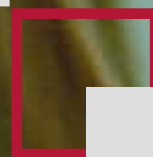
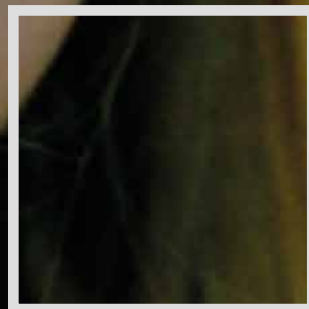


Erqunt



ÅRSMAGASIN
2019/2020





REDAKTØR **Sisse Tvegaard Andersen**

DESIGN & LAYOUT **Tiago Gonçalves**

TEKST **Sisse Tvegaard Andersen**

FOTO **Lars Bech, Stine Heilmann og PR**

ANSVARSHAVENDE **Henrik Appel**

TRYK **Frederiksberg Bogtrykkeri A/S**

04 Tør du se børnene i øjnene?
HENRIK APPEL

06 Så mange hjalp TUBA i 2019

08 Jeg har lært, at jeg ikke er ødelagt
CHRISTIANS HISTORIE

10 Visionen er blevet til virkelighed

12 Belastninger og effekt

14 Jeg forstår ikke, at ingen greb ind
MARIAS HISTORIE

16 Kort nyt

20 Støtte, der gør en forskel

22 Om TUBA



Tør du se børnene i øjnene?

HENRIK APPEL

At vokse op i en familie med misbrug kan være ensomt. Når jeg taler med de unge, vi møder i TUBA, hører jeg ofte historier om at være alene med hemmeligheden om forældrenes misbrug. At føle sig som den eneste i verden, der har forældre, der drikker for meget eller tager stoffer. At gå rundt med et skjold, der både holder verden ude og deres egne følelser inde.

Men jeg hører også, hvor meget det betyder, når et enkelt menneske bryder igennem det skjold og viser, at de ser den unge og gerne vil hjælpe. I Christians historie, som du kan læse på side 8 i dette magasin, var det en skolelærer, der tog fri fra timerne for at følge ham med til hans første samtale med en psykolog. For Maria, der fortæller sin historie på side 12, var det en kollega, der fortalte, at han selv havde gået i TUBA og foreslog hende at søge hjælp der.

For læreren, kollegaen og alle os andre kan det virke som en lille ting. Men for de unge betyder det alverden. Derfor er det så vigtigt, at vi ikke holder os tilbage fra at gribe ind, hvis vi ser et barn, der mistrives, eller får mistanke om, at en i vores omgangskreds drikker så meget, at det går ud over evnen til at være en god og kærlig forælder. Det kan være svært at blande sig, men vi bliver nødt til at gøre det alligevel. Stil dig selv spørgsmålet: Kan du se børnene i øjnene, hvis du møder dem om ti år og du ikke greb ind?

I 2019 lancerede vi kortfilmen "Ida", der for første gang viste alkoholmisbruget set fra et barns perspektiv. Ingen, der har set filmen, kan være i tvivl om, at det er dybt traumatisk at se sin mor blive overtaget af et alkoholmonster. Og ingen kan sidde den viden overhørig, når de møder virkelighedens mange Ida'er.

Men ansvaret for børns trivsel må aldrig reduceres til kun at være et individuelt ansvar. Som samfund har vi pligt til at tage os af de børn, hvis forældre ikke evner at passe på dem. Og vi skylder de børn, der ikke blev set og hjulpet som små, at gøre det muligt for dem at søge hjælp, når de selv står på tærsklen til voksenlivet og oplever senfølger af deres opvækst.

Derfor kæmper TUBA for en behandlingsgaranti til unge fra familier med misbrug, der sikrer unge op til 35 år ret til effektiv og gratis hjælp til at få et godt voksenliv på trods af de svigt, de har oplevet i barndommen. Det gør vi også i 2020.

**I 2019 var flere unge
end nogensinde i terapi i TUBA.**

Antallet af nyhenvendelser satte også rekord.

3223

Unge var i behandling i TUBA
21,5 procent af dem var mænd

2210

Nye henvendte sig for at få hjælp
784 af dem var over 24 år

De mest almindelige emner i chatrådgivningen

1. Håndtering af følelser
2. Håndtering af drikkende forældre
3. Hjælpemuligheder
4. Information om TUBAs terapi/afdelinger
5. Opvækstens konsekvenser for livet nu

648

Fik online
rådgivning på
www.tuba.dk



Jeg har lært, at jeg ikke er ødelagt

”

Jeg troede, at man skulle være glad hele tiden og for evigt, og at det var mig, der var forkert på den, fordi jeg ikke var glad hele tiden. Jeg har lært, at jeg ikke er ødelagt eller gået i stykker, fordi jeg nogle gange er ked af det. ”

”

Christian følte sig ensom og forladt af sine forældre, men i TUBA har han lært, at man kan få det godt igen, selv om det hele føles håbløst.

Hvordan har du det egentlig, Christian?

Christian er 16 år. Hans lærer i 10. klasse har foreslået ham at tale med en psykolog, og det er hende, der stiller ham spørgsmålet. Men han ved ikke, hvad han skal svare. Hun kunne lige så godt have spurgt ham om formlen for at finde en halveringskonstant. Lige siden han var lille, har Christian lært sig selv, at det er bedst ikke at tænke over, hvordan man har det. Og nu kan han ikke længere mærke det.

– Da jeg var lille, blev mine følelser meget hurtigt afskrevet som ikke relevante. Jeg var den mindste, jeg skulle skærmes og ikke have en holdning til noget. Samtidig var min families følelser meget intense, så jeg begyndte at undgå at sige noget. Jeg blev inde på mit værelse, når de skændtes og råbte, fortæller Christian, der i dag er 23 år.

Han voksede op i Kalundborg med sin far, sin mor og sin storesøster. En helt almindelig middelklassefamilie, som han siger. Men ret tidligt gik det op for Christian, at det ikke var rart, når hans far blev fuld.

– Selv om han ikke drak hver dag, blev han fuld på en ubehagelig måde. Det var ude af kontrol. Han blev så fuld, at han besvimed. Det var ikke særlig fedt, når man var fem år.

Da Christian blev ældre, tog faderens misbrug til, og efterhånden vidste de fleste i byen, at Christians far drak for meget. En af hans klassekammerater havde hørt fra en ven, der havde Christians far som lærer, at han havde været fuld, da klassen var på tur. Christians reaktion var at benægte det.

– Men jeg vidste jo godt, at det var rigtigt, for jeg havde set ham den morgen, hvor han skulle af sted, siger han.

FØLTE SIG FORLADT

Christians forældre blev skilt, da han var 12 år, og ikke længe efter flyttede hans mor til København for at være sammen med sin nye kæreste. Hun foreslog, at Christian flyttede hjem til sin moster og onkel, der også boede i Kalundborg.

– Hun sagde, at jeg jo nok ikke havde lyst til at bo i København, så det var bedre, at jeg boede hos min moster og onkel. Jeg blev superked af det, og jeg følte mig meget forladt af begge mine forældre. Samtidig havde jeg den her følelse af at blive helt kold, at lukke helt ned for mine egne følelser.

Men følelserne kunne ikke helt holdes nede. Når Christian som ung var til fest, endte det altid med, at han blev ked af det.

– Når jeg blev fuld, blev jeg altid superked af det og græd. Men dagen efter syntes jeg, det var så pinligt. Jeg ville ikke snakke med mine venner om det. Jeg følte mig meget ensom i den periode.

Samtidig begyndte han at skade sig selv.

– Dengang tænkte jeg ikke på det som selvskaade, jeg syntes bare, det var et sejt "partytrick", at jeg turde slukke cigaretter på min arm eller brænde mig med en lighter. Men jeg gjorde det jo, fordi jeg havde det dårligt.

Efter et halvt år på efterskole flyttede Christian sammen med sin mor i København. Han begyndte i 10. klasse, fik nye venner, trænede næsten hver dag og gik meget op i, hvad han spiste. Og selvskaaden fortsatte. Nu skar han sig på maven og på ryggen, hvor ingen kunne se det.

Men så var der en lærer på skolen, der reagerede. Han spurgte ind til Christian og foreslog ham at gå i terapi.

– Det var en virkelig positiv oplevelse, at en lærer faktisk gjorde noget, at han investerede sin tid i mig. Han aflyste nogle timer for at tage med mig derind. Men jeg var ikke klar til det. Jeg løj over for terapeuten og sagde, at jeg havde det fint, fordi jeg ikke vidste, hvad jeg skulle svare.

GRÆD MIDT PÅ GADEN

I de følgende år fik Christian det værre og værre. Han følte, at han forsøgte at holde noget nede, som han ikke selv vidste, hvad var. Og en dag begyndte han at græde midt på gaden.

– Jeg var lidt irriteret over et eller andet, og så skulle jeg ned og hente cigaretter, og pludselig begyndte jeg bare at græde og måtte sætte mig ned midt på gaden. Da jeg kom op i lejligheden igen, kunne min søster se, at jeg havde grædt, og hun foreslog mig at skrive til TUBA, fortæller han.

Inde den første samtale i TUBA var han nervøs. Var det mon en dårlig idé? Men allerede da samtalen var slut, kunne han mærke, at han havde gjort noget godt for sig selv. Og i dag er han rigtig glad for, at han tog beslutningen om at kontakte TUBA:

– Jeg har lært så meget om mig selv og om, hvor skæv en opfattelse jeg havde af det at være glad. Jeg troede, at man skulle være glad hele tiden og for evigt, og at det var mig, der var forkert på den, fordi jeg ikke var glad hele tiden. Jeg har lært, at jeg ikke er ødelagt eller gået i stykker, fordi jeg nogle gange er ked af det. I dag kan jeg sige ærligt, hvordan jeg har det.

Visionen er blevet til virkelighed

Efter 22 år siger Alex Kastrup Nielsen farvel til TUBA – den organisation, som han selv startede som et pilotprojekt i et loftsværelse på Frederiksberg, og som i dag er et landsdækkende tilbud og en førende organisation på sit område.

Den første TUBA-afdeling åbner på Frederiksberg

1997

TUBA begynder at benytte frivillige terapeuter ud over de faste medarbejdere.

2004

2002

Afdeling nummer 2 og 3 åbner i Aarhus og Hirtshals. Siden udvider TUBA løbende antallet af afdelinger.

2020 bliver det første år i TUBAs historie, hvor Alex Kastrup Nielsen ikke er en del af organisationen. Efter 22 har TUBAs faglige leder valgt at sige farvel til den organisation, han selv stiftede tilbage i 1997.

Nogle år tidligere havde han været med i et lille projekt for unge pårørende til alkoholmisbrugere, og set, hvor store udfordringer de unge havde, og hvor meget de kunne rykke sig, når de fik terapi og rådgivning. Samtidig skulle Blå Kors Danmark starte et projekt for unge på Frederiksberg, og Alex Kastrup Nielsen sagde ja til at lede det.

DE UNGE KOM STRØMMENDE TIL

I starten var det et enmandsprojekt. Han lavede foldere på sin egen pc og satte annoncer i de lokale aviser.

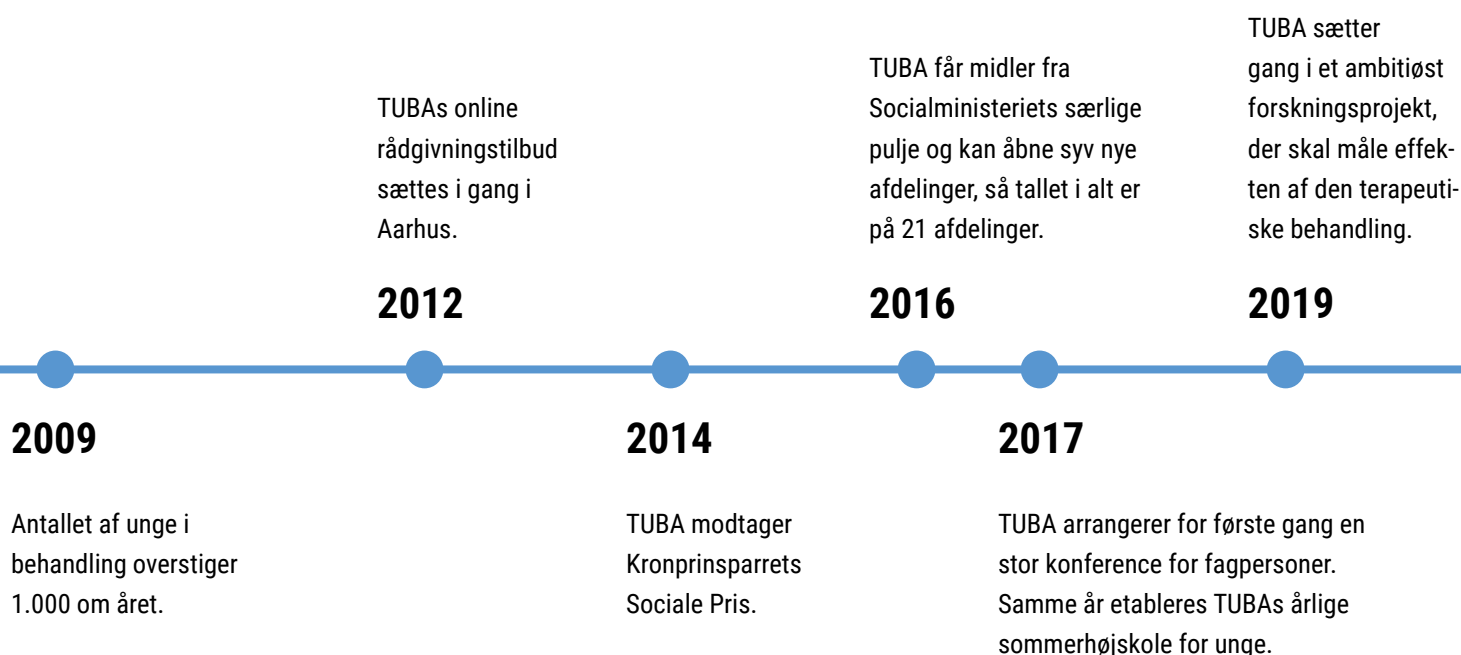
– Jeg var lidt usikker på, om vi kunne få fat i de her unge. Men ret hurtigt begyndte der at komme rigtig mange, og de unge henviste hinanden. Der blev hurtigt flere unge, end jeg kunne tage ind, fortæller Alex, der efter kort tid indså, at der var et kæmpe behov for tilbud som TUBA. Efter få år kunne man åbne afdelinger i Aarhus og Hirtshals, og på et tidspunkt kom Københavns Kommune selv og sagde, at de gerne ville støtte TUBA. Alex Kastrup Nielsen begyndte at forestille sig et landsdækkende tilbud.

FARVEL TIL EN VELDRETVET ORGANISATION

Siden starten er TUBA vokset sig meget større. I dag tæller organisationen 33 afdelinger over det meste af landet og har over 70 medarbejdere og mere end 150 frivillige. 3.000 unge fik i 2019 terapeutisk behandling i TUBA, og mange flere danskere blev eksponeret for TUBAs budskaber i medier og på events som Folkemødet på Bornholm.

– Visionen er blevet til virkelighed, og der er først og fremmest en helt anden bevidsthed blandt både fagpersoner, politikere og befolkningen generelt omkring det at være barn og ung i en familie med misbrug. Tidligere var der et paradigme om, at børn af misbrugere skal have hjælp sammen med familien, når den misbrugende går i behandling. Der kom vi og sagde, at der også findes unge, hvor forældrene ikke erkender deres misbrug og går i behandling. Det er unge, der ikke bliver opdaget og først opdager senfølgerne i løbet af deres ungdomsliv, og de skal have hjælp i deres egen ret. Jeg er stolt af, at vi har fået det paradigme ind i både politikeres og fagpersoners bevidsthed, siger Alex Kastrup Nielsen, der ikke er i tvivl om, at han siger farvel til en professionel og veldrevet organisation.

– TUBA yder et professionelt og hjertevarmt arbejde og ud fra nogle værdier og faglige holdninger og metoder, der er velbegrundede og velbeskrevne. Jeg er ikke i tvivl om, at TUBA kan køre videre i en god retning og få endnu større betydning fremover.



DE UNGE ER HÅRDT RAMT...

● **12%**
har forsøgt
selvmord

● **46%**
talte ikke med
nogen om deres
forældres mis-
brug, da de var
børn

● **63%**
oplyser, at der
var psykisk vold
i hjemmet

● **46%**
oplyser, at der
var fysisk vold
i hjemmet

● **21%**
har været udsat
for seksuelle
krænkelser

...MEN TUBA HJÆLPER DEM VIDERE

90%

har fået det
bedre med
sig selv

96%

føler, at de har
fået den hjælp,
de havde brug for

92%

er blevet bedre
til at håndtere
deres problemer.

74%

føler sig bedre
rustet til job,
uddannelse
og skole.

OG HJÆLPEN
VIRKER
LÆNGE EFTER

95 %

af de unge siger to
år efter deres forløb i
TUBA, at TUBA har haft
en positiv betydning
for deres liv.

Jeg forstår ikke, at ingen greb ind



” Jeg var ikke i tvivl om, at det var den rigtige beslutning at flytte hjemmefra, men det var svært at efterlade min lillebror hos min mor. Og der blev ikke grebet ind over for ham bagefter. Det forstår jeg slet ikke i dag. ”

Værtshuse, vold og utallige flytninger var en del af Marias barndom, men ingen greb ind, før hun som voksen var ved at arbejde sig ihjel og en kollega fortalte om TUBA.

Når Maria ser på billeder fra sin barndom, er der alkohol eller joints med på mange af billederne. Allerede før hun blev født som nummer fire ud af fem søskende, havde hendes mor et overforbrug af alkohol. Hendes far begyndte at ryge hash som teenager og fik senere et misbrug af andre stoffer.

– Min far arbejdede meget og var meget væk, og min mor var ofte på værtshus. Min storesøster, som er 10 år ældre end mig, tog sig af os mindre børn, fortæller Maria.

Forældrene blev skilt, og i de efterfølgende år havde hun kun periodevist kontakt til sin far. Sammen med sin mor og søskende flyttede Maria mange gange. I dag tænker hun, at det måske handlede om at flytte væk, når nogen fik mistanke om, hvad der foregik derhjemme. For det var svært at skjule misbruket. Hendes mor mødte beruset op til skole-hjem-samtaler. Og når moren havde været på værtshus hele aftenen, skulle Maria og hendes søskende selv sørge for at stå op og gå i skole. Tit var der ikke smurt madpakker eller vasket tøj.

– Jeg synes, det var flovt, at jeg indimellem lignede et hittebarn og ikke var et af de smarte børn. Samtidig var jeg et meget udadvendt og glad barn, der var god til at socialisere. Måske fordi vi flyttede så tit, så jeg skulle ofte lære nye mennesker at kende.

PÅ KRISECENTER MED MOR

Efter at hendes storesøster var flyttet hjemmefra, sov Maria og hendes søskende ofte hos søsteren. Hun overnattede også tit hos veninder, for det var trygt og dejligt at være hos dem. Derhjemme var der ikke altid rart at være. Moren havde fået en kæreste, der også havde problemer med alkohol, og som derudover var voldelig over for hende.

– Når han var fuld, endte det altid i slåskampe mellem ham og min mor. Han havde en kæmpe stor magt over min mor, som drak mere og mere, fortæller Maria, der flere gange prøvede at få sin mor væk fra det voldelige forhold. Hun husker stadig fornemmelsen af at stå med bare tæer i gummi-støvlerne og vente på en taxa ude ved landevejen på vej mod endnu et krisecenter. Flere gange var politiet også involveret, men hendes mor ville aldrig anmelde stedfaren.

FLYTTETE HJEMMEFRA SOM 14-ÅRIG

Da Maria var 14 år, kunne hun ikke klare mere. Hun kontaktede kommunen og sagde, at hun ville flytte hjemmefra. At hun ikke kunne holde ud at bo hos sin mor længere. Aftalen blev, at hun skulle flytte hjem til sin 24-årige storesøster, som boede i en lille lejlighed sammen med sin kæreste.

– Jeg var ikke i tvivl om, at det var den rigtige beslutning at flytte hjemmefra, men det var svært at efterlade min lillebror hos min mor. Og der blev ikke grebet ind over for ham bagefter. Det forstår jeg slet ikke i dag, siger hun, der har været meget skuffet over, at der ikke blev gjort mere for at hjælpe børnene i familien.

Maria boede hos sin søster, mens hun færdiggjorde folkeskolen. Hun fik et arbejde i restaurationsbranchen, arbejdede sig op i systemet og endte som køkkenchef.

– Arbejdet har været min måde ikke at komme i kontakt med, hvordan jeg faktisk havde det. Jeg vidste, at jeg var god til det, jeg lavede, så jeg arbejdede hele tiden. Jeg havde 2-3 jobs og arbejdede gerne 80 timer om ugen.

KROPPEN SAGDE STOP

Men uden for arbejdstid var hendes liv mere og mere kaotisk. Hendes far, som stadig kæmpede med både misbrug og depression, tog sit eget liv, og hendes mor fortsatte med at drikke. Og en dag sagde Marias krop stop.

– Jeg havde sovet for lidt i en lang periode, jeg levede af kaffe, havde begyndende mavesår og betændelse i musklerne i ryggen, og så gik jeg ned med stress med et brag. Jeg var helt ødelagt og kunne ikke føle noget som helst.

Inden da havde en kollega, der selv havde gået i TUBA, taget fat i hende og fortalt hende om muligheden for at gå i terapi og få bearbejdet sin opvækst. Maria var skeptisk, men da hun kort tid efter fandt ud af, at hun var gravid, tog hun kontakt.

– Nu skulle jeg pludselig til at være noget for et andet menneske end mig selv. Der gik det op for mig, at jeg hellere måtte få styr på mit liv.

Hun startede først i TUBA, efter hun havde født sin datter, men hun har bestemt ikke fortrudt sin beslutning.

– TUBA har virkelig givet mig et bedre liv og styrket mig både som menneske og som mor. Jeg har lært at sige nej og ikke smide alt, hvad jeg har i hænderne for at varetage andre menneskers problemer, siger Maria, der også har lagt karriereplanerne om. Nu er hun i lære som klinikassistent hos en tandlæge.

– Det havde jeg ikke gjort, hvis jeg ikke havde gået i TUBA og fået en tro på, at jeg godt kunne klare at tage en uddannelse.

Julekonserter støtter TUBA

Julen kan være svær, når man er vokset op i en familie med misbrug. Men i 2019 gjorde tre af Danmarks dygtigste sangerinder deres for at skabe gode juleminder for de mange unge, der søger hjælp i TUBA.

Under navnet "Amazing Christmas" gav sangerinderne Sinne Eeg, Andrea Pellegrini og Christina Boelskifte tre julekonserter til støtte for TUBAs arbejde. Det foregik i Holmens Kirke i København, i Skt. Lukas Kirke i Aarhus og i koncertsalen Alsion i Sønderborg.

Alle tre steder kunne publikum udover nogle af de bedste velkendte julesange også glæde sig over at høre et helt nyt nummer, skrevet særligt til TUBAs unge. Sangen "Christmas is Here" handler om at skabe sin egen vej i livet på trods af et svært udgangspunkt. Sammen med Skt. Annæ Pigeor indspillede gruppen også en musikvideo til sangen, som kan ses på TUBAs Facebook-side.

TUBA har tidligere offentliggjort en undersøgelse, der viste, at fire ud af ti unge, der går i TUBA, ikke glæder sig til jul, og at hver femte flere gange har fravalgt at holde jul på grund af forældrenes misbrug.

Der er planlagt flere julekonserter i 2020, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Se datoer på TUBAs hjemmeside.



TUBA-konferencen blev et tilløbsstykke

Mere end 400 fagfolk var samlet i Odense til årets TUBA-konference, der i år havde titlen "VOLDsom arv: Senfølger af psykisk og fysisk vold i opvæksten". Per Isdal var hovedtaler ved konferencen, der også bød på workshops med Lotte Rubæk og Lars J. Sørensen.

I 2020 er temaet for konferencen ungdomsidentitet og fællesskaber, og vi glæder os til endnu en gang at gøre fag- og frontpersonale klogere på arbejdet med at styrke unges evne til at indgå i positive fællesskaber og skabe muligheder for et bedre liv.



Se eller gense filmen her:
www.tuba.dk/ida

Ida satte børnene på dagsordenen

I oktober kunne TUBA og M&M Productions byde velkommen til gallapremiere på kortfilmen "Ida" i Imperial i København. Det har længe været et ønske fra TUBA at lave en film, der viser alkoholmisbruget fra barnets perspektiv og som kan skabe opmærksomhed og debat om børn, der vokser op i familier med misbrug. Filmen er skrevet og instrueret af Parminder Singh, og i de to bærende roller ses

Molly Egelind og Kerstin Jannerup Gjesing.

Traileren til filmen blev set over 700.000 gange på sociale medier, og filmen er blevet anmeldt både i danske og udenlandske medier.

Filmen er støttet af Sundhedsstyrelsen, Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning, Bikubenfonden, Frøkjær-Jensen Fonden og Oak Foundation.

Anerkendelse af TUBAs online rådgivning

AKKREDITERET AF

Rådgivnings Danmark

2019-2022



TUBAs online rådgivning har siden 2012 givet unge mulighed for at få anonym rådgivning via deres telefon eller computer. I 2019 blev TUBAs online rådgivning akkrediteret af RådgivningsDanmark – et stærkt bevis på, at de frivillige rådgivere yder god og effektiv rådgivning til unge. I årets løb blev chatrådgivningens åbningstider desuden udvidet, så der nu er mulighed for at få hjælp fire aftner om ugen.

www.tuba.dk/chat

Nye afdelinger

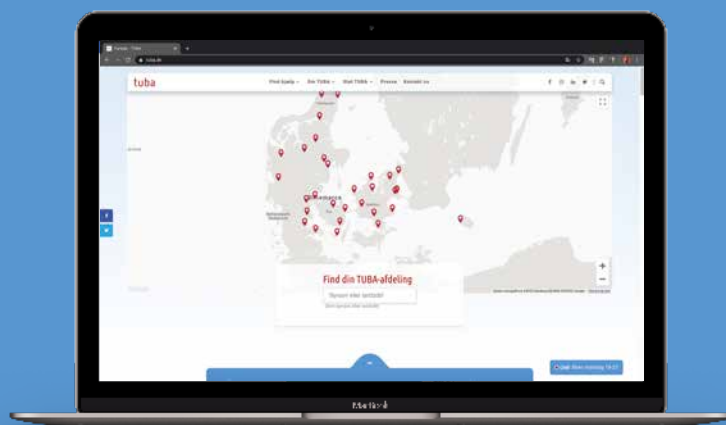
Også i 2019 lykkedes det TUBA at indgå nye samarbejdsaftaler med kommuner flere steder i landet. TUBA åbnede afdelinger i Fredericia og Ringkøbing-Skjern og kan fremover også tilbyde specialiseret terapi og rådgivning til unge mellem 25 og 35 år fra Lyngby-Taarbæk Kommune, hvor vi før kun kunne hjælpe dem under 25 år. TUBA tæller i dag 33 afdelinger, og vi arbejder løbende på at udbrede vores tilbud til resten af landet.



Nyt look til TUBA

TUBA lancerede i 2019 et nyt logo og en helt ny visuel identitet. Samtidig fik organisationen også en ny hjemmeside, der skal gøre det nemmere for de unge at finde vej til TUBAs hjælp.

tuba



TUBA Ungdom

Med støtte fra Trygfonden har TUBA taget initiativ til at etablere en forening for unge, der går eller har gået i TUBA. Foreningen skal være et fællesskab for de unge og give dem mulighed for både at lave sociale arrangementer for medlemmerne og skabe opmærksomhed omkring behovet for hjælp til unge, der er vokset op i familier med misbrug.

TUBAS BESTYRELSE

JENS ERIK RASMUSSEN
(formand), tidl. generalsekretær
i Blå Kors Danmark

CHARLOTTE DYREMOSE,
sognepræst, tidligere MF

RENÉ SKAU BJÖRNSSON,
direktør, tidligere MF

STEEN SKOVSGAARD,
biskop emeritus

CHRISTIAN BJERRE
(næstformand), generalsekretær
i Blå Kors Danmark

LEIF KRISTIANSEN,
pastor Emeritus

Bestyrelses- formanden har ordet



Hvad har TUBAs bestyrelse været mest optaget af i årets løb?

– I 2019 skulle vi ansøge den store behandlingspulje for de næste fire år. Vi havde forhåbning om en større del af kagen denne gang, og satsede på at få minimum samme andel som i foregående periode. Der var også risiko for at få mindre og skulle skære ned – sige medarbejdere op, og sige nej til at hjælpe en stor del af de unge. En rigeligt spændende situation at være i...

Vi fik, hvad vi skulle bruge for at fortsætte i uændret omfang, men usikkerheden om og afgørelsen heraf har overordnet fyldt meget.

Ellers har det gjort størst indtryk at høre de unges gode tilbagemeldinger omkring, hvor meget det betyder for dem at have fået hjælp fra TUBA.

På hvilke områder kan TUBA blive endnu bedre?

– Vi synes, at TUBA arbejder for en rigtig god sag og har et unikt koncept, at organisationen er ledet yderst professionelt, og at medarbejderne arbejder meget kompetent – i det hele taget er TUBA ret velfungerende! Men først når alle unge med behov for hjælp får hjælp, er der ikke yderligere at gøre. Vi vil gerne blive endnu bedre til at overbevise de bevilgende myndigheder i folketing og kommuner om behovet for at styrke finansieringen endnu mere – samtidig med at vi glæder os over de midler, vi får bevilget.

Hvad ser du og bestyrelsen som TUBAs største opgave i 2020?

– At kæmpe videre for en folketingsbeslutning om at indføre behandlingsgaranti også for TUBAs målgruppe. Og for sikring af finansiering heraf. Så alle unge, som er vokset op i hjem med alkohol- og/eller stofmisbrug, kan få den hjælp, de har brug for og er i deres gode ret til at få!

Støtte der gør en forskel

Fonde, virksomheder og privatpersoner er med deres støtte med til, at vi kan hjælpe endnu flere unge og skabe opmærksomhed om vores sag. Vi – og de unge – siger mange tak til dem, der støttede TUBA i 2019.



Den A. P. Møllerske Støttefond

GUDDJØRG & EJNAR
HONØRES FOND

AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 20. MARTS 1942

OAK
FOUNDATION
DENMARK

FIRSTAGENDA



LUNDEBECKFONDEN

ZS

BIKUBENFONDEN



ODD FELLOW ORDENEN
DEN UAFHÆNGIGE STORLOGE FOR KONGERIGET DANMARK

DET
OBELSKE
FAMILIEFOND

NORDISK FILM
BIOGRAFER

NOVO
nordisk
fonden

OMI

SUNDHEDSSTYRELSEN

Sund ≈ Bælt
Sund ≈ Bælt

Sydbank

TrygFonden

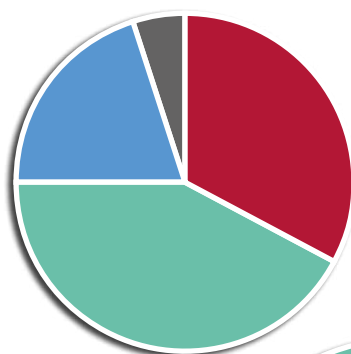
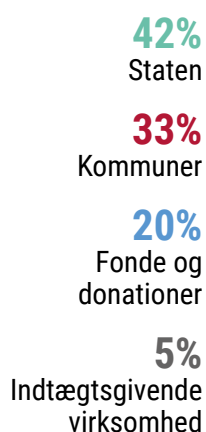
FORSKEL

17. juli Fonden
2NDC A/S
Brugsforeningen for Als og Sundeved
Butik Køb og Salg
Børge Nielsen og Max Wonsylts Fond
Børnesagens Fællesråd
City Parkering København
Danske Bank Hobro
Danske Bank Viborg
Domcaféen

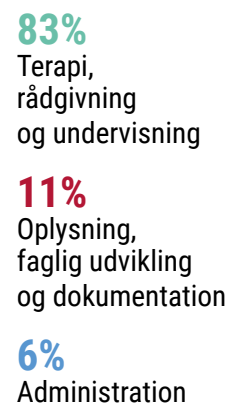
Englystskolen
Fabrikant Christen Frøkjær-Jensens og
Hustrus Fond
Fabrikant Mads Clausens Fond
Genbrugsbutikken Højby
Holstebro Sogns Menighedspleje
Hot Yoga Aarhus
H. P. Therkelsen A/S
Intelligent Advice
JM Invest 2016 ApS

Johannes Døbers Kirke Igenbrugsen
Købmand af Aalborg Vagn Larsen og
Hustrus Fond
LLH Consulting ApS
Nellemann-fonden
Papricka IVS
Spartanerfonden
Sustain Solutions ApS
UCN Hjørring
VMS Group A/S

Her kommer pengene fra



Sådan bruger vi pengene



Hjørring Y's Men's Club
 Kjellerup Y's Men's Club
 Hobro II Y's Men's Club II
 Aarhus Y's Men's Club, Sirius
 Y's Men's Club Nordstjernen
 Aulum Y's Men's Club
 Hobro Y's Men's Club
 Aars Y's Men's Club
 Næstved Y's Men's Club
 Han Herred Y's Men's Club
 Sdr. Bjert Y's Men's Club
 Koldinghus Y's Men's Club
 Kalundborg Y's Men's Club
 Aabybro Y's Men's Club
 Lemvig Y's Menette Club
 Billund Y's Men's Club
 Sindal-Bindslev Y's Men's Club
 Hedens Y's Men's Club
 Skjern Å Y's Men's Club
 Grenaa Y's Men's Club
 Skanderborg Y's Men's Club
 Aarhus Y's Men's Club, Marselisborg
 Aalborghus Y's Men's Club
 Ikast Y's Men's Club

Lions Club Kattøge
 Lions Club Køge
 Lions Club Karlslunde

Lions Club Tune
 Lions Club Sydjylland
 Lions Club Haarby
 Lions Hinnerup
 Lions Club Fjends
 Lions Club Brunhilde
 Lions Club Billund - Grindsted
 Lions Club Jernløse
 Lions Club Aalborg - Limfjorden
 Lions Club Himmelbjerget
 Lions Club Lunderskov-Vamdrup
 Lions Club Viborg Borgvold
 Lions Club Bramdrupdam
 Lions Club Svanerne Norddjurs
 Lions Club Beder - Malling
 Lions Club Odsherred
 Lions Club Als
 Lions Club Sophies Kilde
 Lions Club Dagmars Kilde
 Lions Club Ringsted
 Lions Club Bjerringbro

Odd Fellow Broderloge nr. 115, Kolding
 Odd Fellow Søsterloge nr. 23, Vordingborg
 Odd Fellow Søsterloge nr. 60, Lemvig
 Odd Fellow Søsterloge nr. 21, Fredericia
 Odd Fellow Søsterloge nr. 89, Kolding
 Odd Fellow Søsterloge nr. 43, Rønne

Odd Fellow Broderloge nr. 72, Hobro
 Odd Fellow Broderloge nr. 59, Haderslev
 Odd Fellow Søsterloge nr. 70, Nykøbing Sj.
 Odd Fellow Søsterloge nr. 47, Hobro
 Odd Fellow Søsterloge nr. 15, Odense
 Odd Fellow Broderloge nr. 119, Viborg
 Odd Fellow Søsterloge Distrikt 5
 Odd Fellow Logerne i Slagelse
 Odd Fellow Broderloge nr. 2, København
 Odd Fellow Søsterloge nr. 3, Odense

Frederikshavn City Rotary Klub
 Hasle - Rønne Rotary klub
 Hjørring Morgen Rotary Klub
 Græsted Rotary Klub
 Odense City Rotary Klub
 Slagelse-Antvorskov Rotary Klub

Inner Wheel Holsted-Brørup
 Inner Wheel Hjørring
 Virum Inner Wheel Klub

Soroptimisterne Ringsted
 Soroptimisterne Sønderborg

Og alle de privatpersoner, der har støttet via MobilePay, Opendo, maecen.com m.m.

tuba

TUBA tilbyder specialiseret terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Samtidig arbejder vi for at sætte fokus på det at vokse op i en familie med misbrug og for, at unge fra familier med misbrug får samme rettigheder til behandling som deres misbrugende forældre.

TERAPI

Unge mellem 14 og 35 år fra familier med misbrug tilbydes gratis terapi individuelt eller i grupper.

TUBA tilbyder også terapi over Skype, hvor man kan få et individuelt terapiforløb via videoopkald med en terapeut.

Mennesker over 35 år kan deltage i TUBAs terapi og rådgivning mod en mindre egenbetaling.

ONLINE RÅDGIVNING

TUBA har desuden et akkrediteret online rådgivningstilbud. På www.tuba.dk kan unge fra familier med misbrugsproblemer få online rådgivning via brevkasse, chat og ung-til-ung forum.

ÅBNE ARRANGEMENTER

Drop-in møder og caféaftener er arrangementer i TUBAs afdelinger, hvor unge fra familier med misbrug kan få mere at vide om livet i en familie med misbrug, og hvordan man kommer videre.

KURSER OG KONFERENCE

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

TUBA tilbyder supervision til fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere.

Hvert år holder TUBA en konference for fagpersoner, der arbejder med unge, som har udfordringer i livet. Her er der mulighed for at stifte bekendtskab med den nyeste forskning på området og netværke med kolleger fra hele landet.

SKOLEOPLÆG

TUBA besøger jævnligt skoler og uddannelsesinstitutioner og fortæller om TUBA og det at vokse op i en familie med misbrug. Vi inviterer oftest en ung med, der har gået i TUBA.

Aabenraa

Ramsherred 31A, 1.
6200 Aabenraa

Aalborg

Møllegade 8, 1. tv
9000 Aalborg

Aarhus

Frederiksgade 75E, 1.
8000 Aarhus C

Bornholm

Snellemark 51, 2.
3700 Rønne

Favrskov

Herredsvej 22
8382 Hinnerup

Fredericia

Dronningensgade 97
7000 Fredericia

Frederiksberg

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

Frederikshavn

Danmarksgade 16, 1.
9900 Frederikshavn

Haderslev

Nørregade 38E 1.
6100 Haderslev

Helsingør

Lundegade 17a
3000 Helsingør

Hillerød

Slotsgade 34, 1.
3400 Hillerød

Hjørring

Brinck Seidelinsgade 12A
9800 Hjørring

Holbæk

Smedelundsgade 22 G, 1.
4300 Holbæk

Holstebro

Nørregade 32, 1.
7500 Holstebro

Hvidovre

Hvidovrevej 137
2650 Hvidovre

Kalundborg

Nytorv 8, 1.
4400 Kalundborg

Kolding

Ny Vestergade 3, 3.
6000 Kolding

København

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

Lyngby-Taarbæk

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

Mariagerfjord

Adelgade 4, 2.
9500 Hobro

Nyborg

Kongensgade 31A, 1. og 2. th.
5000 Odense C

Næstved

Jernbanegade 9, 2.
4700 Næstved

Odense

Kongensgade 31A, 1. og 2. th.
5000 Odense

Odsherred

Vesterlyngvej 8
4500 Odsherred

Ringkøbing-Skjern

Kirkegade 3
6880 Tarm

Ringsted

Lindevej 2, 2.
4200 Slagelse

Slagelse

Lindevej 2, 2.
4200 Slagelse

Stevns

Egestræde 14
4660 Store Heddinge

Svendborg

Kloster Plads 11, 1.
5700 Svendborg

Sønderborg

Perlegade 44, 1.
6400 Sønderborg

Viborg

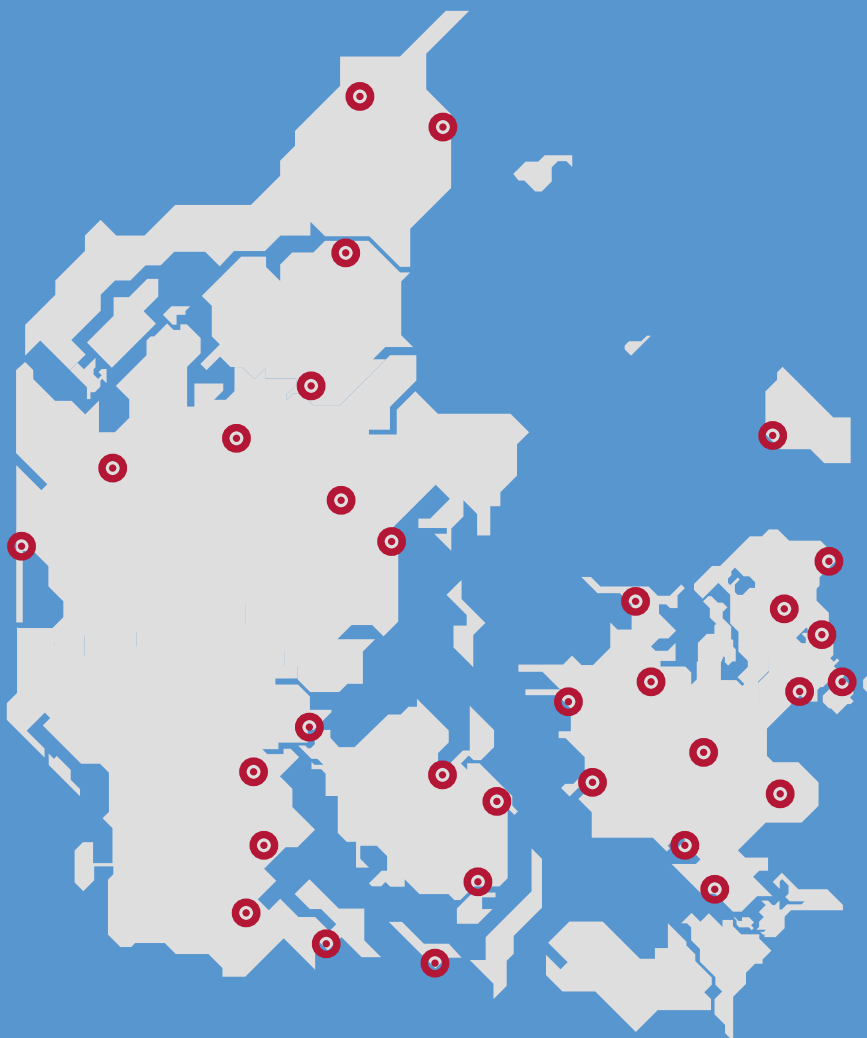
Sct. Mathias Gade 38, 2.
8800 Viborg

Vordingborg

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg

Ærø

Markgade 1
5960 Marstal



TUBA Danmark
tuba@tuba.dk

www.tuba.dk



@tubadanmark

TUBA er en del af
Blå Kors Danmark