct. af lærerne er ikke er sikre på, at deres bekymring er begrundet.

43 pct. af lærerne talte ikke med deres elev om situationen hjemme.

30 pct. af lærerne er bekymrede for, at det kan gøre situationen værre for eleven at handle.

Undersøgelsen "Håndtering af alkoholmisbrug i hjemmet" er lavet af Moos-Bjerre Analyse, baseret på svar fra 272 lærere.

TAK FOR STØTTE TIL BØRN AF MISBRUGERE FRA

FONDE

A.P. MØLLER FONDEN

BIKUBENFONDEN

OLE KIRK's Fond

LauritzenFonden

EGMONT Fonden

Den Danske Forskningsfond

15. Juni Fonden

Aase og Ejnar Danielsens Fond

AUGUSTINUS FONDEN

Roskildefonden

VELUX FONDEN

Carl og Esther Christiansens Fond

BIDRAGYDERE

Susi og Peter Robinsohns Fond
Tryg Hovedstaden
Tryg Midtjylland
Lions Silkeborg
Ludvigsens Legat
Smukfonden
Lions Club Silkeborg Theodora
Landssamarbejdsudvalget for Psykologer, Region Nordjylland
Dansk Kabel TV
Ultrarun
Liquidminds
Genbrugsen Højby
Y's Men Club Aars
Lions Club Kattegat
Vendelbo Y's Men's Club, Hjørring
Tjen Idrætsforening
Odd Fellow Hobro
Odense Vestre Inner Wheel
9. Sct. Georg Gilderne

Sydbank
Lions Club Frederikshavn
Frivillig Kolding
InnerWheel Rønne
Kolding Pædagogseminarium
Børnehjælpsforeningen Pinocchio
Broderloge Koldinghus
Vesterbro KFUM
Y's men's Club, Frederikshavn
Århus Y's Mens Club, Nordstjernen
Broderloge nr. 72 Himbria i Hobro
Lions Club Aarhus Sct. Clemens
Holger Danske Marathon
Vamdrup og Hjarup Kirker
HWX-Ringen
Odd Fellow Kolding
Velfærds- og forskningsfonden for pædagoger
Vesterbro KFUM
Vestergaard Marine Service

Samt en stor og varm tak til de private bidragsydere, der har støttet TUBAs arbejde via sms, månedlige indbetalinger samt overskud fra familiefester.

ÅRET, DER GIK

1. I juni var TUBA traditionen tro aktiv på årets folkemøde på Bornholm.

2. Den 27. sepember afslørede kronprinsparret, at TUBA fik årets sociale pris.

3. Uanset det våde efterår var TUBAs medarbejdere på gadekampagne - her i Aarhus.

4. Ved et besøg hos TUBA mødte statsministeren Laura - som hun siden omtalte i sin nytårstale.

5. Tidl. minister Ida Auken (RV) var en af mange politikere, der besøgte TUBA.

6. Overskuddet fra årets Ultrarun på 21.626,50 kr. var en af flere donationer fra løb og cykelløb.

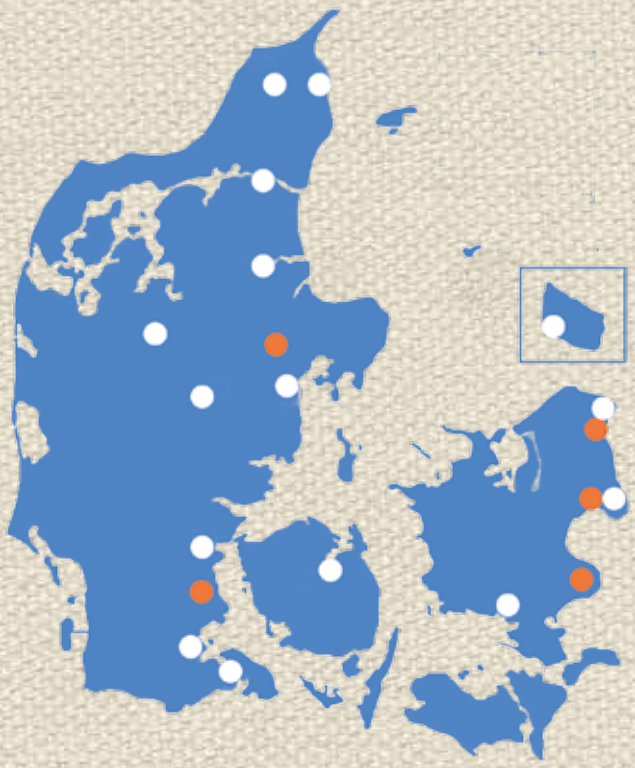
7. Viborg fik sin egen TUBA-afdeling - og Majken sagde tak for de mange gaver og blomster.

8. Medarbejdere og frivillige satte liv i TUBAs navn under TUBA-dagene i Svendborg.

* ÅRSSKRIFT TUBA 2014

Udgivet af TUBA, Terapi og rådgivning for Unge som er børn af Alkoholmisbrugere
TUBA er en del af Blå Kors Danmark
Fotos: Jesper Balleby, side 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11 og 15.
Bjarne Bergius Hermansen, side 1 og 19.
Øvrige: TUBA
Grafisk tilrettelæggelse: Rugaard og Hvidtfeldt
Tryk: Narayana Press

HER ER TUBA



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
Emal: 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
Lundegade 17
3000 Helsingør
Tlf. 40 58 21 25
Email: helsingoer@tuba.dk

TUBA DANMARK
Suensonsvej 1
8600 Silkeborg
CVR nr. 30338421

FEM NYE TUBA-AFDELINGER I 2015

I 2015 åbner fem nye TUBA-afdelinger.

FAVRSKOV
Stationsstræde 51, 1. sal
8370 Hadsten
Tlf. 30 94 41 87
Email: favrskov@tuba.dk

HVIDOVRE
Hvidovrevej 137,
2650 Hvidovre
Tlf. 29 68 96 58
Email:hvidovre@tuba.dk

HØRSHOLM
Lundegade 17b
3000 Helsingør
Tlf. 30 85 81 85
Email: horsholm@tuba.dk

STEVNS
Egestræde 14,
4660 Store Heddinge
Tlf: 29689620
stevns@tuba.dk

HADERSLEV
Tlf. 30 93 91 02
Email: haderslev@tuba.dk

WWW.TUBA.DK