

TUBA

ÅRSMAGASIN 2015



INDHOLD

LEDER s.5 / **DU ER IKKE ALENE** s.10 /

DEN NØDVENDIGE HJÆLP s.12 / **LUNA** s.14 /

ÅRET DER GIK s.18 / **EN VÆRDIFULD INVESTERING** s.20 /

TUBAS TILBUD s.22 / **KONTAKT** s.23

ÅRSMAGASIN FOR TUBA 2015

REDAKTØR Marie Bjerre Birkholm / **PRODUKTION** First Purple /

PROJEKTLEDELSE Tine Presterud / **DESIGN** Trine Natskår /

FOTO Lars Bech / Anne Herlin / Louise Jappe / Nikolaj Viborg

TEKST Charlotte Holst / **ANSVARSHAVENDE** Henrik Appel

OPLAG 1000 stk. / **TRYK** Mark Production

BØRN AF MISBRUGERE ER ALLES ANSVAR



BØRN AF MISBRUGERE ER ALLES ANSVAR

Det kræver mod at sætte misbrug på dagsordenen. Alt for mange vender det blinde øje til, fordi de ikke vil se bag den slørede facade.

Hver enkelt af os, der forsøger, ved hvor svært det er at blande sig i andres misbrug, og særligt i børnenes trivsel. Men vi opfordrer alle, der ser, at børn lider under forældres misbrug, til at tale om det.

For børnene, der er vokset op med forældre, der har et misbrug, er tabuet endnu større og sårene dybere. Men de gør det alligevel – Luna. Tager bladet fra munden i magasinet her, og fortæller os alle, hvad vi burde have set, men har været blinde for i alt for mange år.

Alt godt socialt arbejde går ud på at forebygge, men vi kan jo ikke genindspille børnenes liv fra den gang, hvor ingen voksne så dem og trådte i karakter. Men vi kan gøre meget, når de som unge mennesker søger om hjælp. Vi kan forebygge, at mønstret gentager sig. De unge har en forhøjet risiko for selv at blive alkoholmisbrugere, de har svært ved at være partnere, de mangler en rollemodel som forældre, og de dør ofte med koncentrationsbesvær.

De unge vil stadig gerne ses, men ikke som stakler eller som en social sag. De lever derfor som usynlige lige til den dag, hvor de bliver set på den rigtige måde og derfor tør bede om hjælp. Ellers risikerer de, at deres liv går skævt.

Samspillet mellem kommuner og NGO'er kan rykke meget for disse unge. Det ved vi fra de 19 kommuner, som vi har et tæt samarbejde med. Vi supplerer hinanden. Vi er hinandens forudsætninger. En udvidelse af det samarbejde er et mål, som kan komme tusinder af unge til gavn og afhjælpe de skader, de har fået gennem barndommen, hvor ingen så dem. **Derfor: Bland dig, så vi kan hjælpe de unge.**





DU ER IKKE ALENE

DELTAGERE I DROP-IN:

1416

PÅ VENTELISTE:

1250

BESØGENDE PÅ
ONLINERÅDGIVNINGEN:

1736

I TERAPI:

3775

10379

SAMLET 2015

KURSISTER OG
SKOLETJENESTE:

2290

TUBA - DEN NØDVENDIGE HJÆLP

**95
%**

**95 PROCENT FIK I HØJ ELLER NOGEN GRAD DEN
HJÆLP DE HAVDE BRUG FOR (638 SVAR)**

BØRN MED EN BELASTET BARNDOM

Børn af misbrugere kan vokse op med vold, seksuelt misbrug og selvmordstrusler fra far og mor. De henvender sig typisk i TUBA efter mange års belastning og isolation, når det er blevet tydeligt for dem, at de ikke behøver affinde sig med, at livet skal blive ved med at være så svært. For dem har et belastet liv været et almindeligt liv. Unge, der har gået i TUBA, har svaret på, hvad de har oplevet under deres opvækst.

19

19 PROCENT HAR VÆRET UDSAT FOR SEKSUELLE OVERGREB/KRÆNKELSER (1460 SVAR)

43

43 PROCENT HAR OPLEVET VOLD ELLER TRUSLER OM VOLD I BARNDOMMEN (1503 SVAR)

15

15 PROCENT HAR FORSØGT SELVMORD (1497 SVAR)

92

92 PROCENT ER I HØJ ELLER NOGEN GRAD BLEVET BEDRE TIL AT HÅNDTERE PROBLEMER (635 SVAR)

74

74 PROCENT HAR EN MEGET ELLER NOGET FORBEDRET EVNE TIL AT HÅNDTERE SKOLE OG UDDANNELSE, HVOR DENNE EVNE VAR PÅVIRKET AF DERES PROBLEMER FØR. (462 SVAR)

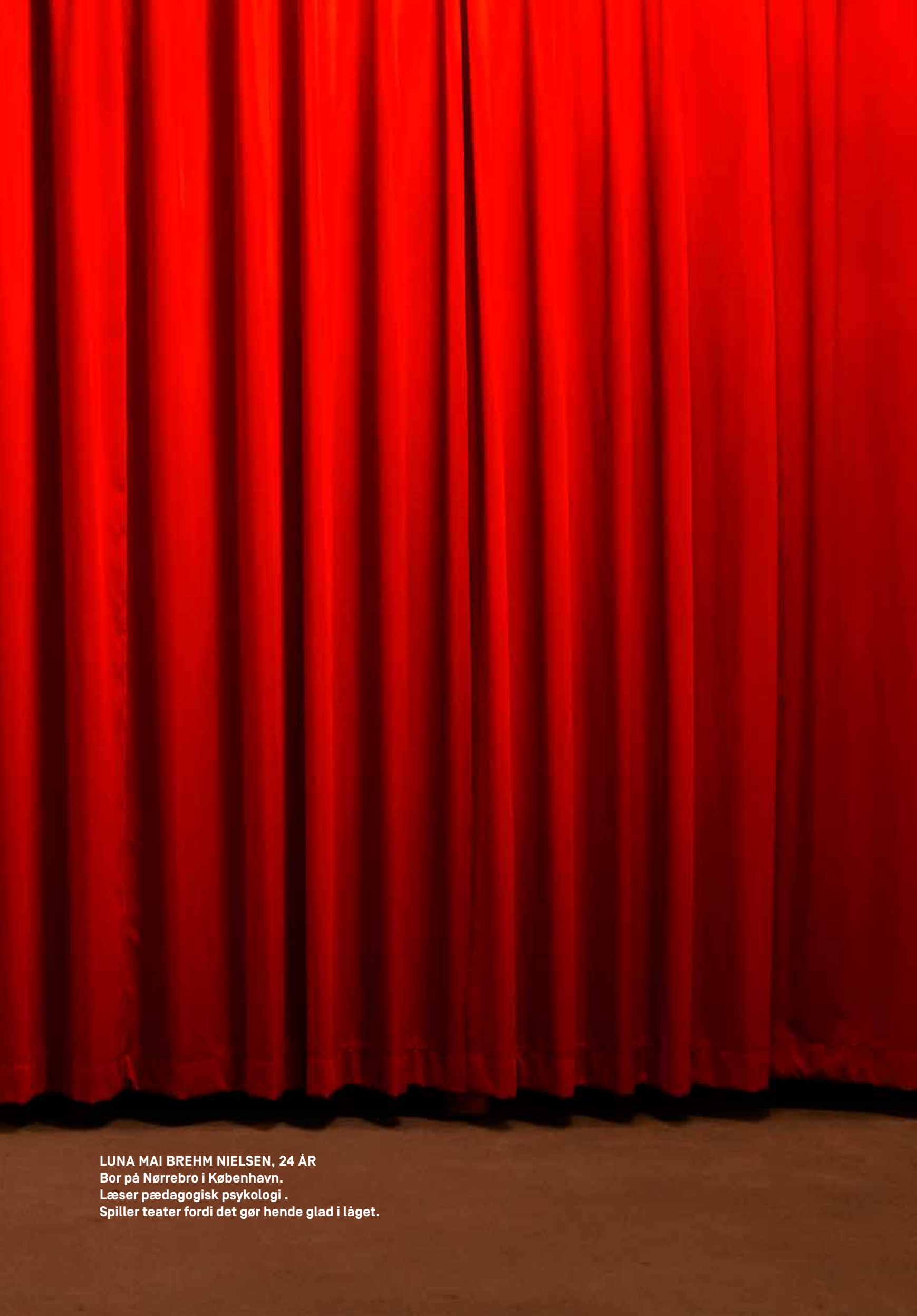
20

20 PROCENT HAR TIDLIGERE FÅET HJÆLP I FORM AF STØTTE I SKOLE ELLER SOCIALT REGI (1246 SVAR)

STOR EFFEKT AF TUBAS TILBUD

Mange af de unge, der har gået i TUBA, angiver, at de oplever stor forbedring efter afsluttet forløb. De oplever forbedringer i forhold til deres evne til at fastholde job og uddannelse, til at håndtere problemer og til at fastholde parforhold.





LUNA MAI BREHM NIELSEN, 24 ÅR
Bor på Nørrebro i København.
Læser pædagogisk psykologi .
Spiller teater fordi det gør hende glad i låget.

**”MAN BURDE
KUNNE SKRIVE
SIN BARNDOM
PÅ CV’ET”**

LUNA MAI BREHM NIELSEN, 24 ÅR



-Jeg var ofte ked af det, men brugte meget energi på at passe på alle andre. Jeg gjorde en dyd ud af, at folk omkring mig havde det godt. Så behøvede jeg ikke kæmpe med mig selv. Det var lettest.

Sådan siger 24-årige Luna Mai Brehm Nielsen om sine tidlige teenageår. Hun voksede op med en kærlig, men alkoholiseret far i et lille lokalsamfund med alt for mange øjne. Hun vidste godt, det ikke var normalt, at ens far havde kørebajere med i bilen, og at der altid var øl og rødvin inden for rækkevidde. Men hun undgik at beskæftige sig med sine tanker og følelser.

-Jeg kørte mest ambulance for andre, siger hun.

Luna husker, hvordan hun blev virkelig vred på sin far, når han sårede hendes nærmeste. Blandt andet til søsterens konfirmation hvor han blev meget fuld og gik sin vej midt i festen.

-Jeg syntes, det var så synd for min lillesøster og blev meget gal på ham, fortæller Luna, der selv havde gjort sig umage for at lave en fin tale til sin søster. For "så var der da noget, der var styr på," som hun siger.

Gennem årene har Luna kæmpet med jalousi og en udpræget angst for at miste. Hun er perfektionistisk, og hendes hverdag er præget af kontrol og systemer.

- En overgang lavede jeg skemaer over hele min uge: Hvad tid jeg skulle op, hvornår jeg skulle vaske tøj, hvad jeg skulle læse. Jeg er i den grad systemmenneske, fortæller Luna.

Men følelserne kunne hun ikke lige ordne. Så hun tog alligevel kampen med sig selv og startede i TUBA. Da hun ankom til gruppeterapien, var det med alle parader oppe, husker hun.

-Jeg syntes, det var så hippie-agtigt at skulle sidde der i en rundkreds. De spurgte hele tiden: "hvordan følte du?" vrænger hun.

Luna krævede en værktøjskasse, så hun kunne reparere følelserne. Men den skulle hun selv bygge, sagde terapeuten. Og ved at lytte til de andres historier og genkende sig selv, begyndte hun at åbne op. Det var smertefuldt, men godt.

-Nogle gange stortuede jeg. For hvor er det skrækkeligt, at andre har gennemlevet det, men hvor er det dog også rart, at jeg ikke er alene. TUBA har gjort SÅ meget godt for mig, siger Luna, der i dag læser pædagogisk psykologi. Hun føler, at hendes barndom nok har budt på svigt, men også har givet hende en særlig råstyrke.

- Man bliver ret tough af at vokse op på den måde. Man burde egentlig kunne skrive sin barndom på CV'et.

**Bor på Nørrebro i København.
Læser pædagogisk psykologi.
Spiller teater fordi det gør hende glad i låget.**

ÅRET DER GIK



AKTIVITETER OG LØB TIL FORDEL FOR TUBA

Rekordmange organisationer og private lavede aktiviteter for at samle ind til TUBAs arbejde. For eksempel snørede mange hundrede løbere løbeskoene til fordel for TUBA, da hele tre motionsløb i løbet af 2015 donerede overskuddet til TUBAs arbejde. Bliv inspireret til at lave dit eget indsamlingsarrangement på www.tuba.dk/stoet

KRONPRINSESEN PÅ BESØG

Den røde løber blev rullet ud, da TUBA København den 18. august fik besøg af H. K. H. Kronprinsesse Mary. Kronprinsessen fik mulighed for at få et indblik i, hvordan det er at være ung af en misbruger. Det var en tydeligt bevæget og interesseret kronprinsesse, der deltog i både gruppeterapi samt en snak med fire af TUBAs ungeambassadører. TUBA modtog i 2014 Kronprinsparrets Sociale Pris.



#blanddig bredte sig som ringe i vandet på de sociale medier, da TUBA i uge 39 satte gang i en landsdækkende kampagne. En undersøgelse blandt unge, som har gået i TUBA, viste nemlig at hele 55 % ville have ønsket at nogen havde gjort noget . På gaden, de sociale medier og i pressen var budskabet klart – Vi må ikke vende de 122.000 unge, der vokser op i familier med misbrug, ryggen. Vi skal have flere modige voksne til at blande sig.



**BLAND DIG
KAMPAGNE**

MITASSIST

**FØLER
DU DIG
ALENE?**

Drenge fra misbrugsfamilier har svært ved at bede om hjælp, og statistikken viser, at disse unge mænd er i stor risiko for selv at udvikle et problem med alkohol eller stoffer. Derfor kunne TUBA den 2. november, i samarbejde med CfDP, byde en ny dreng velkommen i klassen. MitAssist åbnede sine virtuelle døre til rådgivning om piger, familieproblemer og andre svære mandeproblemer. I det nye drengeunivers, er der mulighed for at søge svar, og selv dele ud af gode råd og erfaringer – alt imens man optjener point. Projektet er støttet af Velux fonden.

Den 1. oktober viste DR1 første afsnit af deres mini dokumentarserie "Forbandede fulde forældre". Her kunne vi alle lade os bevæge af en række unge menneskers fortællinger om livet som barn af en misbruger. Alle deltagere har modtaget hjælp hos TUBA.



**DR
DOKUMENTAR
FORBANDEDE
"FULDE
FORÆLDRE"**

EN VÆRDIFULD INVESTERING

Fonde og private støtter børn fra familier med misbrugsproblemer. Hvert år modtager TUBA en uvurderlig støtte fra større og mindre fonde, private og virksomheder. Disse bidrag er med til at sikre det langsigtede arbejde med at forbedre vilkårene for børn og unge fra familier med misbrugsproblemer.

Der skal lyde en stor og varm tak til alle bidragydere, der støttede TUBAs arbejde i 2015 – også de mindre, der ikke er oplyst her. Hver en krone tæller.

VELUX FONDEN



A.P. MØLLER FONDEN

LauritzenFonden⁺



AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942



EGMONT
Fonden



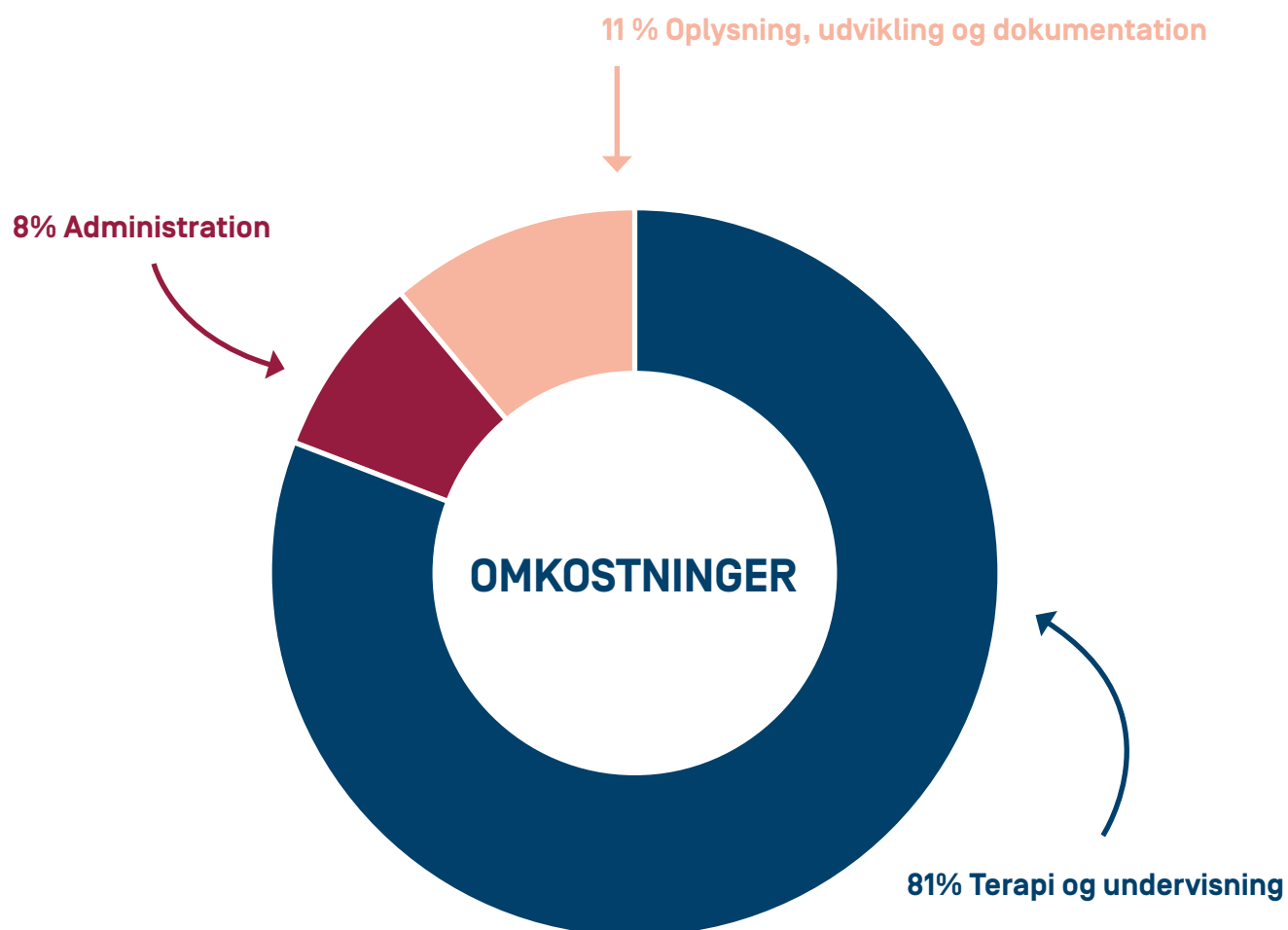
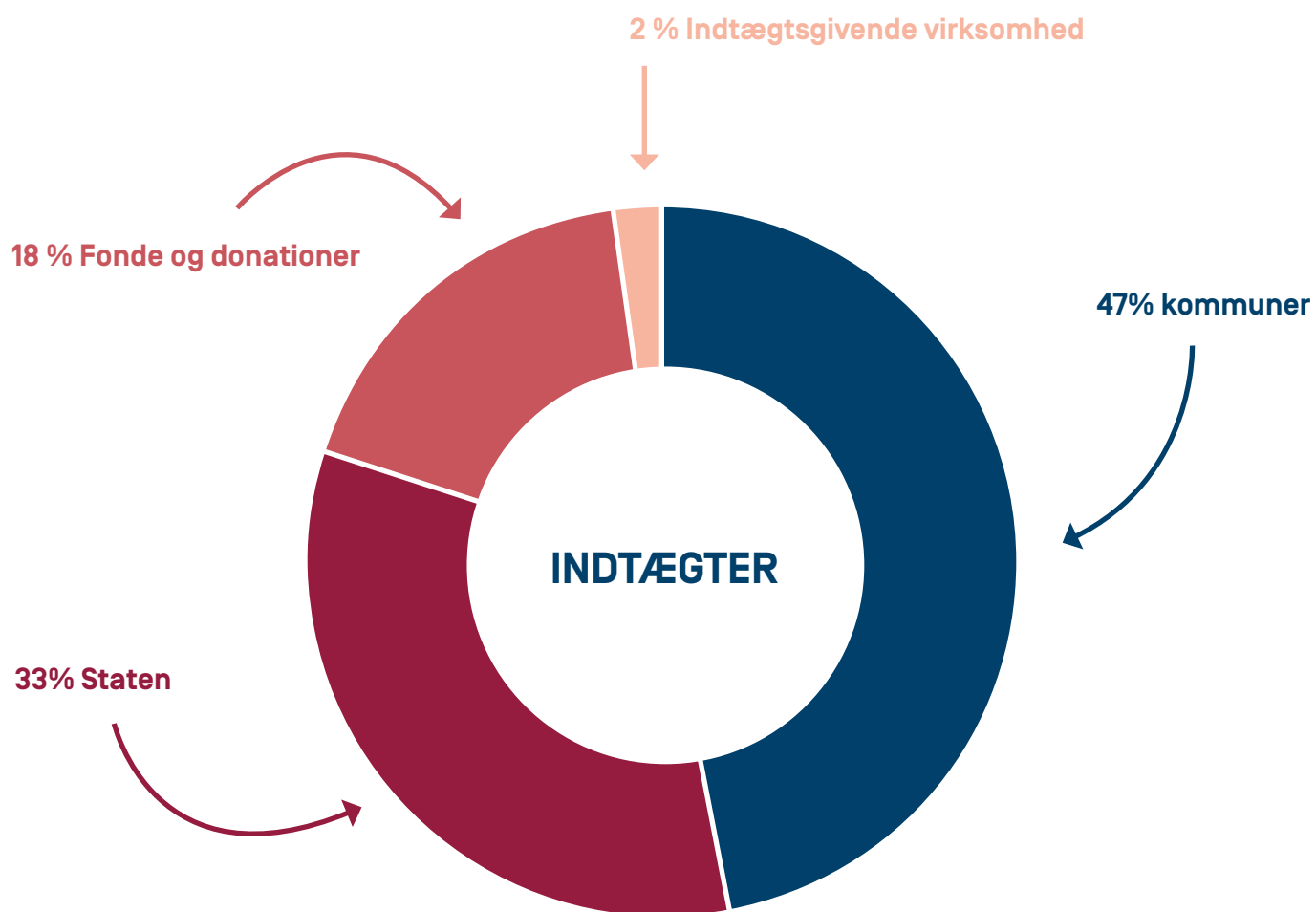
SKANDERBORG16



Den Danske Forskningsfond

Med støtte fra
TrygFonden

Vamdrup og Hjarup Kirker
Tejn IF
Holger Danske Strandvejs Marathon
Spar Nord Jubilæumslegatet
Aase og Ejnar Danielsens Fond
First Agenda
Foreningen Aarhus Hjælper
Y's men's Club Aalborg – Ungdomspris
Odendo
Velfærds- og Forskningsfonden for pædagoger
Any og Richard Sperlings Fond
Ultrarun – Ndure Trail 50/100 km
Ladies Circle København
Ladies Circle 62 Bjerringbro
Lions Hammer Bakker – Hammerpigerne
Loge nr. 64 "Julius Meyer"
Givdigselv
Lions Club Silkeborg – Theodora
Ole Kirk Fonden
Grete og Sigurd Pedersen Fond
Odd Fellow Palæet i København
Carl og Esther Christiansens Fond
Ole Kirk Fonden
Grete og Sigurd Pedersen Fond
Odd Fellow Palæet i København
Carl og Esther Christiansens Fond





TUBAS TILBUD

TUBA har mange forskellige tilbud til børn og unge fra familier med misbrugsproblemer og alle, der ønsker at hjælpe dem og vide mere.

FACE-TO- FACE

Unge fra misbrugsfamilier tilbydes gratis og anonym gruppeterapi og individuel terapi i alle vores afdelinger.

TUBA 35+ er et tilbud til dem over 35 år, hvor man kan deltage i TUBAs terapi og rådgivning mod en mindre egenbetaling. Se mere på www.tuba.dk/35+

Drop-in møder og caféaftener er arrangementer i TUBAs afdelinger, hvor unge fra misbrugsfamilier eller deres netværk får mere at vide om livet i en familie med misbrug, og hvordan man kommer videre. Arrangementerne annonceres på tuba.dk, sociale medier og i lokalpressen.

Med Skypeterapi kan unge fra familier med misbrugsproblemer have et individuelt terapiforløb via videoopkald med din terapeut hjemme fra deres egen computer.

ONLINE

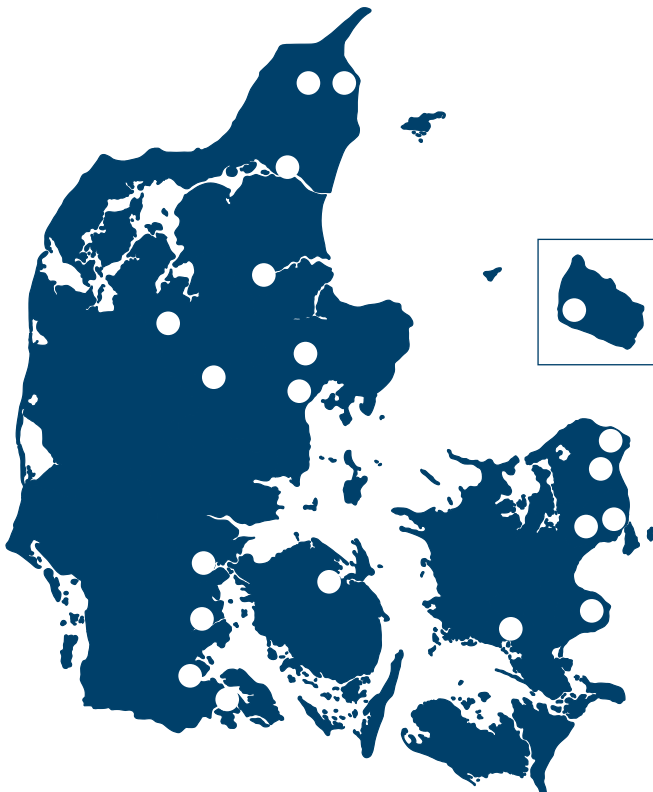
TUBAs hjælp findes også udenfor terapikalerne. På www.tuba.dk kan unge fra familier med misbrugsproblemer få online rådgivning via brevkasse, chat og ung-til-ung forum. TUBAs nye lillebror www.mitassist.dk er et onlineforum til teenagedrenge, der har brug for hjælp til netop deres udfordringer.

UNDERVISNING

TUBA Kursus er professionelle kurser og undervisningsdage, hvor fagpersoner og frontpersonale bliver bedre til at håndtere udfordringer og bekymringer for børn af misbrugere. TUBAs Skoletjeneste kommer gerne ud i skoleklasser og fortæller om TUBA og livet i en misbrugsfamilie. Vi tager også gerne en af de unge, der har gået i TUBA, med.

TUBA Supervision er for fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere.

HER ER TUBA



AABENRAA

Ramsherred 31A, 1.
6200 Aabenraa
30 93 91 03
aabenraa@tuba.dk

AALBORG

Urbansgade 22, 1. tv,
9000 Aalborg
30 93 91 17
aalborg@tuba.dk

AARHUS

Frederiksgade 75E, 1.
8000 Aarhus
86 11 88 90
aarhus@tuba.dk

BORNHOLM

Snellemark 51, 2.
3700 Rønne
21 19 51 98
bornholm@tuba.dk

FAVRSKOV

Hadsten Idræts- og
Kulturhus Sløjfen,
Evald Tangs Allé 45,1.
8370 Hadsten
30 94 41 87
favrskov@tuba.dk

FREDERIKSHAVN

Danmarksgade 16, 1,
9900 Frederikshavn
40 22 83 57 /
29 68 96 30
frederikshavn@tuba.dk

HADERSLEV

Sporet,
Teaterstien. 9c, 1. sal
6100 Haderslev
haderslev@tuba.dk

HELSINGØR

Lundegade 17b
3000 Helsingør
30 85 81 84
helsingor@tuba.dk

HJØRRING

Brinck Seidelinsgade 12A
9800 Hjørring
29 68 96 49 /
40 22 83 56
hjoerring@tuba.dk

HVIDOVRE

Hvidovrevej 137
2650 Hvidovre
hvidovre@tuba.dk

HØRSBOLM

Lundegade 17b,
3000 Helsingør
30 85 81 85
horsholm@tuba.dk

KOLDING

Ny Vestergade 3, 3,
6000 Kolding
30 93 91 02
kolding@tuba.dk

KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V
4396 2080
kbh@tuba.dk

MARIAGERFJORD

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

NÆSTVED

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

ODENSE

Kong Georgsvej 27, 2.
5000 Odense
21 19 51 95
Odense@tuba.dk

STEVNS

Egestræde 14
4660 Store
Heddinge
29 68 96 20
stevns@tuba.dk

SØNDERBORG

Perlegade 44, 1
6400 Sønderborg
30 85 81 79
soenderborg@tuba.dk

VIBORG

Damhuset,
Banegårdspladsen 10 st,
8800 Viborg
30 94 41 86
viborg@tuba.dk

TUBA DANMARK

Suensonsvej 1
8600 Silkeborg
tuba@tuba.dk

