

TUBA

2016
ÅRSMAGASIN



INDHOLD

LEDER s.4 / **FREDERIK** s.6 / **HJÆLPEN VIRKER** s.10 /
MATHIAS s.16 / **EFFEKTÅLING** s.18 / **EN VÆRDIFULD**
INVESTERING s.20 **TUBAS TILBUD** s.22 / **KONTAKT** s.23

ÅRSMAGASIN FOR TUBA 2016

REDAKTØR Trine Nygaard / **PRODUKTION** First Purple /
PROJEKTLEDELSE Kristian Dickow /
DESIGN Trine Natskår / **FOTO** Stine Heilmann /
TEKST Trine Nygaard / **ANSVARSHAVENDE** Henrik Appel /
OPLAG 1000 stk. / **TRYK** Mark Production

TUBA

KAREN ELLEMANN, DAVÆRENDE SOCIALMINISTER,
VED ÅBNINGEN AF DEN FØRSTE AF SEKS NYE AFDELINGER I 2016

“TUBA har fået tildelt en central rolle i det nye landsdækkende behandlings-tilbud. Det skyldes, at I er særligt gode til at tiltrække den store gruppe af unge, der søger hjælp på grund af en barndom med druk eller stoffer i hjemmet. Jeres hjælp er jordnær og effektiv.”

2016



LAD OS INVESTERE I FREMTIDEN

Det kan være svært helt at sætte sig ind i den ensomhed og magtesløshed, de unge fra misbrugsfamilier står med, når de ikke bliver set af omverdenen. 40% af alle de unge, vi møder i TUBA, taler om deres opvækst for første gang, når de sidder overfor en af vores psykologer eller psykoterapeuter. Nogle har båret på deres hemmelighed i 10 år eller mere.

De har i en alt for tidlig alder lært at tage ansvaret for deres forældre og følt, at de har fejlet. Som Frederik, der igen og igen forsøgte at få sin mor til at holde op med at drikke og tage hånd om sig selv. Eller som Mathias, der måtte redde sin far, når der var vrøvl med kæresten eller han ville begå selvmord. Jeg er meget taknemmelig over, at de vælger at dele deres historier med os - læs dem på side 6 og 16.

I Danmark er der behandlingsgaranti for voksne med misbrugsproblemer, der betyder, at de kan få hjælp inden for 14 dage. Børnene må vente. Vi ved, at hvert tredje barn, der vokser op i en misbrugsfamilie, har forhøjet risiko for selv at udvikle et misbrug. Mathias var godt i gang med at tage nogle uhensigtsmæssige valg, da han opsøgte TUBA og fik hjælp til at rette op på tingene. Ved at sætte ind tidligt kan vi forhindre fremtidige problemer. Frederik og Mathias er blot to eksempler på, hvor meget den rette terapi – på det rette tidspunkt – kan betyde. Derfor kæmper vi i TUBA også for en behandlingsgaranti, der vil sikre unge adgang til hjælp, når de har brug for det.

Børnenes og de unges ensomhed og magtesløshed skyldes også, at de voksne omkring dem, ofte ikke vil eller tør eller har redskaberne til at gå ind i problemet. Tre ud af fire børn fortæller os i TUBA, at de ville have ønsket at møde en voksen uden for familien, som tager dem alvorligt! Én som ved noget om misbrug – og som ikke er bange.

I 2016 afprøvede vi i TUBA at afholde seminarer for pædagoger, lærere og andre af de voksengrupper, der dagligt er i berøring med børn og unge af misbrugfamilier. Det var en stor succes, hvor de fremmødte oplevede at få redskaberne og tilliden til at spotte og hjælpe de unge meget tidligere. De gode erfaringer vil vi bygge videre på i de kommende år i håb om, at børnene vil opleve meget mindre ensomhed og magtesløshed.



Henrik Appel
Landsleder - TUBA



Original

6x4 PACK - 6x12 FL OZ (355ml)

Brooklyn NY

© 11

www.brucecostgingerale.com

www.brucecostgingerale.com

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

Original

BEST BY 2017/07/07 09816 011

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

BEST BY 2017/07/07 09816 011

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

6x4 PACK - 6x12 FL OZ (355ml) Brooklyn NY

www.brucecostgingerale.com

BEST BY 2017/07/07 09816 011

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

BEST BY 2017/07/08 09916 04165

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

BEST BY 2017/07/08 09916 01206

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Original

BEST BY 2017/07/08 09916 01287

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Pomegranate

BEST BY 2017/07/08 09916

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Pomegranate

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Pomegranate

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

www.brucecostgingerale.com

Bruce Cost
Ginger Ale
Unfiltered

Pomegranate

6x4 PACK - 24x12 FL. OZ (200ml) Brooklyn NY

BEST BY 2017/07/08 09916

Bruce Cost
Ginger Ale



FREDERIK THESTRUP

Da Frederik startede i Tuba, fik han hjælp til at mærke sig selv og sine egne behov

Jeg voksede op med to periodisk alkoholiserede forældre – 'kvartals-drunkere'. Når de drak, evnede ikke at være forældre. I de perioder var jeg overladt til mig selv og lærte meget tidligt at tage ansvar. Jeg fordybede mig i lektier, havde ikke venner med hjemme, når de drak og brugte det meste af min tid og energi på at passe på dem.

Da jeg var 16 år og gik i gymnasiet, døde min far. Ud af det blå. Min mor gik fuldstændig i opløsning og brugte de næste par år på at drikke sine sorger væk. Så jeg havde ikke tid til at sørge over tabet af min far. Min mor havde ikke overskud til at fokusere på mine følelser. Jeg ville heller ikke have vidst hvordan. Hendes sorg blev i stedet noget, jeg følte, at jeg skulle tørre op efter. I bogstaveligste forstand. Min mor smed ansvaret på gulvet, og jeg følte, at det blev pålagt mig at samle det op.

Årene gik, og jeg blev voksen og havde en oplevelse af at have det godt. Jeg havde fået tilpas meget kærlighed – trods alt – i min opvækst til ikke at være gået helt i stykker. Jeg havde rejst, arbejdet og taget en videregående uddannelse på Handelshøjskolen – og befandt mig overordnet vel. Jeg havde en kæreste, som jeg boede sammen med, og som jeg gerne ville stifte familie med. Jeg havde et godt arbejde. Og da jeg var 30 år gammel, døde min mor. Af hvad man kan kalde livsstilsbetinget sygdom. Ud af det blå. Igen!

Jeg havde brugt energi på at forsøge at redde hende fra sig selv. Gennem daglige telefonsamtaler og ugentlige besøg havde jeg forsøgt at få hende til at elske sig selv mere, end hun var i stand til. Så hun kunne leve på en anden måde. Og jeg havde fejlet.

Efter min mors død oplevede jeg en stor sorg. Men også en modbydelig lettelse, fordi der pludselig – for første gang i mit liv – var plads til, at jeg kunne fokusere på mig selv. Og hvordan jeg egentlig havde det. Og hvad jeg følte. Jeg havde ikke før haft kontakt til, hvad jeg følte.

Venner og nære havde i lang tid sagt, at jeg skulle 'passe på mig selv', men jeg forstod ikke, hvad de mente. Jeg havde netop forsøgt at passe på mig selv ved at passe på min mor. Så hun kunne overleve. Så jeg ikke mistede hende. Da min mor døde, blev der plads til, at jeg kunne forholde mig til, hvad det ville sige at passe på sig selv. Jeg ringede til min læge og fik ordineret 10 psykolog-samtaler. Jeg var godt klar over, at jeg havde haft en svær opvækst, men jeg havde ikke en oplevelse af, at det havde påvirket mig i synderlig grad. Det havde jo været normalt for mig. Men objektivt kunne jeg godt se, at det måske var meget godt at 'få set på'. Jeg gik ind i forløbet med samme indstilling, som når man giver bilen en undervognsbehandling inden vinteren. Det ville være fornuftigt.

Psykologen spurgte, hvorfor jeg var hos ham. Jeg svarede, at jeg bare gerne ville have det bedre. "Jamen, Hvad vil det sige at have det bedre?", spurgte han. "Hvordan vil livet føles?" Jeg havde intet svar. Jeg havde simpelthen aldrig forholdt mig til dét spørgsmål. Og jeg brast i gråd. I frustration. Min psykolog forslog, at jeg fortsatte i TUBA efterfølgende.

Min proces i TUBA har i radikal grad ændret mit syn på mig selv. Og i nogen grad mit syn på mine omgivelser. Fra altid at have forventet mere af mig selv, end jeg kunne opfylde, har jeg i dag et andet billede af, hvad jeg bør og skal gøre i livet. Jeg er ikke nær så hård ved mig selv. Jeg har fået øje på, at mange af de mekanismer, som bor i mig, stammer fra min opvækst. F.eks. hvordan jeg ikke behøver at tage ansvar for alt, hvad jeg får øje på. Visse ting må jeg gerne bare lade fare. Uden at der bliver skulet til mig. Eller at jeg bliver skuffet over mig selv.

Jeg er blevet i stand til at registrere mine behov. Og mine ønsker. Dem har jeg ellers altid gemt af vejen. Fordi jeg sagtens kunne tåle, at de ikke blev opfyldt. Jeg kunne jo bare spænde ballerne, hvilket jeg var så dygtig til. Men erkendelsen af, at jeg også havde eksistensberettigelse nok til at turde formulere mine egne behov, har været fundamentalt givende for mig. Oplevelsen af at være til stede i verden – og have indflydelse på, i hvilken retning mit liv bevæger sig – giver energi og glæde.

Før TUBA kunne jeg ikke sige fra samt mærke og kommunikere grænser. Det kan jeg nu. På arbejdet sagde jeg aldrig nej til noget som helst. På et tidspunkt, kommer der en grænse for, hvor meget man kan påtage sig. I private relationer har jeg lært, at jeg gerne må sige til eller fra. Og at det kan være positivt for en partner, at jeg melder rent ud – frem for at de skal gætte sig til noget.

Jeg har lært, at jeg er god nok. At jeg ikke skal forstå mine følelser, de er der bare. Og det må de gerne være. Det er okay, at jeg lever mit liv, som jeg har lyst til. Uden at skulle forholde mig til, hvordan jeg føler, jeg 'burde' leve. Jeg har sluttet fred med mig selv og har lært at acceptere mig selv. Jeg har lært at forholde mig kritisk og kærligt til, hvordan jeg forvalter mit liv.

Jeg dealer med mine udfordringer dag for dag og falder stadig i nogle af mine gamle mønstre. Og så kan jeg undre mig over, hvordan noget jeg troede, at jeg havde opdaget, alligevel spøger i kulissen. Og styrer mig. Men overordnet set har jeg fået nogle perspektiver og nogle værktøjer til at 'være mig selv'. Altså til at acceptere præmissen om, at det er okay, at jeg er, som jeg er og lever sådan. Som mig selv. Og på alle de dage, hvor det ikke lykkes, glæder jeg mig over alle de dage, hvor det faktisk lykkes for mig.

HJÆLPEN VIRKER!

91

91 procent har oplevet at få et meget forbedret eller noget forbedre forhold til sig selv i den tid, de har været i TUBA.
(929 svar)

77%

77 procent har oplevet forbedret evne eller meget forbedret evne til at gå på arbejde, i skole eller på uddannelse efter de er startet i TUBA.
(703 svar)

92%

92 procent er i høj grad eller i nogen grad blevet bedre til at håndtere egne problemer. (927 svar)

96%

96 procent fik i høj eller nogen grad den hjælp
fra TUBA, de havde brug for. (926 svar)





MATHIAS MYRFELD

I Tuba lærte Mathias, at for ham er åbenhed
overfor de nærmeste vigtig, for opvæksten
slipper han ikke af med

Jeg vokser op i en almindelig sund kernefamilie, hvor alt på overfladen ser ud til at fungere godt. Mor er i skolebestyrelsen, og far er meget udadvendt, vellidt i lokalsamfundet og aktiv i politik og i den lokale sportsforening. Virkeligheden derhjemme er, at min far drikker, og det fører til konflikter og vold mod min mor. Mine forældre bliver skilt, da jeg er syv år – lige efter at vi er flyttet fra den ene ende af landet til den anden i et forsøg på at ændre nogle mønstre. Herefter følger nogle år, hvor mange ting falder fra hinanden. Der er masser af drama i min fars liv, og jeg skal agere far for min far, når han har dummet sig med en ny kæreste – eller han skal hentes ind fra en bro eller et jernbanespor, hvor han vil begå selvmord.

Da jeg er 18-19 år, arbejder jeg på at få ham i behandling. Det er en lang og sej kamp – og efter halvandet år får vi Tjele til at behandle ham. Her hører jeg om TUBA. Hintet kommer fra min fars behandler, som sætter sig ned og snakker med mig og min søster. Vi agerer ikke på det med det samme. Min søster har det svært. Min mor erkender sit svigt. Jeg får alle i behandling. Og da de er ved at være kørende, rækker jeg ud efter TUBA.

Jeg havde en begyndende livskrise: var presset til det yderste, havde et forhold som hang i tynd tråd og min uddannelse ligeså. Mine handle-mønstre var uhensigtsmæssige. Jeg var verbalt voldelig bl.a. over for min kæreste og drak for meget.

TUBA hjalp mig til at normalisere mig og mine tanker. Jeg var nødt til at italesætte mine udfordringer og skabe åbenhed omkring mig. Min opvækst er en stor del af det, jeg kommer af. Det går aldrig væk. Og det er ikke en hemmelighed. Jeg har lært at styre mig og styrke mine relationer. Jeg blev færdig med min uddannelse, kæresten blev til kone, vi fik børn – og vennerne er her stadig.

Det er svært at sætte fingeren på helt præcist, hvad jeg har taget med mig fra mit forløb i TUBA. Men jeg har lært at erkende, at det, jeg har oplevet i min barndom og tidlige

ungdom, aldrig går væk. Det er en skygge, som gennemsyner ens familierelationer for altid. Man bliver ikke reddet.

I TUBA fik jeg en viden om, hvordan jeg kan agere i det, med det, mod det. Og det at vide, at det ikke går ikke over – men at det ikke bliver bedre af at lade være med at forholde sig til det – fortrængning virker ikke for mig. Jeg har skullet lære at sætte mig selv forrest, i stedet for altid at skulle redde andre og sørge for, at de har det godt. Når man selv har det dårligt, kan man ikke hjælpe andre.

Jeg har brudt med min far, og mit liv har aldrig været lettere end den dag, hvor det blev tydeligt, at vi ikke skulle se hinanden mere. Og så blev jeg far – og så kommer tankerne om forældreskabet og angsten for ikke at kunne slå til. Jeg havde en enorm frygt for at nedarve mønstrene. Der er en enorm usikkerhed og skrøbelighed, som man må lære at komme over.

Og så skulle jeg forholde mig til, hvilken rolle min far skulle have lov at spille i børnenes liv.

Gennem mit forløb i TUBA har jeg fundet ud af, at åbenhed er enormt vigtigt. Især overfor min kone og den resterende familie. Så jeg taler om det. Og jeg taler om det, hvor jeg kan komme til det.

Jeg tager med TUBA ud på skoler og fortæller – og det giver mig en masse egenreflektion at fortælle om mit liv.

Der sker stadig en masse inde i hovedet på mig, og jeg bliver ved med at blive mindet om det. Dysfunktionaliteterne ligger så dybt indlejret i forhold til familien og i forhold til min mor. Der bliver konstant rippet op i det. Det er en proces, som jeg ikke kan beskrive, men vi trigger det i hinanden – min mor og jeg. Jeg har haft behov for at se hende i øjnene og sige, at hun har fejlet. Hun er nødt til at vide, at hun har en del af ansvaret. Hun gjorde ikke noget. En ting er min far, han var syg eller whatever, men nogenlunde raske mennesker omkring mig lod passivt stå til – familien, naboen, skolen, systemet – det påvirker tiltroen til mine omgivelser.



TUBAS ARBEJDE GIVER EFFEKT



ALEX KASTRUP NIELSEN, FAGLIG CHEF I TUBA

I TUBA ved vi, at de unge får det bedre af vores hjælp, fordi vi måler det! Og vi kan tilmed sige, at effekten er stor. Vores metode spørger til de unges egne vurderinger af hjælpen. Men de unges taknemmelighed over at få gratis hjælp kan påvirke deres svar i positiv retning. Derfor måler vi også, objektivt, deres symptomer og belastninger på en række validerede internationale skalaer før og efter behandlingen.

De skalaer, vi anvender, måler psykiske belastninger (CORE 34), depressive symptomer (Major Depression Inventory - MDI), problemernes indflydelse på evnen til at håndtere en hverdag både hjemme og ude (Work, Social & Adjustment Scale - W&SAS), symptomer på posttraumatisk stress (PTSD-8) og de unges trivsel eller mangel på samme (Outcome Rating Scale - ORS).

Til at måle effekt anvender TUBA "rå" effekt size. Fordelen ved den målemetode er, at den kan sige noget om den samlede forskel, som en given behandling gør for én gruppe i forhold til en anden – eller i dette tilfælde forskellen for gruppen af unge før behandlingen i forhold til den samme gruppe efter behandlingen.

Effekt size giver et indtryk af graden af den forandring, der er sket med en gruppe sammenlignet med den variation (= standardafvigelse), der normalt optræder fra menneske til menneske i forhold til velbefindende o.lign. Effekt size beskrives som tal, der overordnet set har følgende mening:

0,2 = lav effekt
0,5 = middel effekt
0,8 = høj effekt

På alle 5 skalaer viser effekt size høj effekt. Data er fundet på baggrund af et antal unge, der varierer mellem 617 – 1071. Tallene er bemærkelsesværdige, fordi skalaerne som nævnt dækker en bred variation af symptomer og belastninger. Det vil sige, at TUBAs unge samlet set opnår en tydelig og høj grad af lindring af deres symptomer og bedre trivsel.

Det kan være vanskeligt at beskrive betydningen af en effekt size i et almindeligt forståeligt sprog. Cohen (1969) illustrerer det på den måde, at en effekt size på 0,8 svarer til forskellen på højden på 13-årige og 18-årige piger. Det må siges at være en forskel, der er til at forstå.

Effekten af behandlingen på det tidspunkt, hvor de unge slutter i TUBA, er vigtig og væsentlig. Endnu vigtigere er måske effekten af behandlingen på længere sigt, efter de unge har sluppet TUBA. Derfor iværksatte vi i begyndelsen af 2016 en systematisk efterundersøgelse, hvor vi fremover sender spørgeskemaer til de unge 1 og 2 år efter behandlingsophør. Vi glæder os til fremover at kunne præsentere data fra disse undersøgelser også.

EFFEKT SIZE I 2016 (617-1071 UNGE)





JENS ERIK RASMUSSEN, FORMAND I TUBAS BESTYRELSE

TUBA har hele vejen igennem satset på både nær-
vær og høj faglighed, som er nogle af Blå Kors'
værdier. Vort klare mål er at give den enkelte
unge bedst mulig menneskelig og faglig hjælp!
Denne gruppe unge skal, efter alt hvad de har
oplevet igennem barndom og ungdom, med rette,
kunne forvente høj kvalitet. For at sikre det, er
det vigtigt og afgørende at vide, hvad de unge får
ud af hjælpen. For at ingen skal stå uden hjælp
har vi brug for tilskud både fra det offentlige
og fra private – som også skal være sikre på, at
pengene går både til et godt formål og til effekt-
fuldt brug af midlerne. Derfor prioriterer vi meget
højt at dokumentere effekten af det, vi laver. Og
dermed være med til at give den enkelte unge et
andet og bedre liv!

TUBA FYLDER RUNDT

I 2017 er det 20 år siden TUBA
så dagens lys, da Alex Kastrup
Nielsen slog dørene op til
terapi og rådgivning for unge,
der er vokset op i familier
præget af alkohol. De unge
strømmer stadig til.

HVORFOR HJÆLPER I KUN MIN MOR

I efteråret lancerede TUBA videoen "hvorfors
hjælper I kun min mor?" for at sætte fokus på,
hvordan børn fra misbrugsfamilier ofte bliver
overset, når de voksne får hjælp til at komme
ud af deres misbrug. De voksne bliver hjulpet -
børnene må vente.

NYHENVENDELSER 2016

2002

ANTAL FORSAMTALER I 2016

1987

UNGE I TERAPI I 2016

2976

ENDNU MERE LANDSDÆKKENDE

2016 blev året, hvor en stor
håndsrækning fra Social-
ministeriets satspulje gjorde
det muligt at åbne seks afde-
linger mere og på den måde
udvide det gode samarbejde
med kommunerne landet
over og hjælpe endnu flere
unge mennesker til at skabe
det bedste liv for dem selv.

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.

- Skjern Indre Mission
- Cathrine Sofie Agerskov
- Vamdrup Inner Wheel Klub
- Lions Dagmars Kilde - Hinnerup
- Odendo ApS
- Show You Care ApS (charii.dk)
- Novo Nordisk A/S
- Soroptimist International Hjørring
- Kronisk Syge - Viborg
- Sct. Georgs Gilderne - Hadsten
- Sct. Georgs Gilderne - Kolding
- Kronisk Syge - Viborg
- Bjerringbro Y's Menette Club
- En god jul for alle
- Carlson Wagonlit Travel A/S
- Nordjydske Bank
- Genbrugsen - Højby
- Rysensteen Gymnasium
- Ellos
- Pernille Rahbek
- Rotary - Slagelse-Antvorskov
- Civitan Club
- Soroptimist International Brøndby
- Holstebro Sogns Menighedspleje
- Børnehjælpsforeningen PINOCCHIO
- North Coast Ultra ApS
- Dansk Arbejderforening - Viborg
- Soroptimist International - Bornholm
- Jewlery and Love ApS
- Y's Men's Club - Aarhus
- Hjørringfonden og Lion Clubs i Hjørring og omegn
- Lions Club Theodora, Silkeborg
- Bygma Fonden
- Aalborg Budolfi Y's Men's Klub
- Trygfonden/Tryghovedstaden

Med støtte fra
TrygFonden

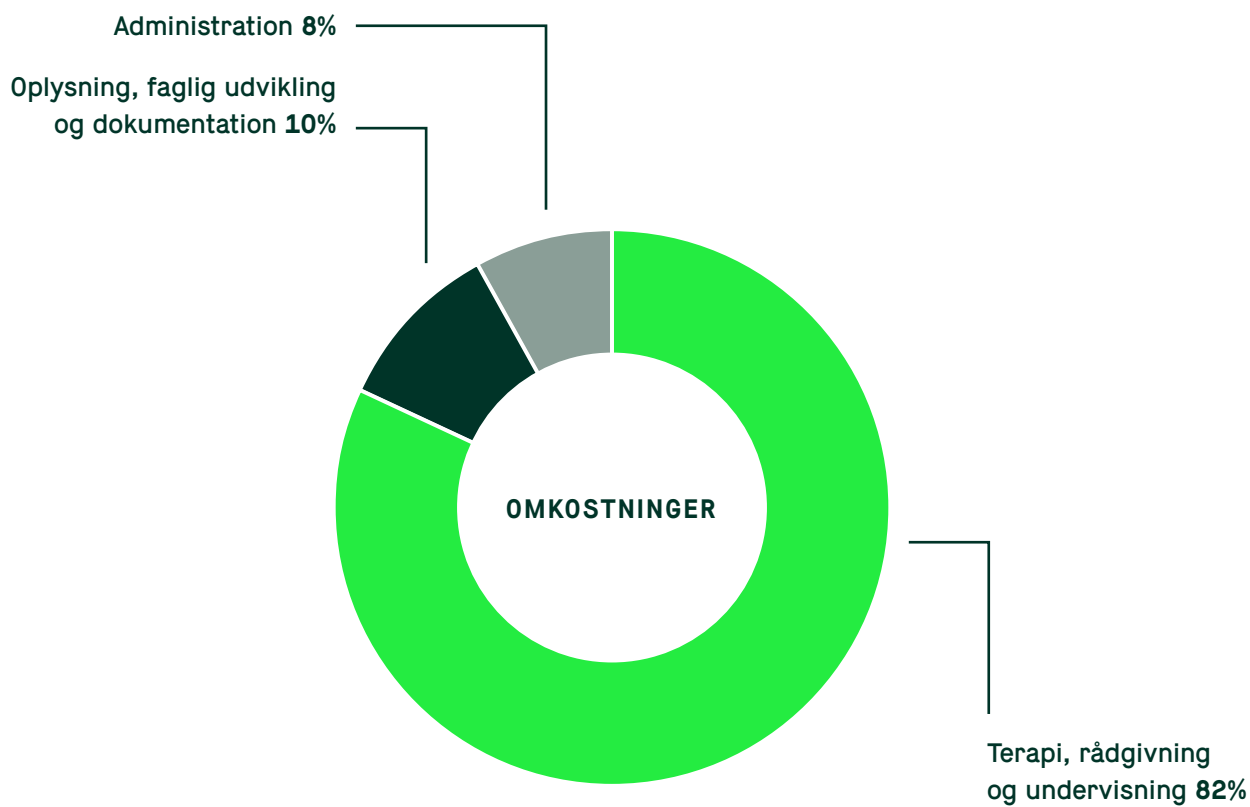
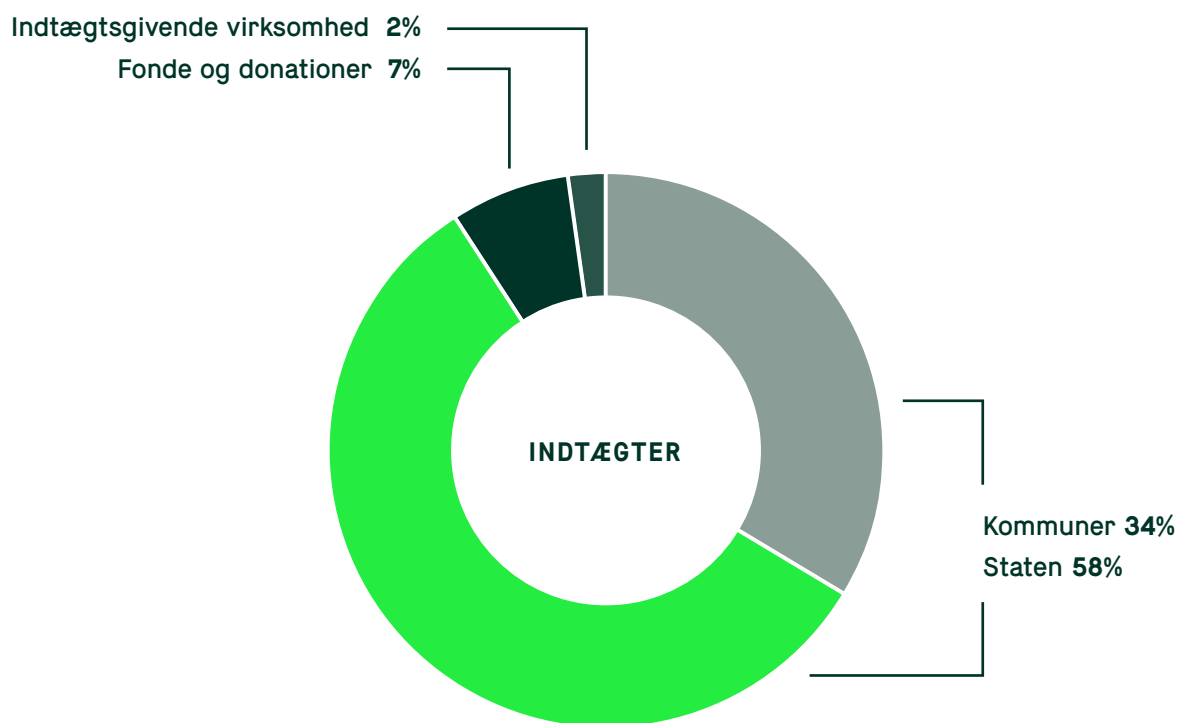
VELUX FONDEN
✕

 **DET
OBELSKE
FAMILIEFOND**


BIKUBENFONDEN


OAK
FOUNDATION
DENMARK


Den Danske Forskningsfond



TUBAS TILBUD

TUBA har mange forskellige tilbud til børn og unge fra misbrugsfamilier. Og til alle, der ønsker at få mere viden og yde hjælp.

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 terapilokalerne. 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

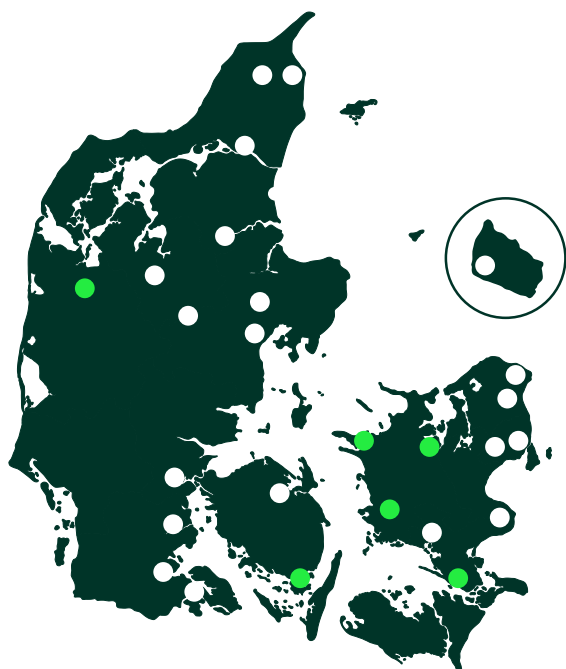
TUBA Kursus er professionelle kurser og undervisningsdage, hvor fagpersoner og frontpersonale bliver bedre til at håndtere udfordringer og bekymringer for børn af misbrugere.

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.

TUBAs konference er for fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere. Her er der mulighed for at videreuddanne sig inden for den nyeste forskning på området og netværke med kolleger fra hele landet.

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

FREDERIKSBERG

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V
43 96 20 80
kbh@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

HELINGØR

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

HILLERØD

Slotsgade 34, 1. sal
3400 Hillerød
hillerod@tuba.dk

HJØRRING

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

HOLBÆK

Smedelundsgade 22 G, 1. sal
4300 Holbæk
holbaek@tuba.dk

HOLSTEBRO

Nørregade 32, 1.
7500 Holstebro
30 67 24 82 / 30 94 41 81
holstebro@tuba.dk

HVIDOVRE

Hvidovrevej 137
2650 Hvidovre
hvidovre@tuba.dk

HØRSHOLM

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

KALUNDBORG

Østre Havnevej 12, 1. Sal
4400 Kalundborg
kalundborg@tuba.dk

KOLDING

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

KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V
43 96 20 80
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

RINGSTED

Jernbanegade 10, 2. sal -
i Pranahuset inde i
Vestsjællandscenteret
4200 Slagelse
slagelse@tuba.dk

SLAGELSE

Jernbanegade 10, 2. sal -
i Pranahuset inde i
Vestsjællandscenteret
4200 Slagelse
slagelse@tuba.dk

STEVNS

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

SVENDBORG

Kloster Plads 11, 1. sal
5700 Svendborg
30 67 24 80
svendborg@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

VORDINGBORG

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg
vordingborg@tuba.dk

TUBA DANMARK

Suensonsvej 1
8600 Silkeborg
tuba@tuba.dk

