

tuba



REDAKTØR **Anne K. Andersen**

DESIGN & LAYOUT **Tiago Gonçalves**

TEKST **Anne K. Andersen & Sisse Tvegaard Andersen**

CASEFOTOS **Lars Bech**

PORTRÆT **Maria Amme, Stine Heilmann & Henrik Weis Sørensen**

COVER **Rasmus Heise**

ANSVARSHAVENDE **Henrik Appel**

TRYK **Frederiksberg Bogtrykkeri A/S**

- 04 LAD OS BRYDE TABUET - SAMMEN**
Henrik Appel
- 06 SÅ MANGE FIK HJÆLP I 2020**
- 08 TUBAS ONLINE RÅDGIVNING**
- 10 I DAG VÆLTER JEG IKKE SÅ LET
SOM JEG GJORDE FØR**
Kristinas historie
- 12 TUBA SKAL VÆRE ET FYRTÅRN
FOR HELE FELTET**
Helle Lindgaard
- 14 BELASTNING OG EFFEKT**
- 16 SÅDAN HAR DE UNGE DET I DAG**
- 18 NATSVÆRMER**
Interview med Anders Walter
- 20 TUBANU: ET SOCIALT FÆLLESSKAB**
- 22 TUBAS FRIVILLIGE GØR EN FORSKEL**
- 24 DET SKETE I TUBA**
- 26 SÅDAN HÅNDBTEREDE TUBA
COVID-19 SITUATIONEN**
- 28 STØTTE DER GØR EN FORSKEL**
- 30 OM TUBA**



LAD OS BRYDE TABUET – SAMMEN

2020 blev på mange måder et anderledes år, end vi havde regnet med. Nedlukningen af landet i foråret gjorde det tydeligt, at vi måtte række ud til hinanden på nye måder. Vi skulle holde fysisk afstand, men rykkede tættere sammen for at hjælpe dem, der var i fare for at blive isoleret. Ikke mindst de mange børn og unge fra familier med misbrug, der pludselig manglede det frirum, som skolen, vennerne eller håndboldklubben kan være, når det ikke er sjovt at være derhjemme.

I TUBA betød det, at vi på rekordtid omlagde vores arbejde til at være digitalt. Med online terapisaftaler, gruppeterapi på skærme og undervisning på videoplatforme holdt vi fast i at være der for de unge, der havde brug for hjælp til at navigere i en ny og ukendt hverdag. Det krævede en stor indsats af både medarbejdere, frivillige og de unge selv, men vi klarede det – sammen.

Det at klare noget sammen er helt essentielt for TUBAs arbejde. Vi arbejder sammen med den enkelte unge om at hjælpe ham eller hende videre. Og de unge finder sammen i nye fællesskaber, når de kommer i TUBA. Ofte nævner de unge, at noget af det, der gjorde den helt store forskel for dem var, at møde andre, som havde det ligesom dem. At der var nogen, de kunne støtte sig op ad, og som kunne rumme dem.

Det fællesskab, som de unge finder i TUBA, har vi nu styrket med foreningen TUBANU – en forening for unge, der går eller har gået i TUBA, og som nu har

lokalafdelinger i flere af de største byer i Danmark.

Ingen kan klare alting alene. Det kan TUBA heller ikke. Uden støtte fra fonde, donorer, stat og kommuner kunne vi ikke hjælpe mere end 3.500 unge om året. Uden samarbejde med dygtige filmfolk kunne vi ikke sætte de unge på den offentlige dagsorden, som vi gjorde det med *Natsværmer* I 2020. Og uden de modige unge, der står frem og fortæller deres personlige historie – som Kristina, Nicklas, Liv og Alex gør i magasinet her – kan vi ikke bryde tabuet om at vokse op i en familie med misbrug.

Hver gang de unge står frem og er med til at kaste lys på denne efterhånden gamle problemstilling, synliggør det tabuets kompleksitet endnu mere, og vi kan blive ved med at lære at forstå, at der er flere former for tabu, at tabuets magt over en kan føles forskelligt, og hvor vigtigt det er, at blive ved med at tale om de svære ting. De unge bryder ikke kun deres eget tabu, når de fortæller deres historie. De bryder også tabuet for os andre.

Et tabu, vi sammen vil arbejde på at bryde endnu mere i 2021, så vi på længere sigt kan gøre en endnu tidligere indsats og sammen gribe de unge, som samfundet svigtede, da de var børn.

Henrik Appel,
Landsleder i TUBA

I **2020** VAR **FLERE UNGE**
END NOGENSINDE
I **TERAPI I TUBA**

3969

UNGE VAR I

BEHANDLING

I **TUBA**

ANTALLET AF
NYHENVENDELSER
SATTE OGSÅ **REKORD**

2286

UNGE

HENVENDTE

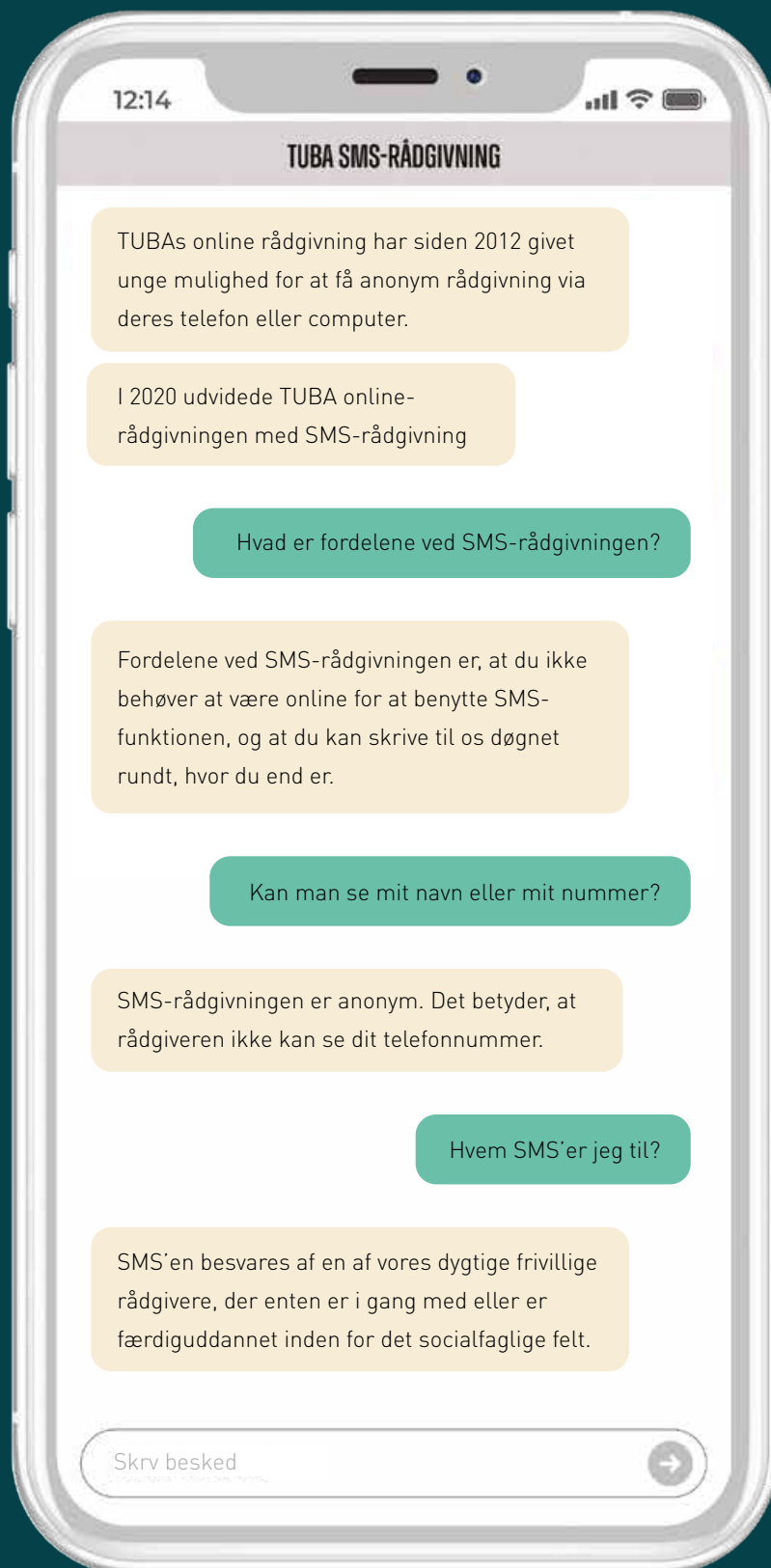
SIG FOR AT

FÅ HJÆLP

TUBAS SMS-RÅDGIVNING

SMS 50 18 18 00

MED VORES NYE SMS-RÅDGIVNING
ER TUBA ALTID MED DIG



TUBAS CHATRÅDIVNING

CHAT

EVALUERINGER
FRA BRUGERNE

88% ALT I ALT HAR DENNE
CHAT **HJULPET MIG**

87% JEG HAR **FÅET EN IDÉ OM,
HVAD JEG KAN GØRE**

80% JEG HAR **FÅET MERE OVERBLIK
OVER MIN SITUATION**

94% VI HAR **CHATTET OM DET,
JEG GERNE VILLE CHATTE OM**

93% JEG **FØLTE, JEG BLEV
TAGET ALVORLIGT**

KUN
3,2min

ventetid på at
komme igennem
til en rådgiver

797 **UNGE**

Fik online rådgivning
på www.tuba.dk

1000 tak fordi, at I er der

Som altid tuba. Så trækker i
mig op og giver et overblik

Rigtig god og nyttig vejledning til de
problemstillinger jeg kom med.

Vedkommende var virkelig sød og hjalp
mig i min svære situation, Tak Tuba!

Vil bare gerne sige tak, for at man
mulighed for at få hjælp hos jer.

Endnu en gang fik jeg præcis det jeg havde brug
for og jeg kan gå videre med min aften og have det
meget meget bedre. Tak fordi I er der!!!

Det var virkelig rart at få snakket med nogen om
det. Jeg er vildt glad for, at i her lidt ekstra i de her
tider, så jeg ikke knækker totalt midt i det her kaos

En super god chat, som virkelig hjalp mig til at få ro på, og
se situationen på en ny måde. Det reddede nattesøvnen og
jeg har nu en plan for hvordan jeg skal handle.

Rådgivning på skrift virker svært og
kompliceret, men det fungerede fint her. Tak!

Yderst kompetent og sød medarbejder. Meget lytten-
de, spurgte ind til om tingene var forstået som jeg
havde ment dem, kom ikke med løsninger men gode
råd og var generelt meget velovervejet og engageret i
samtalen og mit behov. Alt i alt en rigtig god oplevelse

Meget hjælpsomt!
Kan varmt anbefale det!

tuba

×

TUBA

Hej og velkommen til TUBAs
chatrådgivning. Hvad har du lyst til
at tale om i dag?

Dig

...

Aa

I DAG VÆLTER JEG IKKE SÅ LET, SOM JEG GJORDE FØR



Kristina er 27 år og uddannet erhvervsjurist. Hun bor i Helsingør og er mor til en pige på 1 år.

En ustabil start på livet gjorde Kristina usikker på, om der overhovedet var nogen, der ville hende det godt. Efter at have truffet nogle svære valg i forhold til sine forældre, har hun i dag skabt sin egen velfungerende familie.

Kristina var endnu ikke fyldt to år, da hun første gang blev anbragt på et børnehjem. Hendes mor havde et alkoholmisbrug, der så vidt Kristina ved, startede allerede inden Kristina blev født. Hendes far var last-

bilchauffør og var meget væk. Da forældrenes forhold ikke var særlig stabilt, gik de fra hinanden.

I flere år flyttede Kristina frem og tilbage mellem sin mor og forskellige børnehjem, før hun som seksårig kom i plejefamilie sammen med sin lillesøster. Hos plejefamilien fik de to søstre en fast base, hvor de blev boende, indtil de hver især flyttede hjemmefra.

— Jeg har aldrig skullet frygte, om nogen var fulde, når jeg kom hjem fra skole. Til gengæld var der andre ting, der var svære. Det tog mig lang tid at forstå, at jeg

skulle blive i plejefamilien, at det ikke bare var midlertidigt, indtil nogle voksne besluttede, at jeg skulle hjem til min mor eller på børnehjem igen. Den tvivl fyldte meget hos mig og prægede den relation, jeg skulle skabe til mine plejeforældre, siger Kristina.

Kristina blev ved med at se både sin mor og sin far i weekenderne. Men weekendbesøgene hos forældrene var svære:

— Jeg havde ikke altid lyst til at besøge dem, for jeg var bange for, hvad der kunne ske. Jeg var bange for, at min mor ville drikke sig fuld. Min mor forvirrede mig også tit ved at sige, at nu skulle vi snart hjem til hende og bo igen. Hun sagde ofte, at hun elskede os, og jeg blev frustreret over, at jeg ikke kunne gengælde hendes ord. Jeg var tit meget overvældet af mange følelser, jeg ikke kunne sætte ord på, når jeg havde været på weekendbesøg.

Jeg stoler mere på mig selv nu. Jeg tør fortælle, hvordan jeg har det, og hvordan jeg oplever tingene, også de ting der er svære at tage fat i.

PÅ FACADEN VAR ALT FINT

I skolen følte Kristina, at hun indimellem skilte sig ud fra de andre børn. Det var til tider svært for klassekammeraterne at forstå, hvorfor hun ikke boede sammen med sin mor og far, og hun havde det svært socialt.

— Jeg har aldrig lagt skjul på, at min mor drikker, og at det var derfor, jeg var i plejefamilie. Men jeg talte ikke rigtig med nogen om, hvordan jeg egentlig havde det. Jeg havde tit en facade, der udadtil viste, at alt var fint. Det var ikke nemt for mig at få venner, og jeg har arbejdet meget med at stole på, at andre mennesker vil mig det godt, fortæller Kristina.

I årene efter hun flyttede hjemmefra, havde hun brug for en pause fra sine plejeforældre, fordi følelsen af ikke at høre til og være god nok tog til, og relationen blev til sidst for svær at være i. I dag har de et godt og nært forhold igen – noget, Kristina blandt andet har brugt TUBA til at hjælpe med.

JEG ER IKKE ALENE

Efter flere år, hvor Kristina overvejede at søge hjælp, kontaktede hun TUBAs afdeling i Hillerød, der på det

tidspunkt lige var åbnet. Da hun begyndte i gruppeterapi, kom frygten for at skille sig ud tilbage.

— I starten var jeg i tvivl, om jeg overhovedet var berettiget til at gå i TUBA. Jeg følte, at jeg havde haft en "nemmere" opvækst end de andre, fordi jeg jo ikke havde boet sammen med en, der drak. Men i gruppen fandt jeg ud af, at vi var meget ens, selv om vi var vokset op meget forskelligt. Jeg fandt ud af, at der var andre i denne verden, som havde det ligesom mig, og jeg kunne spejle mig i de andre i gruppen. Vi sad med mange af de samme dilemmaer og følelser. Jeg kunne sige ting til dem, som jeg aldrig ville sige til andre, fortæller Kristina, der ikke er i tvivl om, at TUBA har gjort en kæmpe forskel for hende.

— Jeg stoler mere på mig selv nu. Jeg tør fortælle, hvordan jeg har det, og hvordan jeg oplever tingene, også de ting der er svære at tage fat i. Jeg har lært, at jeg betyder noget i denne verden, og at andre vil mig det godt. I dag vælter jeg ikke så let, som jeg gjorde før, jeg startede i TUBA. Jeg har lært at samle mig selv op, når jeg bliver væltet omkuld af livet, det havde jeg svært ved før.

ET BREV FRA MIN MOR

Mens Kristina gik i terapi i TUBA, modtog hun op til jul et brev fra sin mor. Kristina troede det var det årlige julekort. Men i brevet bebrejdede Kristinas mor hende, at tingene i moderens eget liv var svære.

— Min verden væltede. Jeg tog brevet med i TUBA, fordi jeg havde brug for en bekræftelse på, at det ikke var mig, der misforstod brevet. Det tog mig flere måneder at formulere et svar, men det endte med, at jeg brød kontakten med min mor, og jeg har ikke talt med hende siden.

Kristina har tænkt meget over det, og brugt TUBA til at komme frem til, at det er okay at fravælge en relation, der ikke er god at være i. Valget betyder ikke, at det skal være sådan for altid, men sådan er det lige nu. Kristinas familiekonstellation ser lidt anderledes ud i forhold til andres, men det er okay. Det, at være en familie, betyder ikke altid, at man skal være beslægtet biologisk.

— Mine plejeforældre er mormor og morfar for min datter – min far og hans kone er bedstefar og bedstemor. Desuden har hun sin farmor og farfar. Det er en anderledes familiekonstellation, men den fungerer for os, siger Kristina.

TUBA SKAL VÆRE ET FYRTÅRN FOR HELE FELTET

TUBA er en fantastisk og stærk organisation med gode værdier og kvaliteter. Det skal der ikke laves om på, men derfor kan vi godt blive endnu stærkere og endnu dygtigere til det, vi gør.

ET FAGLIGT FYRTÅRN

TUBA er hele tiden i faglig udvikling. Nye tanker er altid under opsejling, og nye tiltag er i løbet af det sidste år blevet forankret.

En af TUBAs styrker er, at vi besidder en stor viden indenfor vores felt og om vores unge. Den viden, der allerede ligger i vores meget store database, vil vi fremadrettet undersøge nærmere. Ved samtidig at inddrage forskning og psykologisk teori kombineret med de mange års erfaring i TUBA, kan vi opnå en dybere forståelse af de unges problematikker og behov samt udvikle vores praksis.

Målet er, at vi skal blive et videns-fyrtårn indenfor vores område for at kunne hjælpe flest muligt, bedst muligt. Det gælder ikke kun vores egne unge, men også de mange unge, der kæmper med symptomer, der stammer fra deres opvækst, men som endnu ikke har fundet vej til en mere målrettet hjælp. Og så gælder det de børn, der endnu ikke er blevet til TUBA-unge, og som med en forebyggende indsats kan undgå at blive det. Vi skal blive endnu bedre til at forstå konsekvenserne af opvæksten i en familie med alkoholproblemer for børns udvikling og de unges udfordringer på lang sigt helt ind i voksenlivet, og for mange endda til næste generation.

TUBA ER OGSÅ FOR DRENGE OG MÆND

TUBA havde i oktober 2020 premiere på sin anden kortfilm *Natsværmer*, der handler om skiftet fra barn til voksen og om at finde sine egne ben, når man er vokset op med en forælder med alkoholproblemer. Men filmen har også et andet vigtigt fokus. Denne gang er der en ung mand i hovedrollen, og det er ikke tilfældigt, for vi vil gerne vise, at TUBA også er for drenge og mænd.

I TUBA og i andre lignende tilbud ved vi, at kun hver femte i et forløb er drenge eller mænd. Drenge og mænd, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer, er ikke mindre belastede, eller har det lettere end piger og kvinder. Der er derimod forskel på, hvordan de to køn takler deres udfordringer og følgerne af en opvækst med alkohol- og stofproblemer. Mange drenge og mænd fortrænger ofte det svære eller tænker, at det kan arbejdes væk, indtil det er gået over, eller indtil man(d) selv har fundet en løsning.

AT FÅ OPGRADERET SIN VÆRKTØJSKASSE

Mænd og kvinder, drenge og piger er ikke ens, og de skal ikke have den samme hjælp. I TUBA er hjælpen skræddersyet til den enkelte. Ikke to forløb er ens.

TUBA FIK I 2020 NY FAGLIG LEDER

Psykolog og forsker, ph.d. Helle Lindgaard, overtog i februar stillingen som faglig leder i TUBA. Helle har gennem de sidste 25 år beskæftiget sig med familier med alkoholproblemer og især de påvirkninger, det kan have for børn også ind i deres voksenliv. Den viden, har hun bragt med sig ind i TUBA.

For mange drenge og mænd handler det i mindre grad om, hvad de føler men mere om, at noget ikke fungerer. Ofte mangler de et sprog for deres følelser, og har ikke lyst til at tale og slet ikke om svære følelser.

At få hjælp i TUBA handler ikke nødvendigvis om at tale om opvækst og svære forældrerelationer og om det, der gør ondt. Det, der opleves svært, kan også i høj grad afhjælpes med værktøj til at takle følelserne og løse de konkrete ting i livet, der ikke fungerer. Ved f.eks. at fokusere på ressourcer og mestrings-strategier fremfor overlevelses-strategier og svære følelser, får de værktøj til at stå stærkt på de præmisser, der nu engang er, og til at takle deres konkrete udfordringer, sådan at de kan bygge det liv, de ønsker fremadrettet. Det kan TUBA også.

"HÆNDER AT HOLDE I"

Et andet vigtigt budskab er, at de unge skal have hænder at holde i, der rækker længere ud end TUBA-terapeutens hænder. Formålet er, at de unge kommer til at stå stærkere i deres eget liv både i tiden mellem terapi-sessioner, men også senere hvor de unge fortsat bærer en sårbarhed med sig videre ind i voksenlivet. Et liv, hvor der ofte mangler den trygge base, som forældre udgør, og hvor de

unges udfordringer i øvrigt kan gøre det svært at etablere nære relationer. Så skal der være andre hænder at holde i.

I løbet af 2020 udvidede TUBA sin online-rådgivning med den nye SMS-rådgivning og foreningen TUBANU som dele af tiltaget "Hænder at holde i", ligesom vi gav hænder at holde i under den første Covid-19 lock-down ved at iværksætte en række tiltag på de sociale medier. "Hænder at holde i" fik derfor en helt ny betydning i denne nye situation, som Covid-19 har bragt os alle i.

Med "Hænder at holde i" arbejder TUBA desuden på et nyt tiltag med forældreinddragelse i det terapeutiske arbejde med de helt unge teenagere – selvfølgelig stadig på den unges betingelser og med den unges trivsel for øje. TUBA skal blive ved med at være de unges sted, men det betyder ikke, at vi skal undlade at inddrage relationer, hvor det tjener den unge bedst. Forældre kan sammen med andre nære relationer og netværk også være hænder at holde i, når TUBA slipper, og den unge skal gå resten af vejen selv.

Helle Lindgaard,
faglig leder i TUBA

DE UNGE ER **HÅRDT** RAMT...

12%

har forsøgt
selvmord

46%

talte ikke med
nogen om deres
forældres mis-
brug, da de var
børn

62%

oplyser, at der
var psykisk vold
i hjemmet

42%

oplyser, at der
var fysisk vold
i hjemmet

22%

har været udsat
for seksuelle
krænkelser

91%

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

73%

føler sig bedre
rustet til job,
uddannelse
og skole

...MEN TUBA
HJÆLPER
DEM VIDERE

EN DØR UD TIL EN ANDEN VIRKELIGHED

Vi har spurgt tre
unge om, hvordan
de har det i dag.

HVORDAN ER DET GÅET DIG, SIDEN DU STOPPEDE I TUBA?



Liv, 28 år,
produktionsleder
(Begyndte i TUBA
da hun var 24)

— Jeg er generelt blevet rigtig glad for mit liv og mit eget selskab, og jeg er meget mere fri. Den selvstændighed jeg har fået, har jeg aldrig turde drømme om. Jeg har de sidste par år arbejdet i musikbranchen, og jeg er virkelig glad for mit job, også fordi det generelt er blevet lettere at være social. I dag kan jeg tale med min chef om en lønforhøjelse uden at bryde sammen, og tage de nødvendige samtaler undervejs, og det føles naturligt. Jeg har ofte gemt mig før, hvis der var problemer med andre mennesker, for jeg har aldrig lært at tage en ligeværdig snak med en voksen, uden det havde konsekvenser at fortælle, hvad jeg mente eller følte. Jeg er også blevet bedre til tage kampene, med mennesker i mit liv, der kan trickede mig. Hvis jeg f.eks. er hjemme hos min mor, og der opstår en situation, konfronterer jeg det med det samme, og nu har vi et meget mere ligeværdigt forhold, fordi jeg træder i karakter som hendes barn.



Alex, 34 år, direktør og
medejer af HAV engros.
(Begyndte i TUBA da han
var 16)

— Jeg var kun 17 år, da jeg stoppede i TUBA og kom direkte ud på arbejdsmarkedet. Jeg var meget usikker professionelt. Da jeg blev dybt fascineret af kokkebranchen, blev jeg først kaviarsælger og solgte til restauranter. Jeg var tit bange for at blive skuffet, så jeg var meget lidt ambitiøs, og tænkte hele tiden på, hvis ting ikke ville lykkes. Jeg har haft svært ved at opsøge hjælp, men er blevet bedre til at lytte til de mennesker, der tror på mig, som de gjorde i TUBA. Det piner mig ikke længere, hvis noget går galt. Jeg tvivler ikke længere så meget på mig selv, og jeg har langsomt bygget mig selv op. I dag har jeg mit eget firma, der importerer kaviar og er direktør for en fiskegrossist. I dag tør jeg godt have ambitioner.



Nicklas, 28 år, cand.mag i
pædagogik og psykologi.
(Begyndte i TUBA da han var
24 år)

— Jeg arbejder stadig meget med mig selv, efter jeg er stoppet i TUBA, og det går rigtig godt med at bearbejde de traumer, jeg har, og altid vil have. Jeg kan mærke, at jeg stadig har svært ved at kaste mig ud i nye ting og tage chancer. Men jeg har sørget for, at have gode mennesker omkring mig, der kan motivere mig, og som tror på mig, og at skære folk fra, der suger min energi. Efter jeg stoppede i TUBA, fandt jeg modet til at tage en kandidatuddannelse, som jeg før ikke troede, jeg ville kunne finde ud af. Jeg arbejdede meget med min selvtillid i terapien, men det er vildt at opdage på egen hånd, at alt det jeg har fortalt mig selv, jeg ikke kunne eller var god nok til, bare er indbildning, og at jeg er herre over mit eget liv.

HVAD FIK DU UD AF DIT FORLØB, OG HVORDAN HAR DU SIDEN BRUGT DE TING, DU LÆRTE?

— I mit forløb fandt jeg ud af, at jeg har ret til at leve og bestemme over mit eget liv. Jeg har altid handlet på andres præmisser, sørget for at andre havde det godt. Jeg har fået et mantra i livet om, at jeg selv skal være glad, før jeg kan være god over for andre. Terapien er først rigtig sunket ind, efter jeg stoppede i TUBA. Jeg har skulle ud og gøre mig nye erfaringer med mit terapeutiske arbejde i rygsækken, før jeg virkelig kunne se effekten. I dag har jeg mere kontrol over mig selv, hvis jeg bliver udsat for noget ubehageligt. Hvis jeg f.eks. får et angstanfald, har jeg lært at det hjælper at sætte musik på og lægge telefonen væk, og f.eks. lægge tøj sammen eller putte mig ind i dyner. Nogle gange kan jeg stadig ikke mærke noget fra hovedet og ned - kun mine følelser. Så selv de allermindste øvelser, jeg har med fra TUBA, er stadig en uundværlig del af min hverdag.

— Jeg fik nogle værktøjer i gruppeterapien, der har hjulpet. Men jeg lærte allermost af de andre mennesker, der sad og fortalte om mange af de samme situationer, som jeg selv har oplevet. Det slog mig, hvor meget ansvar de børn føler for deres forældre, og jeg mærkede pludselig helt tydeligt, at jeg ikke havde lyst til at bære den tyngde på mine skuldre. Jeg har altid været principfast, og allerede der valgte jeg min mor fra, men gruppen hjalp mig virkelig til at tænke, at jeg havde taget de rigtige valg. Jeg har også taget et valg om, at jeg vil tale om de ting, der er svære eller føles forkerte. Jeg vil ikke være et anonymt menneske, der gemmer mig og ikke tør at stå ved mig selv. Det er næsten blevet et mantra for mit professionelle liv. Hvis noget går galt, kan jeg stå ved det, men jeg har også en holdning til det, jeg gør. Det har jeg lært i TUBA.

— Processen har lært mig at sætte ord på de følelser, der var så fremmede for mig før, i stedet for at rette dem ind mod mig selv. Det står helt klart for mig, at åbenhed hjælper mig med at løse problemerne hurtigere, fordi jeg ikke længere har berøringsangst overfor mine egne udfordringer. Jeg kan være meget mere rationel og løsningsorienteret og har mere overskud til at takle mine problemer, når jeg kommer i en situation, der virker svær. Åbenhed er også en del af min "efterterapi". Jeg holder oplæg og kan godt lide at møde andre i samme båd. Jeg vil gerne blive ved og ved med at tale om det, det bekræfter mig i, at jeg ikke er alene.

HVAD ER DIT HÅB FOR FREMTIDEN FOR BØRN AF MISBRUGERE?

— Først og fremmest håber jeg, at vi får et samfund, hvor det at vokse op i misbrug ikke er så tabuiseret, så man ikke er bange for at tale om det. Jeg håber virkelig, at der bliver sat mange flere penge af til en tidligere indsats. Jeg tror f.eks. ikke, at børnene altid har det bedre hos deres egne forældre. Jeg ville også ønske, at børn og unge blev hørt mere, at politikerne og specialisterne blev bedre til at bruge os, der har mod på at dele vores viden om netop de mekanismer, der holder børn fra at tale om det, de lever i. Jeg forstår ikke, at min telefon ikke er rødgldende af folk, der vil tale med mig. De burde bruge de ressourcer, vi har, for vi er jo specialister i vores eget liv.

— Jeg synes ikke altid vi som samfund ser, at der rent faktisk er et langvarigt problem for de børn, der vokser op med misbrugere. Man bruger frygtelig mange ressourcer på forældrene og jeg synes, man i stedet skal sætte mere ind på børnene, hvis man vil bryde med arven og nedbringe problemet. Omvendt skal man ikke tro at problemet går væk for børnene, bare fordi forældrene holder op med at drikke. Derfor er TUBA så vigtig. Her møder man nogen, der viser dig andre referencer end dem, du møder i et barndomshjem med misbrugende forældre. Nogen skal vise dig, at der er en dør ud til en anden virkelighed, hvor der er mennesker med en anden form for kærlighed og et sundt forhold til alkohol.

— I et bredere samfundsperspektiv, håber jeg, at flere tør at gribe ind, som TUBA gør, for at færre børn og unge skal vokse op i familier med misbrug. Jeg håber, at indsatsen for børn af misbrugere får en større samfundsværdi - kommer til at fylde mere i samfundsdebatten og generelt bliver mere synligt. Der skal også flere fagfolk på banen, der kan være med til at anerkende, at problemet er kæmpestort - ikke kun for misbrugeren men især for misbrugerens børn.

DET ER IKKE DIG, DER HAR GJORT NOGET FORKERT, SELVOM MONSTERET HVISKER DIG I ØRET

Hvorfor valgte du at sige ja til at skabe en film i samarbejde med TUBA?

— Jeg har ofte lavet film om børn og unge, der kæmper med et eller andet i deres liv. Da TUBAs Landsleder Henrik Appel spurgte mig, om jeg ville lave en film ud fra virkelige historier om, hvordan det er at være flyttet hjemmefra og have en forælder med misbrug, sagde jeg ja med det samme. Motivationen for at lave filmen var klart en følelse af uretfærdighed. Der starter en ild i mig, når jeg hører den slags, og jeg vil gerne være med til at belyse, at så mange uskyldige børn og unge skal vokse op under de forhold. At TUBA laver en fiktionsfilm, kan måske få de unge til at føle, at de bliver set, og jeg håber, de har fået en film, de også kan spejle sig i.

Hvad har været den største aha-oplevelse i forløbet?

— Da jeg fandt ud af, hvor mange børn og unge, der har en far eller mor med misbrug, chokerede det mig faktisk. Da vi skrev manuskriptet, talte jeg med nogle af TUBAs unge, der fortalte, hvor meget skylden fylder, og hvor ødelæggende det er for de børn, der bærer rundt på den. Det er jo hjerteskræende, at børn er så trofaste overfor deres forældre, selvom de er blevet

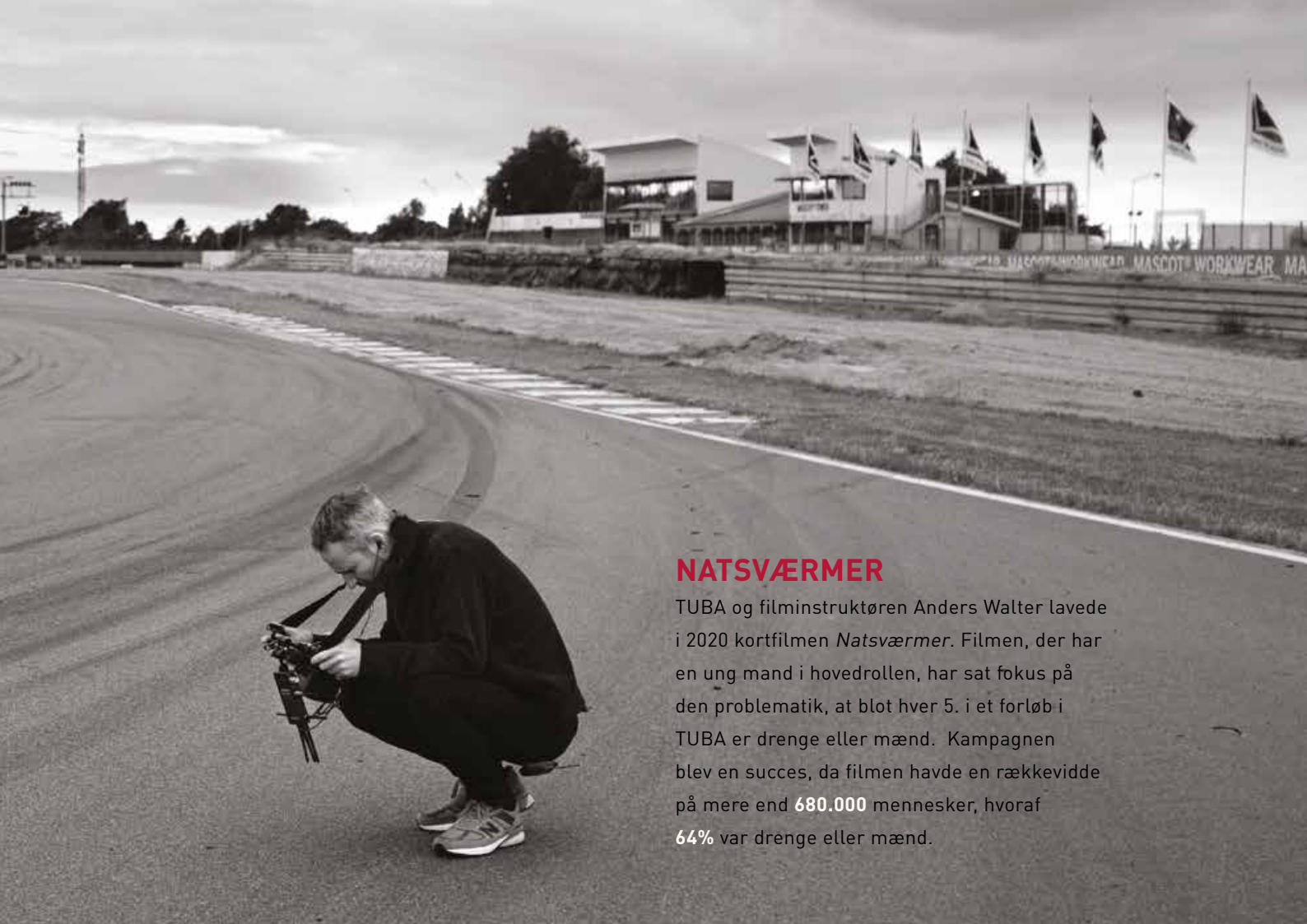
behandlet så dårligt, og at de tror, der er noget galt med dem, fordi deres forældre drikker.

Hvordan har du fået greb om farens verden?

— Igennem lange snakke med Henrik Appel og en faglig konsulent fra TUBA, Jill Liv Nielsen, fik jeg udviklet nogle realistiske situationer. Den psykiske terror og den følelse af skyld, som er et livsvilkår for de unge, prøvede jeg at få frem blandt andet i de scener, hvor faren hvisker sin søn Kasper (Sylvester Byder. red) i øret. Den magt, faren har over Kasper ligger som et lydspor af farens stemme igennem filmen. En af scenerne, hvor Kaspers far hælder en flaske vin ud over moren, er også inspireret af en virkelig beretning, og jeg har forsøgt at vise, hvordan den voksne på forskellig vis manipulerer med sin egen familie.

Hvad kan filmen, som en almindelig kampagne ikke kan?

I en reklame er der en direkte afsender, der vil sælge dig noget. I fiktion er afsenderen mere usynlig. Man lader sig opluge af fiktionen på en helt anden måde, den rammer sanserne og følelserne, og hvis filmen lykkes, kan man genkende sig selv i den. Det kan endda være, man får lyst til at kontakte TUBA. Men



NATSVÆRMER

TUBA og filminstruktøren Anders Walter lavede i 2020 kortfilmen *Natsværmer*. Filmen, der har en ung mand i hovedrollen, har sat fokus på den problematik, at blot hver 5. i et forløb i TUBA er drenge eller mænd. Kampagnen blev en succes, da filmen havde en rækkevidde på mere end **680.000** mennesker, hvoraf **64%** var drenge eller mænd.

Foto: Carl Emil Voldgaard

det afhænger af, om filmens indhold rammer balancen mellem filmens budskab og det fiktive indhold. Det synes jeg, *Natsværmer* gør. Mens vi udviklede filmen, har jeg mange gange glemt, at TUBA gerne ville have sit budskab ud gennem min film, og jeg kan stå 100% inde for filmens indhold rent kunstnerisk.

Hvordan hænger budskabet sammen med filmens indhold?

— Filmen handler om at lære at sige fra over for den stemme, der nedbryder en og siger, at man er skyld i sin forælders misbrug. Hovedpersonen Kasper er lige flyttet hjemmefra og har fået en sød kæreste. Han har svært ved at sige fra overfor sin far, der hele tiden vil have ham til at gøre ting, han ikke har lyst til, f.eks. at køre racerløb. Kasper har sin fars manipulerende stemme inde i hovedet, som en konstant påmindelse om farens magt over ham. Faren bliver rasende, da han opdager, at Kasper har et helt andet liv, end det, hvor hans far holder på rat-

tet. Stemmen er der hele tiden, men i filmens slutning trækker Kasper grænsen og siger "her til og ikke længere". Jeg håber, nogen bliver inspireret af filmen og tænker: Det er ikke dig, der har gjort noget forkert, selvom monsteret hvisker dig i øret.



Natsværmer er støttet af:

Ole Kirk's Fond

TrygFonden

**Sundheds- og
Omsorgsforvaltningen**



**Frøkjær-Jensen
og hustrus fond**



tu ba nu ET SOCIALT FÆLLESSKAB UDENFOR TERAPIEN

TUBANU er et nyt foreningsfællesskab for unge, der går eller har gået i TUBA. Foreningen har lokalafdelinger i København, Aarhus, Aalborg og Odense, og er drevet af frivillige, der selv planlægger og afholder sociale arrangementer og kreative aktiviteter.

ET SOCIALT FÆLLESSKAB

Formålet med TUBANU er at skabe et fællesskab for de unge, hvor det er muligt at skabe positive relationer til andre, der har lignende baggrund, og hvor man kan bruge sine livserfaringer og udfordrende livsvilkår på en meningsfuld måde gennem frivilligt foreningsarbejde.

Amalie Valentine MaKé er frivillig i København og har sammen med andre unge fra TUBA været med til at bygge foreningen op:

— Selvom terapien i TUBA stopper, har man stadig brug for at have et trygt sted at dele sine tanker med andre, der har haft lignende oplevelser gennem livet, og som har nogle af de samme udfordringer i deres hverdag, siger Amalie, der selv går i TUBA.

Amalie sidder i bestyrelsen, der arrangerer frivilligmøder, hyggeaftener, oplysningskampagner, foredrag og kreative workshops for medlemmerne og hun er med til at sprede kendskabet til TUBA, så flere kan få den hjælp, som de frivillige selv har fået.

Amalie har lavet TUBANUs podcast Tømmertanker, hvor terapeuter taler med frivillige og medlemmer fra TUBANU om alt det, der kan fylde, når man er voksent barn af en alkohol- eller stofmisbruger.

— TUBANU er et fællesskab, der peger fremad fra det tungere mod det lettere, og som kan skabe en positiv nutid og fremtid ud af nogle udfordrende livsvilkår. Det handler vores podcast om, fortæller Amalie.


TUBANU ER NU

I TUBANU kan man tale med de andre medlemmer om, hvad der rører sig i ens liv lige nu og her. Medlemmerne mødes en gang om måneden til forskellige arrangementer, som tegne- og kreative workshops, skriveværksteder og julearrangementer.

— Foreningen har fokus på, at man kan blive ved med at udvikle sig i en positiv retning. Det er vores eget sted, og vores planer fremadrettet er meget styret af, hvad medlemmerne har brug for, da TUBANU jo er til for dem.

Kontakt TUBANU på: kontakt@tubanu.dk

 @tubanu

 @tubanu



Amalie Valentine MaKé er 31 år og uddannet art director. Hun har designet TUBANUs visuals.

AT GÅ TUREN SAMMEN MED DEN UNGE

TUBA har i alt 147 frivillige, der hver dag gør et stort arbejde for at sikre at unge, der er vokset op med alkohol- og stofmisbrug i hjemmet kan få et nemmere liv.

Claus Tejlmann Madsen er en af TUBAs frivillige terapeuter, der har faste samtaler med fire unge to gange om ugen. Han bruger sin fritid i TUBA, fordi han gerne vil hjælpe mennesker, der har forhindringer i livet, hen ad den rigtige vej.

ET TERAPEUTISK FÆLLESSKAB

Claus vil gerne være en del af et fællesskab, hvor andre også har et ønske om at stille sig til rådighed for unge, der har haft en udfordrende barndom:

— TUBA er jo et sted, der har et dybt fundament af ordentlighed. Her er nogle mennesker, der er dedikerede, og som har en enorm respekt for den måde, man møder de unge på. Det er mennesket, der er i fokus, og grundholdningen er, at vi vil de unge, vi vil det her, siger Claus, der har været frivillig terapeut i TUBA København siden 2019.

Frivilligterapeuterne deltager hver 14. dag i en supervisionsgruppe, hvor der er rum til at tage udfordringer fra ens eget terapeutiske arbejde op.

— I TUBA møder jeg andre frivillige fra forskellige terapeutiske uddannelser, der er nysgerrige på hinandens arbejde. Når man kan mærke, at der er noget, der ikke fungerer i mødet med den unge, kan man tage det op i supervisionsrummet sammen. Det er noget helt andet, end hvis man har sin egen praksis, hvor man selv skal sørge for supervision og til tider kan savne det større fællesskab, fortæller Claus, der selv er uddannet gestaltterapeut.

Claus er ikke i tvivl om, at de mange terapeutiske retninger, de frivillige bringer ind i TUBA er til de unges fordel:

— At de frivillige kommer med en bred palette af tilgange til, hvordan man arbejder terapeutisk, giver en utrolig smuk mangfoldighed og en mulighed for, at den unge bliver mødt af en terapeut, der kan hjælpe dem på den måde, vedkommende har brug for. De unge skal jo netop ikke puttes ind i en kasse, men mødes med stort nærvær og omsorg.

AT MØDES I DET TERAPEUTISKE RUM

Claus arbejder til daglig som softwareudvikler, men bruger sin fritid i TUBA for at være i et helt andet rum end det hverdagslige, hvor alting går meget stærkt:

— Det terapeutiske rum skaber et helt særligt værensrums, som tit mangler i hverdagen - hvor det ofte er svært for folk at komme helt ind i det nære. Når man først én gang er trådt ind et sted, hvor der er så meget følelse, nærvær og dybde, hvor der ikke er så meget small talk og overflade, er det på godt og ondt et smukt sted at være som menneske. Den måde, at tale åbent med andre mennesker på, er svær at slippe ude i hverdagslivet, siger Claus og tilføjer:

— Jeg vil gerne bruge en del af mit liv på at være med til at skabe dette ligeværdige møde med et andet menneske, der har brug for det og sige: Hej med dig, hvor er du henne i dit liv? Hvad er det, der gør ondt, og hvad har du brug for at snakke om i dag?

AT GIVE DET VIDERE

Claus mener, det er vigtigt, at man som terapeut har arbejdet med de ting, man har i sin egen bagage, og som kan udfordre en selv i terapien:

— Jeg arbejder med en nysgerrighed på, hvordan jeg kan tilbyde mig selv både som menneske og terapeut. Vi kan jo alle blive ramt af noget sorgfuldt og noget svært, især hvis der opstår en situation, der ligner noget, man selv har oplevet. Jeg er jo et menneske, der bliver berørt, og kan vælge at møde den unge emotionelt, men som terapeut er det vigtigt, at jeg ikke bliver ramt, så dét kommer til at fylde i terapien med den unge.

Claus har selv oplevet at være i terapi, og for ham er turen ind i en selv også en læring om, at tingene kan blive bedre, selvom de virker uoverskuelige. En erfaring han som terapeut trækker på og et udsyn, han gerne vil give videre:

— At jeg ved, hvordan det er at komme fra det dybe og det sorgfulde til at sidde her med så stor en lyst til at være der for et andet menneske, er jo den proces, jeg gerne vil give videre, når jeg mødes med den unge. Når jeg har gået turen sammen med et andet menneske, der kom ind ad døren med angst, sorg, depression, og jeg pludselig ser livsglæde i øjnene, og når jeg ser den ranke ryg, så går jeg ud af hoveddøren i TUBA med en følelse af at have oplevet noget meget smukt her i livet...



Claus Tejlmann Madsen er 57 år og bor i Roskilde.

TUBAS SOMMERHØJSKOLE BLEV AFHOLDT FOR FJERDE ÅR I TRÆK

TUBAS SOMMERHØJSKOLE ER FOR UNGE, DER ENTEN VENTER PÅ EN BEHANDLINGSPLADS ELLER ER I GANG MED ET TERAPIFORLØB.

På trods af de rammer Covid-19 situationen satte i 2020, havde de unge endnu engang en god uge på TUBAs sommerhøjskole i Svendborg. Her opstod mange rørende og meningsfulde øjeblikke i trygge omgivelser, hvor deltagerne i ugens løb kunne arbejde med forfatterworkshop, blive undervist i maleri, lave parkour og træne stemme & puls. Der var morgenbadning, og aftenerne gik med hyggelige sociale aktiviteter f.eks. fællessang og bål, som de unge kunne deltage i efter eget ønske.

DET SIGER DE UNGE OM HØJSKOLEN:

“ Smadder givende, meningsfuldt og magisk. Tak!”

“ Jeg har en oplevelse af, at jeg fik sagt og gjort det jeg gerne ville i løbet af årets højskoleophold. Derudover fik jeg lavet 3 befriere til rundbold om mandagen, så det har været en bragende succes, hvis du spørger mig.”

“ Vil bare sige kæmpe stort tak! Selvom jeg ikke har været i særlig kontakt med hverken instruktører eller de andre tilknyttede, så har jeg bare følt mig så tryk og i så gode hænder hele vejen igennem.”

+20% 

Evalueringer viser 20% større tilfredshed med sommerhøjskolen 2020

TUBAs sommerhøjskole er støttet af:



HÅRDE HISTORIER BLIVER TIL LITTERATUR I TUBAS FORFATTERSKOLE

TUBA og Gyldendal gik i 2020 sammen om et forfatterværksted, hvor 10 unge fra familier med misbrug fik mulighed for at få undervisning i at skrive litterære tekster trygt ledet af Gyldendals eventchef Christina Thiemer og terapeuten Jeppe Sandvej fra TUBA.

Det var en skriveworkshop på TUBAs sommerhøjskole, der gav landsleder Henrik Appel og forfatteren Kaspar Colling Nielsen idéen til et længerevarende skriveforløb for TUBAs unge:

— Der gemmer sig et helt særligt litterært talent hos mange af de unge, og nu kan de bruge litteraturen til at fortælle deres historier, få dem frem i lyset og gøre andre klogere på de traumatiske oplevelser, de har med i bagagen.

Hos Gyldendal er man også begejstret for samarbejdet:

— Det er et vigtigt projekt med stemmer, vi ellers ikke hører så ofte. De unge skrivende kommer med hårde erfaringer og knivskarpe erindringer, skabt af altid at skulle være vågen og fortolke et ustabil barn-domsmiljø. Vi har haft nogle hårde, men også sjove, afslørende og øjenåbnende øjeblikke sammen – og det er det, litteraturen kan og skal. Få os til at give historierne videre, så vi kan lære hinandens verdener at kende, siger forlagschef Simon Pasternak.

Teksterne fra forfatterskolens årgang 2020 er samlet i bogen DA LITTERATUREN SATTE OS FRI, som TUBA udgiver i samarbejde med Gyldendal.



Magasin

Du stod i Magasin for at købe dig lykkelig
I alle de ting, andre ville have
Du smilede til mig og lod mig vælge en lipgloss
og gav mig både et kvindebillede og en vane
Mor får, hvad hun vil have
Barnet tager resterne
Mens rulletrappen kører op
Snurrer vi ned i tilbuddene
Og piller mærkaterne af
Så far ikke opdager, hvad kærlighed koster

Benedicte Borelli,

elev på TUBAs forfatterskole
årgang 2020

TUBAs forfatterskole er støttet af:

GUDRIJERG & EINAR
HONØRES FOND

**Børge Nielsen &
Max Wonsylds Fond**

SÅDAN HÅNDTEREDE TUBA COVID-19 SITUATIONEN

I TUBA var vi lynhurtige til at omstille behandlingen til også at kunne foregå online. Vi fik delt vores faglige viden i pressen, og vi fik sat fokus på, hvad den dobbelte isolation, betyder for de unge i TUBA, og hvad man kan gøre for at hjælpe dem. Ved hjælp af de ekstra bevillinger vi fik i 2020, fik vi i løbet af året bragt ventelisten betydeligt ned, så stort set alle vores unge hurtigere kunne få hjælp. TUBAs dygtige terapeuter arbejder hver dag for at blive ved med at give de unge en tryk oplevelse af online terapien.

I 2020 FIK

600 **ekstra**
unge
HJÆLP I TUBA

Takket være ekstra bevillinger
fra Trygfonden, Sundheds-
og ældreministeriet
og Socialstyrelsen

3 HURTIGE TIL BESTYRELSES- FORMANDEN



JENS ERIK RASMUSSEN

1. Hvordan synes du og bestyrelsen, at TUBA klarede sig igennem coronakrisen i 2020?

— Både ledelsen og medarbejderne forholdt sig proaktive og var konstruktive i denne helt særlige, uvante ledelses- og arbejds-situation. TUBA søgte og fik et stort beløb til ekstra ansættelser og derigennem hjælp til yderligere flere hundrede unge. Overalt blev der gennemført de samtaler og givet den hjælp, som var mulig – enten ved fremmøde eller online, afhængig af omstændighederne. Også denne særlige udfordring og omstilling blev gennemført på bedste vis!

2. Hvilken læring kan TUBA tage med sig fra krisen?

— TUBA har altid været vant til omstillinger, afhængig af udfordringer mht. bevillinger og nye muligheder for de mange, som har søgt hjælp. Krisen kaldte på ekstra omstillingsparathed – som tydeligvis var til stede i hele organisationen. Læringen er, at vi skal være og vil være parate til at forholde os til de aktuelle givne rammer og muligheder og yde den hjælp, som situationen åbner op for og giver plads til, også under ekstraordinære omstændigheder.

3. Hvad ser du og bestyrelsen som TUBAs største udfordring i 2021?

At opnå fortsat finansiering på minimum det relativt høje niveau, vi nu er nået op på – herunder en fortsat udvidet kreds af organisationer, som bakker op om TUBAs gode sag. Samtidig skal vi fortsat sikre en høj faglig standard, videreudvikling af vort gode koncept og høje personlige kompetencer i mødet med de unge i målgruppen.

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

Michael Folkersen
EJER AF GLOBE SERVICE, MEDLEM AF
HOVEDBESTYRELSEN I BLÅ KORS DANMARK

STØTTE DER GØR EN FORSKEL

Fonde, virksomheder, kommuner og privatpersoner er gennem 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 2020.



TAK!

Den A. P. Møllerske Støttefond



GUDERBORG & LINDAS
HONORÉS FOND

novo
nordisk
fonden

BIKUBENFONDEN

OAK
FOUNDATION
DENMARK



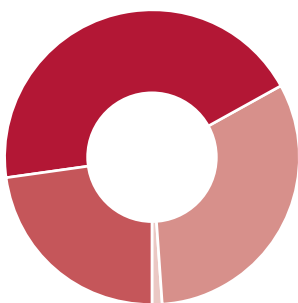
FIRSTAGENDA

NORDISK FILM
BIOGRAFER



Østifterne
støtter omtanke

17. juli Fonden	Caddy-brugerklub	Hjørring Morgen Rotary Klub	Lemvig Y's Menette Club
2NDC A/S	City Parkering København	Hjørring Y's Men's Club	Lions Club Aalborg - Limfjorden
Aabybro Y's Men's Club	Danske Bank Hobro	Hobro II Y's Men's Club II	Lions Club Als
Aalborghus Y's Men's Club	Danske Bank Viborg	Hobro Y's Men's Club	Lions Club Beder - Malling
Aarhus Y's Men's Club, Marselisborg	Domcaféen	Holstebro Sogns Menighedspleje	Lions Club Billund - Grindsted
Aarhus Y's Men's Club, Sirius	Englystskolen	Hot Yoga Aarhus	Lions Club Bjerringbro
Aars Y's Men's Club	Fabrikant Christen Frøkjær- Jensens og Hustrus Fond	Hot Yoga Copenhagen ApS	Lions Club Bramdrupdam
Aase og Ejnar Danielsens Fond	Fabrikant Mads Clausens Fond	Ikast Y's Men's Club	Lions Club Brunhilde
Aulum Y's Men's Club	First Agenda	Inner Wheel distrikt 48	Lions Club Dagmars Kilde
Billund Y's Men's Club	Frederikshavn City Rotary Klub	Inner Wheel Hjørring	Lions Club Fjends
Borgerhjemmet i Broager	Genbrugsbutikken Højby	Inner Wheel Holsted-Brørup	Lions Club Haarby
Broder Aage Sørensens mindefond	Græsted Rotary Klub	Intelligent Advice	Lions Club Himmelbjerget
Brugsforeningen for Als og Sundeved	Grenaa Y's Men's Club	JM Invest 2016 ApS	Lions Club Jernløse
Butik Køb og Salg	H. P. Therkelsen A/S	Johannes Døbers Kirke	Lions Club Karlslunde
Børge Nielsen og Max Wonsyls Fond	Han Herred Y's Men's Club	Igenbrugsen	Lions Club Kattegat
Børnesagens Fællesråd	Hasle - Rønne Rotary klub	Kalundborg Y's Men's Club	Lions Club Køge
	Hedens Y's Men's Club	Kjellerup Y's Men's Club	Lions Club Langebæk
	Helsingørkanalen	Koldinghus Y's Men's Club	Lions Club Lunderskov- Vamdrup
		Købmand af Aalborg Vagn Larsen og Hustrus Fond	



HER KOMMER PENGENE FRA

44%

Staten

23%

Kommuner

32%

Fonde & donationer

1%

Indtægtsgivende virksomhed



SÅDAN BRUGER VI PENGENE

84%

Terapi, rådgivning & undervisning

10%

Oplysning, faglig udvikling og dokumentation

6%

Administration

Sund≡Bælt
Sund≡Bælt



ODD FELLOW ORDENEN
DEN LATHÆNDIGE STORLOGE FOR HOSKØBENGET DANMARK

FORSKEL

TrygFonden

ZS

LILJEBORGFONDEN



AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

Ole Kirk's Fond

DET OBELSKE FAMILIEFOND

OMI

Lions Club Odsherred
Lions Club Ringsted
Lions Club Skagen
Lions Club Skagen
Lions Club Sophies Kilde
Lions Club Svanerne Norddjurs
Lions Club Sydlootland
Lions Club Tune
Lions Club Viborg
Lions Club Viborg Borgvold
Lions Hinnerup
LLH Consulting ApS
LLH Consulting ApS
Løgumkloster Y's Men's Club
Metodistkirkens muskarbejde, Odense
Næstved Y's Men's Club
Nellemann-fonden
Nykøbing Apotek

Nytårsløb ved Bo Larsson
Odd Fellow Broderloge nr. 115, Kolding
Odd Fellow Broderloge nr. 119, Viborg
Odd Fellow Broderloge nr. 2, København
Odd Fellow Broderloge nr. 39, Viborg
Odd Fellow Broderloge nr. 59, Haderslev
Odd Fellow Broderloge nr. 72, Hobro
ODD Fellow Logen Nr. 44
Odd Fellow Logerne i Slagelse
Odd Fellow Søsterloge Distrikt 5
Odd Fellow Søsterloge nr. 15, Odense
Odd Fellow Søsterloge nr. 21, Fredericia
Odd Fellow Søsterloge nr. 23, Vordingborg

Odd Fellow Søsterloge nr. 25, Viborg
Odd Fellow Søsterloge nr. 3, Odense
Odd Fellow Søsterloge nr. 4, Erica, Holstebro
Odd Fellow Søsterloge nr. 43, Rønne
Odd Fellow Søsterloge nr. 47, Hobro
Odd Fellow Søsterloge nr. 60, Lemvig
Odd Fellow Søsterloge nr. 70, Nykøbing Sj.
Odd Fellow Søsterloge nr. 89, Kolding
Odense City Rotary Klub
Papricka IVS
Sdr. Bjert Y's Men's Club
Sindal-Bindslev Y's Men's Club
Skanderborg Y's Men's Club

Skjern Å Y's Mens Club
Slagelse-Antvorskov Rotary Klub
Soroptimisterne Ringsted
Soroptimisterne Sønderborg
Spartanerfonden
Sustain Solutions ApS
Tornved T's Men's Club
UCN Hjørring
Velfærds- og Forskningsfonden for Pædagoger
Velliv
Virum Inner Wheel Klub
VMS Group A/S
Y's Men's Club Nordstjernen

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

tuba

TUBA tilbyder specialiseret terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i et hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Samtidig arbejder vi for at sætte fokus på konsekvenserne af 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 online, 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 et akkrediteret online rådgivningstilbud. På www.tuba.dk kan unge fra familier med misbrugsproblemer få online rådgivning via brevkasse, chat, ung-til-ung forum og nu også fra TUBAs nye SMS-rådgivning, som blev oprettet i 2020.

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. Arrangementerne har i 2020 været omlagt til at foregå mere online.

KURSER OG TUBAS ÅRLIGE KONFERENCE

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

TUBA tilbyder også supervision til fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- og 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 skabe et netværk med kolleger i hele landet.

SKOLEOPLÆG

TUBA besøger jævnligt skoler og uddannelsesinstitutioner og fortæller om TUBA, og hvordan det er 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

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

Næstved

Jernbanegade 9, 2.
4700 Næstved

Odense

Kongsgade 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

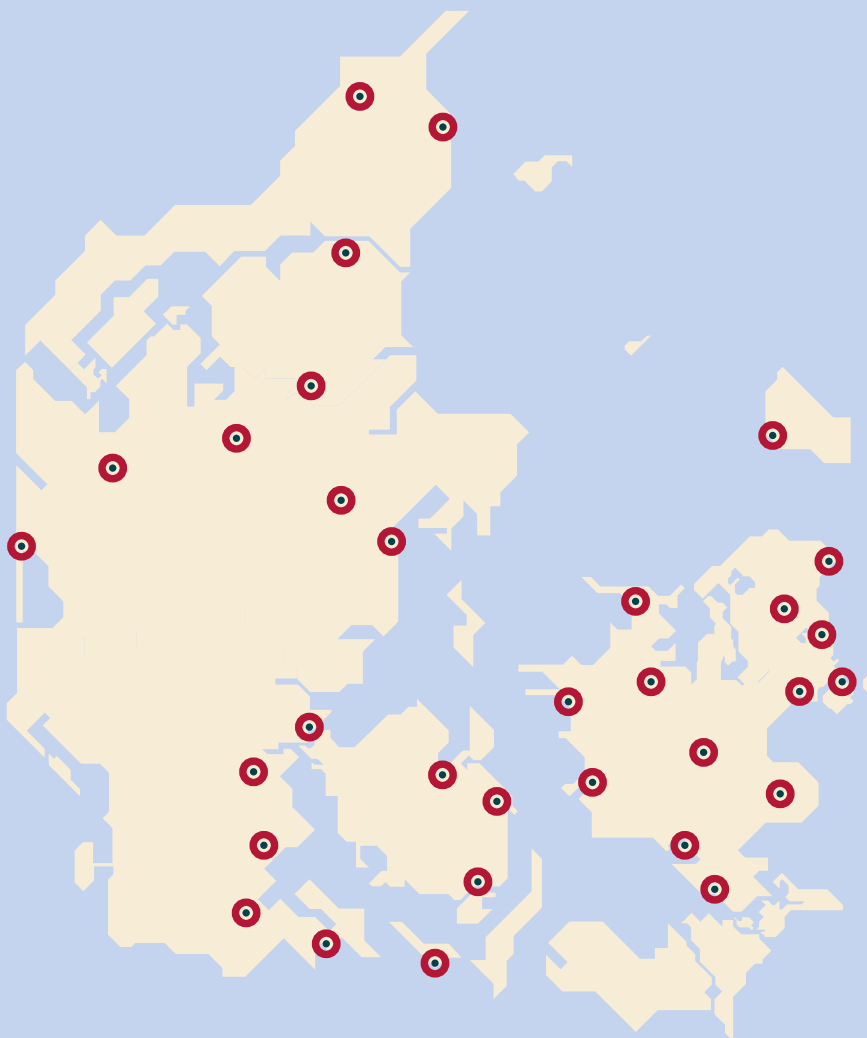
Sct. Mathias Gade 38, 2.
8800 Viborg

Vordingborg

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg

Ærø

Markgade 1
5960 Marstal



www.tuba.dk



@tubadanmark

TUBA er en del af
Blå Kors Danmark