



tuba

ÅRSMAGASIN 2021/2022

Redaktør Ulla Johanne Johansson

Grafik & Layout Michael Bernth, mono voce aps

Tekst Kirstine Rossander, Helle Lindgaard, Flemming Effersøe, Ulla Johanne Johansson

Korrektur Janni Iben Stevn Hansen

Foto David Kahr, Ulla Johanne Johansson, Flemming Effersøe, Stine Heilmann , Anne Kring, Miklos Szabo, Jan Pawel Bochen, Pavlenko, Robin Skjoldborg.

Cover David Kahr

Ansvarshavende Henrik Appel

Tryk Dantryk A/S



VELKOMMEN	4
ÅRETS TAL 2021	6
DET HJÆLPER AT HJÆLPE HURTIGT	10
MIT BARN - TUBAS TREDJE KORTFILM	14
OM SENFØLGER: NÅR MØNTEN HAR TO SIDER	18
AMALIE: "MINE BØRN SKAL IKKE SE, AT ALKOHOL BLIVER BRUGT TIL SELVREGULERING."	22
ROSA: "MIN MOR ER IKKE MIT ANSVAR, DET ER MINE PIGER."	24
NYT UNDERVISNINGSMATERIALE: DEN SVÆRE SNAK PAKKET IND I KLASSISK FILMANALYSE	26
FORENINGEN TUBANU SÆTTER FOKUS PÅ VOKSNE BØRN AF MISBRUGERE	28
FORNEM PRIS: KRISTELIGT DAGBLAD HÆDRER TUBAS FRIVILLIGE	30
ÅRET, DER GAK	33
TUBAS SKRIVESKOLE: LÆNGE LEVE DEN LYKKELIGE FAMILIE	36
NY AFDELING I BRØNDBY: DET KAN BETALE SIG FOR KOMMUNER AT FOREBYGGE	38
TUBAS SOMMERHØJSKOLE: SÅ FORSKELLIGE – OG SÅ ALLIGEVEL SÅ ENS	40
NATUR TIL ET GODT LIV: DET GIVER RO I HOVEDET NATURLIGVIS	42
DE STØTTER TUBA: TAK	46
TRE JULEKONCERTER TIL FORDEL FOR TUBA	48
TANKER FRA BESTYRELSEN OG BLÅ KORS	49
OM TUBA	50
TUBAS 34 AFDELINGER	51



Foto: Stine Heilmann

NÅR DE UNGE BANKER PÅ, SKAL VI KUNNE LUKKE DEM IND

Hvordan vil du have det med at råbe om hjælp i flere år, uden at nogen hører dig? Det er de unge, vi møder i TUBA, desværre vant til. De er vant til at deres forældre har prioriteret alkohol fremfor dem, og de har oplevet voksne, der burde have grebet ind.

Et forskerhold fra Aarhus Universitet har i år videnskabeligt bevist, at det gør en markant forskel hurtigt at tilbyde de unge specialiseret behandling som TUBAs. Omvendt skader det også de unge at skulle vente på behandlingen.

Det er banebrydende at kunne dokumentere det, som mange af os længe har kunnet se.

Alligevel stikker vi de unge et nummer og parkerer dem bagest i en kø, der bare bliver længere og længere. Bor de i en af landets store byer, kan de lige nu se frem til ventetider på op til et år+ for individuel terapi i TUBA.

Folketinget har afsat 69,4 millioner om året til og med 2023. Det er 708.163 kroner pr. kommune eller det, der svarer til lidt mere end en psykolog eller terapeut pr. år. Det er som at dække et sår med et alt for lille plaster. Med 1300 på venteliste i TUBA må unge, som er mærket af at vokse op med en far eller mor med misbrug, vente til der viser sig en ledig plads.

Politikere fra både højre og venstre er enige om, at det er for dårligt, at de unge skal vente på at få hjælp. Men når det kommer til stykket, så er de unges mentale helbred alligevel ikke en vigtig nok prioritering. Det kan undre. Prioriterer vi de unge, eller bliver det ved ordene?

Det er dyrt at lade være med at prioritere dem. For de unge, hvis problemer vokser dag for dag. Og for samfundet – for os alle, der skal finde flere penge til at hjælpe dem, når det er gået galt.

Ifølge en rapport, vi har fået udarbejdet af konsulenthuset Ernest and Young, er der store indikationer på, at der er god samfundsøkonomi i at investere i tide i hjælp til de unge. Hvis blot en ud af seks unge går fra ledighed til beskæftigelse eller undgår at blive ledig, fordi de får hjælp, er pengene allerede tjent hjem. Læg dertil det, som vi sparer, hvis de unge som følge af hjælpen ikke får brug for behandling for spiseforstyrrelser, botilbud efter selvmordsforsøg eller an-

dre behandlinger i sundhedssystemet, og der vil være overskud.

At vi i TUBA på trods af denne beregning og undersøgelsen fra Aarhus Universitet ikke har midler til at give unge en hurtig hjælp, vidner om, at vores socialpolitik trænger til nytænkning. Sociale indsatser bør, når de virker, i stedet opfattes som en investering, der både giver en økonomisk gevinst og kan betale sig menneskeligt. Og det kan TUBAs.

Forældre med et misbrug er sikret behandling indenfor 14 dage, og sådan skal det være. Men en tilsvarende ret har deres børn ikke i praksis. Skal vi virkelig vente med at give dem den hjælp, de har brug for, til de selv har dulmet sensfølgene i et misbrug?

Når de unge banker på, så er det vores opgave som samfund at lukke dem ind. Det arbejder vi på i TUBA. Hver dag.

I årenes løb har vi fx fået finansieret tre kortfilm via fonde, der også har set et behov for at sætte fokus på at bryde den sociale arv. I 2021 kom den tredje Mit barn.

Det er privat funding, der har gjort det muligt at gennemføre en sommerhøjskole, der giver de unge et pusterum fra hverdagen. Det er privat funding, der har gjort Natur til et godt liv-projektet muligt, og som ved at bruge naturen i terapien har vist sig gavnlig for TUBAs unge. Og det er privat funding, der har gjort forskningsprojektet på Aarhus Universitet muligt.

Vi er som organisation dybt taknemmelige for at kunne få og give de muligheder takket være donationer. Af hjertet tak.

Vi er også taknemmelige for de 34 kommuner, som prioriterer vores indsats. Uden dem kunne vi ikke hjælpe helt så mange unge, som det alligevel er lykkedes at hjælpe i et år, der har været præget af corona.

Vi håber, at vi kan hjælpe lige så mange i 2022 – og gerne endnu flere. Fordi det gør en forskel menneskeligt og økonomisk.

Henrik Appel
Landsleder i TUBA

3600

UNGE VAR I BEHANDLING
I **TUBA***

927

FIK HJÆLP AF **TUBAS**
ONLINERÅDGIVNING
VIA CHAT, SMS,
BREVKASSE ELLER
UNG-TIL-UNG-FORUM

*3368 unge mellem 14 og 35 år var i behandling i TUBA i 2021
+ 232 unge mellem 14 og 35 år var i behandling i TUBA takket
være ekstraordinære akutmidler.

UNGE HENVENDTE SIG TIL
TUBA FOR AT FÅ HJÆLP

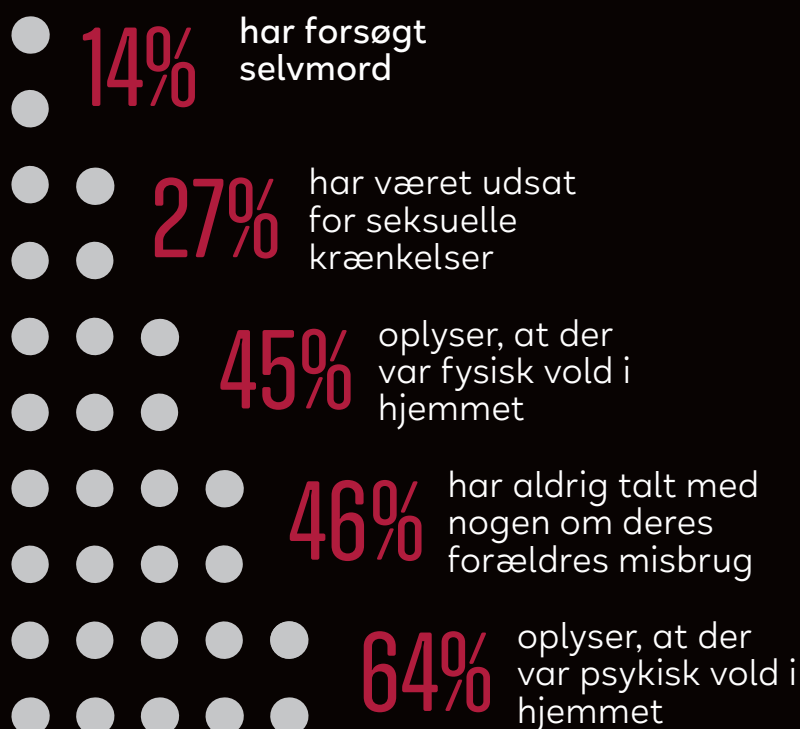
2190

UNGE PÅ VENTELISTE
TIL **TERAPI***

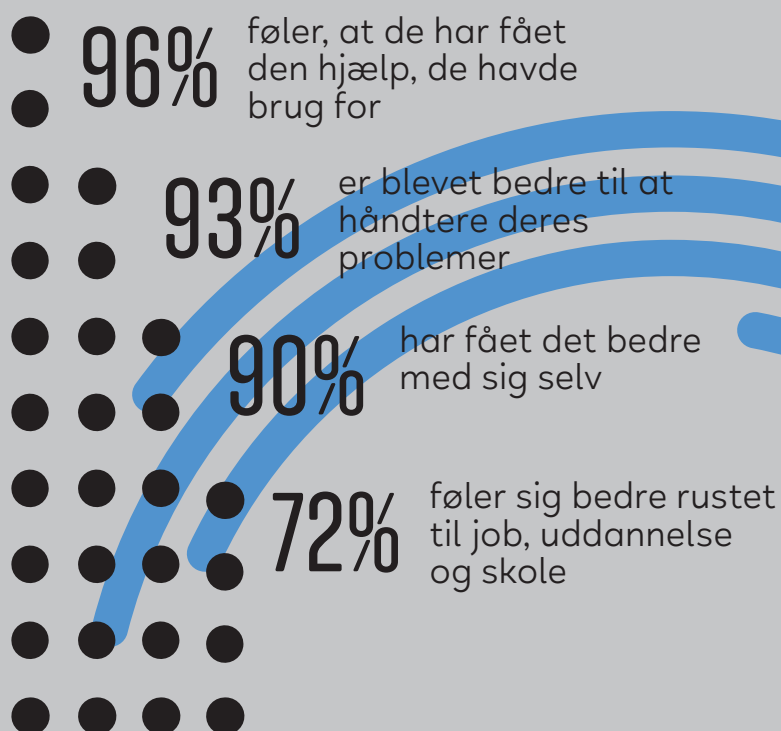
1351

*Ventelisten til terapi er i 2021 øget, så 1351 unge ved årsskiftet ventede på at komme i behandling. Ventetiderne på at komme til er længst for individuel terapi i de store byer.

DE UNGE, DER HENVENDER SIG, ER HÅRDERE RAMT I 2021



TUBA HJÆLPER DE UNGE VIDERE



DET HJÆLPER AT HJÆLPE HURTIGT

Af cand.psych., ph.d. Helle Lindgaard, ekstern konsulent og tidligere faglig leder i TUBA

TUBAs behandling gør en forskel for unge, der er vokset op med forældre med alkoholproblemer eller andet misbrug, bl.a. ved at hjælpe dem med at bryde de negative mønstre. Det er en af delkonklusionerne fra enestående forskningsprojekt, der blev præsenteret i 2021. TUBA har siden 2019 været genstand for forskningsprojektets undersøgelse.

"Vi er stolte! Og med rette! Som én af TUBAs terapeuter udtrykte det: "Det er stort at være en del af". Og det ER stort".

Helle Lindgaard



Foto: Anne Krings

Forskningsprojektet er støttet af:

TrygFonden, Det Obelske Familiefond, Novo Nordisk Fonden, Lundbeckfonden

Onsdag d. 1. september 2021 var en stor dag i TUBAs historie. I Landstingssalen på Christiansborg præsenterede holdet bag forskningsprojektet "Measuring the impact of psychological therapy – experimental evidence from TUBA Denmark" de første delkonklusioner fra deres banebrydende forskning. Den vigtigste var: TUBAs indsats gør en afgørende forskel for unge, der er vokset op med forældre med alkoholproblemer eller andet misbrug.

Det er første gang, vi i Danmark har så velkvalificeret forskning, der belyser behandling til voksne børn, der er vokset op med forældre med alkoholproblemer eller andet misbrug. Og så er det første gang, vi i Tubas historie har så tydeligt bevis for, at indsatsen til de unge i TUBA gør en helt afgørende forskel. Og det er vi stolte af! Og med rette! Som én af TUBAs terapeuter udtrykte det: "Det er stort at være en del af". Og det ER stort.

Det første af sin slags

Forskningsprojektet er det første af sin slags i Danmark. Det er første gang i Danmark, at vi har et ventelistestudie baseret på netop denne gruppe. Det er et i øvrigt sjældent forskningsdesign indenfor psykoterafikforskning, som kun etisk kunne lade sig gøre, fordi vi i TUBA i forvejen har ventelister med op mod et års ventetid.

Af de 358 unge mellem 25 og 35 år, der deltog i studiet, blev der trukket lod, så halvdelen forblev på ventelisten i et år, mens den anden halvdel fik tilbudt at starte i behandling med det samme. 179 unge "vandt" derfor muligheden for at springe ventelisten over ved deltagelse i forskning.

TUBAs terapeuter er dygtige

Forskningsprojektet har også været med til at understrege, at vi har dygtige terapeuter i TUBA, som har været modige nok til at bidrage til ny viden. Det er sårbart at blive målt på sit arbejde, og så tilmed fremstillet på Christiansborg, i medier og blandt interne såvel som eksterne kolleger og samarbejdspartnere. Men med så flotte og overbevisende resultater er det en kæmpe ros! Både for indsatsen, og for at ville det.

TUBA står stærkt. Og det skal vi bruge til at hjælpe endnu flere unge til at stå stærkt i deres liv. Ikke på grund af, men på trods af deres opvækst.

Forskningsprojektets første konklusioner

- Det hjælper at hjælpe de unge i TUBA
- Der sker en meget positiv udvikling for de unge i løbet af deres forløb i TUBA
- Statistisk signifikant mere, end hvis de ikke havde fået hjælp i TUBA
- De bliver mere livsduelige; får bedre psykisk og social trivsel og bliver mindre depressive

Derudover er langt de fleste slet ikke færdige med deres behandling, da målingerne blev foretaget. Det betyder, at de overbevisende resultater for størstedelen er udtryk for de unges trivsel, mens de endnu er under behandling, og kan forventes at være endnu stærkere, når alle har færdiggjort deres behandling. Det vil vise sig, når forskningsprojektet afsluttes om et par år.

Endelig sammenlignes de unge i TUBA med en kontrolgruppe, der har stået på venteliste, men hvor halvdelen har søgt anden hjælp (hver fjerde har fået psykologhjælp, mens de ventede på TUBA) – alligevel er der stærk signifikant statistisk forskel.

Samtidig fortæller dette os, at kun en fjerdedel af ventelistegruppen har fået hjælp, til trods for at de alle havde udfordringer og belastninger, der vidnede om brug for hjælp.

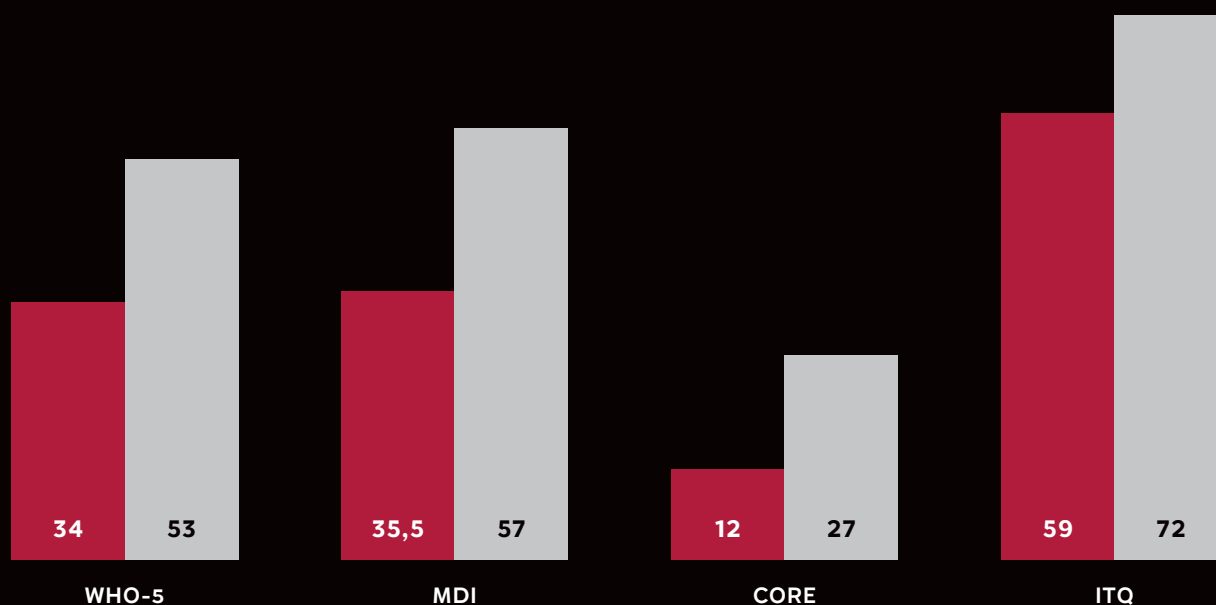
Og at venteliste-gruppen, psykologhjælp til trods, samlet set (stadig) har det dårligt efter et år på venteliste.

Forskningsprojektet bekræfter ligeledes:

- at de unge i TUBA er yderst tilfredse med tilbuddet
- at der er brug for en specifik indsats som TUBAs tilbud: et specialiseret, individuelt tilpasset tilbud uden ventetid

Tuba gør en afgørende forskel

Alt dette vidner om TUBAs helt særlige betydning og effekt for unge, der er vokset op med forældre med alkoholproblemer og andet misbrug.



FORSKNINGSPROJEKTETS RESULTATER

■ TUBA-venteliste ■ TUBA-behandling

Hvad viste forskningsprojektet

De unge i TUBA får det målbart afgørende bedre af at få hjælp i TUBA end en tilsvarende kontrolgruppe, det gælder både psykisk og socialt i forhold til alle undersøgte parametre målt på validerede skalaer:

Psykisk trivsel (WHO-5)

- Mere end halvdelen (53%) i terapigruppen trives psykisk, det gælder kun for hver tredje (34%) i ventelistegruppen.

Depression (MDI)

- Over halvdelen (57%) i terapigruppen er fri for depression, mod hver tredje (35,5%) i ventelistegruppen.

Psykisk og social belastning (CORE)

- Omtrent hver fjerde (27%) i terapigruppen er slet ikke eller kun lavt belastet psykisk/socialt, det gælder for omtrent hver tiende (12%) i ventelistegruppen.

PTSD (ITQ)

- Næsten tre ud af fire (72%) i terapigruppen er fri for symptomer på PTSD, mod lidt over halvdelen (59%) i ventelistegruppen.

Forskningsprojektet i tal

Forskningen bliver udført af en forskergruppe på Trygfondens børneforskningscenter v. Aarhus Universitet, og i samarbejde med Center for Rusmiddelforskning.

I alt har 358 unge mellem 25 og 35 år deltaget.

Kontrolgruppen på 179 unge forblev på ventelisten i et år, mens 179 unge fik tilbudt at starte med det samme. Fordelingen af de to grupper blev til ved lodtrækning. Behandlingen foregik i København, Aarhus, Aalborg og Odense.

Forskningens særlige kvalitet kommer til udtryk på adskillige parametre. Først og fremmest er det forskning udført af en ekstern forskergruppe fra Aarhus Universitet. Der er tale om et yderst stærkt design; randomiseret, kontrolleret design, med en stor population, fulgt over flere år, målt på en række validerede skaler ved både start, slut og opfølgning, kombineret med registerdata. Behandlingen er udført i flere byer, geografisk fordelt over hele Danmark. Dertil kommer, at resultaterne er stærkt signifikante, hvilket betyder, at de er særdeles sikre og overbevisende.

STØT TUBAS ARBEJDE

HJÆLP ET UNGT MENNESKE, DER ER PLAGET AF EN BARN- DOM MED FORÆLDRE RAMT AF ALKOHOLPROBLEMER

Send dit bidrag via MobilePay til **72810**

Mærk dit bidrag med: **Støt TUBA.**

For hver krone, vi modtager, går 82 ører til terapi og rådgivning. 13 ører går til oplysning, faglig udvikling og dokumentation. 5 ører går til administration.



MIT BARN

TUBAS TREDJE KORTFILM

Af Ulla Johanne Johansson

Foto: David Kahr



TUBAs tredje kortfilm Mit barn sætter fokus på at blive forældre, når man selv er vokset op i en familie med alkoholproblemer. For hvad vil det sige at være gode forældre, når man ikke selv har gode forældre at spejle sig i? Det er noget, som vi taler alt for lidt om...

Kortfilmen Mit barn handler om en ung kvinde, der for nyligt har fået sit første barn og kæmper med sin selvtillid som forælder. Hun har svært ved at stole på sin rolle som mor for sit eget barn, fordi hun ikke selv har en sund forældrerolle at spejle sig i og læne sig op ad.

– Jeg synes, at den her historie viser, at man som barn ofte kan føle, at de ting, der sker omkring en, er ens egen skyld. Det har gjort mig opmærksom på, hvor vigtigt det er at sætte sig selv fri, måske i særdeleshed, når man ikke har fået den barndom, som man har haft brug for, siger Mathilde Arcel Fock, der spiller rollen som den unge mor Anna i Mit Barn.

Genvej til at tale om tabuiseret emne

Mit barn er TUBAs tredje kortfilm. Erfaringerne fra de to første film er positive. De har ikke kun sat et tabuiseret emne på dagsordenen, de har også fået flere til at søge hjælp i TUBA.

– Jeg tror, at mange kan nikke genkendende til, at det ikke er nemt at blive forældre for første gang. Du skal til at finde ud af, hvad det vil sige at have ansvaret for et andet menneskes liv. Men er du så også selv vokset op i en familie med alkoholproblemer, så mangler du forældre at spejle dig i. Med det tema i TUBAs Mit barn håber vi, at vi kan sætte fokus på en overset problematik. Fiktion er en smart genvej til at nå bredt ud med et tabuiseret emne, siger landsleder i TUBA Henrik Appel.

– Filmen får en til at tænke over, hvordan man påvirker sine børn både positivt og negativt. Det er lidt ligegyldigt, om man er i et misbrug eller ikke er. Alle, der har børn, påvirker jo deres børn. Når et menneske har en dysfunktionel

Mit Barn

TUBAs tredje kortfilm bygger på TUBAs viden om børn og unge af forældre med alkohol- eller stofproblemer.

I 2019 kom kortfilmen Ida, der handler om en yngre piges oplevelser med en mor med et alkoholmisbrug. I 2020 satte kortfilmen Natsværmer fokus på skiftet fra barn til voksen og om at finde sine egne ben, når man er vokset op med en forælder med alkoholproblemer. Natsværmer vandt Publikumprisen og Youth Jury-prisen på Odense internationale filmfestival, OFF, der hylder kortfilm.

Manuskript: Anders Walter efter idé af: Henrik Appel og Anders Walter. Instruktør: Anders Walter. Producer: Lene Børglum, Space Rocket Executive producer: Henrik Appel

retning i livet, kan det blive givet videre i generationer,” siger Laura Bro, der spiller rollen som den alkoholiserede mor i Mit barn.

– Jeg håber, at den her film får folk til at vende et blik indad. Måske kan det gøre os lidt mere rummelige overfor hinanden og få os til at række en hånd ud, hvis man kan se, at der er behov for det,” siger hun.

Stærkt team bag kortfilmen

Det er Oscar-vinderen Anders Walter, der er manuskriptforfatter og filminstruktør. Han har ladet sig inspirere af de udfordringer, som TUBA møder i arbejdet med de unge.

– Det var vigtigt for mig, at de unge kan genkende sig selv i filmen. At filmen opleves troværdig for dem, der selv har været igennem noget lignende. Det er en svær balance, fordi man som forfatter og instruktør hele tiden også overvejer, hvordan filmen er mest medrivende og effektiv fra et underholdningsperspektiv, siger Anders Walter, der under arbejdet med manuskriptet både talte med unge, der stod i situation og søgte sparring og hjælp blandt TUBAs eksperter og fagfolk.

– Jeg håber, filmen kan styrke selvværdet hos dem, der genkender sig selv i historien, og at den skaber en følelse af, at man ikke er alene, siger han, der også har haft et stærkt team bag sig:

Producer på filmen er Lene Børglum, der har flere af Lars von Triers internationale spillefilm på sit CV. Mit barn er filmet af filmfotograf Louise McLaughlin, som i 2021 vandt en Bodil for bedste fotograf og en Robert for årets fotograf, og så er den klippet af Carla Luffe, der i 2019 blev honoreret med en Robert, blot for at nævne nogle.

RIKKE: OM AT VÆRE SELVLÆRT FORÆLDER JEG HAR TVIVLET PÅ MIG SELV SOM FORÆLDER EN MILLIARD GANGE

Af Kirstine Rossander

Mit barn er baseret på de mange historier, som vi i TUBA hører hver dag. Rikkens fortælling er sådan en historie.

– Før jeg blev forælder, fokuserede jeg på, om jeg kunne finde ud af at være mor. Om jeg havde evnerne til at opdrage et barn og give det den kærlighed, som jeg ikke selv havde fået.

– Jeg var hunderød for, at jeg ville ødelægge barnet eller give det en dårlig opvækst pga. min egen opvækst. Jeg var rigtig bange for at gå i mine forældres fodspor, eller at mit barn ville ende med at hade mig, fordi jeg ikke kunne være en god nok forælder. Jeg har følt, at jeg har manglet en masse i forhold til at være forældre, fordi jeg ikke har haft gode erfaringer at trække på. På det punkt har jeg følt mig "svag" som forælder.

– Da jeg var barn, blev jeg aldrig selv mødt med omsorg, når jeg havde brug for det. Der var ingen forståelse eller støtte, fordi min far drak, og min mor kæmpede for at overleve. Når jeg fx var ked af det, fordi jeg havde fået skældud, eller hvis jeg havde slået mig, så blev jeg mødt med sætninger som: "Skal jeg give dig noget at græde over" eller "Det gjorde ikke ondt". Jeg har været bekymret for, om jeg selv kunne møde mine børn, når jeg ikke selv er blevet mødt.

– Det har været hårdt og udfordrende at blive mor, en rutsjebanetur af følelser og tanker. Det var også derfor, at jeg tog kontakt til TUBA, efter jeg blev forælder. Jeg havde brug for hjælp til at bearbejde det, som jeg har med i bagagen.

– Det overraskede mig, hvor naturligt det alligevel faldt mig at skulle passe på et andet menneske. Det overraskede mig også, hvor meget jeg kunne tvivle på mig selv, og hvor høje krav jeg havde til min rolle som mor.

– Jeg har været rigtig bange for at give det videre, som jeg selv har fået. Jeg har været bange for ikke at kunne give mine børn den omsorg og kærlighed, som de skal have. Jeg har haft følelsen af at gøre alt forkert i forhold til mine børn eller været bange for at være for hård imod dem, fordi jeg ikke har ønsket at møde dem med den hårdhed, som jeg selv er blevet mødt med.

– Jeg tror, meget af det, jeg kan som forælder, er selvlært eller kommer fra min egen personlighed. Det er en styrke, jeg har indeni for ikke at ville det samme, som jeg selv er blevet budt. Jeg tror, jeg har suget alt til mig af godt, som jeg har mødt på min vej. Det er ikke, fordi jeg ikke har kunnet påvirkes af andre mennesker eller ikke har tænkt "åh nej, hvad tænker de mon om mig", men jeg har været meget bevidst om, hvordan jeg gerne selv ville være. Jeg har altid været meget opmærksom på andres signaler. Det har jeg taget med videre i forælderrollen og har derfor en langt større opmærksomhed på, hvordan mine børn har det. Jeg har bare altid villet være et godt menneske.

– Når jeg kan se, hvor omsorgsfulde mine børn er, hvor gode de er til at sætte ord på, hvordan de har det, så ved jeg, at det er mig, de har lært det af. Jeg kan se, at det, jeg har gjort og gør, har været og er det rigtige. Når andre komplimenterer min måde at være forælder på, bliver jeg bekræftet i, at jeg gør det godt.

– Jeg synes, det er vigtigt, at voksne, der er opvokset med forældre, der har haft et alkoholproblem eller stofmisbrug, får hjælp og støtte, når de selv får børn. Jeg kan ikke være den eneste, der har siddet med de her tanker. Det er svært ikke at blive fanget i følelsen af ikke at gøre det godt nok som forælder, fordi man ikke har gode erfaringer at trække på fra sine egne forældre. Og det er svært ikke at ende med at drukne i kravene til sig selv, fordi man bare gerne vil gøre det så godt som muligt.

– Jeg har tvivlet på mig selv som forælder en milliard gange. Det gør jeg stadig. Jeg har ofte også haft tanker om, at mine børn ville have det bedre uden mig, men de tanker er jeg kommet ud af. Jeg har tvivlet på, om jeg var i stand til at give mine børn den kærlighed og omsorg, som de havde brug for, eller om jeg ville være for hårdt et menneske. Jeg kan stadig den dag i dag have følelsen af, at jeg ikke egner mig som mor.

Medvirkende i Mit barn:

Mathilde Arcel Fock	Anna
Andreas Jessen	Frederik
Laura Bro	Moderen
Ella Josephine Lund Nilsson	Lille Anna
Valentin Brahe	Baby
Morten Hemmingsen	Fremmed Mand
Christina Ibsen Meyer	Sundhedsplejerske
Stanley Bakar	Håndværker
John Stougaard	Fødselsdagsgæst 1
Frank Olsen	Fødselsdagsgæst 2
Elisabeth Lind	Fødselsdagsgæst 3

Louise McLaughlin, DFF	Fotograf
Carla Luffe	Klipper
Andreas Kongsgaard & Stig Sparre-Ulrich	Sound-designer
Morten Thorhauge	Komponist
Tanja Grunwald & Karin Jagd	Caster
Benjamin Muasya	Lineproducer
Anne Oddershede	Setdesigner
Suraya Alaydrus	Kostumier
Rasmus Gaardhøje	B-foto
Katharina "Kalle" Juul-Andersen	C-foto
Casper Holm	Indspilningsleder
Mina Lejbølle	Rekvisitør
Emilie Agertoft	Rekvisitør-assistent
Jacob Marlow	Lysmester
Kristoffer Bruhn	Blyser
Oskar Ditzel	Lys-assistent
Mikkel Groos	Tonemester optagelser
Lars Snitt	Grip
Cecilie Vangkilde	Hår & Sminke
Cecilie Lawaetz	Hår & Sminke assistent
Jonas Krogh Søndergård	Produktionsleder
John Bonadies	Produktionsassistent
David Kahr	Still fotograf
Cameo Film	Colorgrading
Lasse Marcussen	Colorist
Emma Engberg	Post koordinator
Ministi Film	Mixestudie

OP: af Claus Hempler, Sony Music

Violiner indspillet af: LiveStrings; Benedicte Damgaard – Violin, Nicolai Kornerup – lydtekniker, Wooden Box Studio

Kreativ manusgruppe: Anne Klitten Andersen, Sara Razak, Anders Walter, Henrik Appel

Manus feed-back og sparring: Helle Lindgaard og Benthe Dandanell

Mit barn er støttet af:

TrygFonden - Ole Kirk's Fond - A-Camera - FILMGEAR - Glad Mad - Cameo - OMI.

Mathilde Arcel Fock spiller rollen som Anna i Mit barn.



Ella Josephine Lund Nilsson spiller den lille pige i TUBAs kortfilm Mit barn.

NÅR MØNTEN HAR TO SIDER

Af cand.psych., ph.d. Helle Lindgaard, ekstern konsulent og tidligere faglig leder i TUBA

Med en opvækst i en familie med alkohol- eller stofproblemer i rygsækken følger ofte en lang række udfordringer. Det har de seneste årtiers forskning afdækket. I TUBA ser vi det foldet ud på daglig basis i mødet med de unge, men vi ser også, at med den rette hjælp kan det, der starter som en udfordring, også vendes til en styrke.

"Jeg er den bedste mor i verden takket være min mor. Hun lærte mig, at hendes behov for alkohol var vigtigere end mig.

Hun har hele livet trænet mig i at aflæse hendes behov i en grad, så jeg ikke kan mærke mine egne. Jeg kan instinktivt aflæse mine børns behov, men jeg aner samtidig ikke, hvad en god mor er... Er lammet.

Måske er mine børn bedre stillet uden mig."

Der er følger for de fleste efter en opvækst med forældre, der er ramt af for eksempel alkoholproblemer. Senfølger, som konsekvenserne kaldes, kan se ud på mange forskellige måder. Det er forskelligt, hvad man bliver ramt på, hvor meget, ligesom de kan opstå på forskellige tidspunkter i et ungdoms- og voksenliv. Nogle ligger meget dybt i den psykiske struktur, andre bygger ovenpå og fører nye udfordringer med sig. Nogle kan forsvinde, nogle kan bearbejdes til en anden form, og andre kan man lære at leve med, måske endda få øje på gaverne i som eksemplet her. Nogle gange er der også positive sider ved de "overlevelsesstrategier", man engang udviklede for at overleve, men som i ungdoms- eller voksenlivet også indeholder en 'superpower'.

Når unge med den baggrund selv bliver forældre, kan superpoweren eksempelvis være de unges helt særlige indsigtfuldhed, refleksionsevne, ansvarlighed, empati og vilje til at ville gøre det godt. Det er samtidig også deres 'kryptonit', fordi de særlige evner, ubalanceret, driver de unge ud over kanten i et alt for slidsomt projekt, hvor de mister sig selv.

Parforhold og forældreskab – nære relationer kan være udfordrende

Nogle af de største udfordringer i voksenlivet ligger i de helt nære relationer, især parforhold og forældreskab. Mange af de unge fra familier med alkoholproblemer lykkes med at bryde mønstre ift. uddannelse og job, men det er ofte i det

helt nære, det bliver smertefuldt og svært at bryde de mønstre, de fik med som følge af en opvækst i en familie med alkohol- eller stofproblemer.

Mange oplever, at det kan være svært at være tryk og finde tillid i nære relationer. Ofte er det en følge af at mangle en tryk base i opvæksten og af de erfaringer, som de fik i opvæksten i relationen med deres egne forældre. De "tilknytningsmønstre" som de har arvet.

Det kan komme til udtryk som "lavt selvværd", at man ikke føler sig "elske-værdig"; ligeværdig eller værdifuld i relation til andre mennesker. Det kan give en grundlæggende utryghed i nære relationer og angst for blive afvist og forladt.

Mønstrene afledt heraf kan være overfladiske relationer, intenst tætte/kvælende kontrollerede relationer, eller at man helt undgår relationer med andre mennesker. Det kan også ses i kærlighedsrelationer, som for mange kan være en opslidende udfordring.

Det kan være med angst for at give sig hen, forpligte sig og så blive forladt. Det kan være med utroskab, det kan være med jalousi og kontrol, det kan være med konflikt og vold eller "bare" det at få en kærlighedsrelation til at fungere uden at være på konstant overarbejde.

Overansvarlige unge kæmper med adgang til indre GPS

Mange unge oplever også at have udviklet "ydrestyring" og overansvarlighed. Det som en følge af, at de har måttet regne stemningen ud for at kunne stille sig "bedst muligt" (med mindst mulig konflikt), og fordi de i mere eller mindre grad har måttet være forældre for deres forældre.

De kan mangle "indrestyring", en kontakt til den indre GPS, til egne følelser og behov. Der kan i den forbindelse også være ringe følelsesregulering, fordi der ikke har været plads til den unges følelser og behov, som ikke er blevet rummet og spejlet.

Det kan vise sig i, at der mangler kontakt til og en evne til at regulere egne følelser, herunder evnen til at håndtere egne (og til tider også andres) svære følelser som sorg og vrede.

Følelser kan komme til udtryk eksplosivt, i forvrænget form (f.eks. ked-af-det-hed som vrede) eller slet ikke.

Når man mangler kontakten til sin indre GPS, bliver det svært at finde vej; at vide, hvad man vil og ikke vil, sætte grænser og at stå stærkt som sig selv, ikke mindst i relation til andre. Det gælder også, når man selv bliver forælder.

At blive forælder, når man mangler rollemodeller at læne sig op ad

Når man ikke er vokset op med tilstrækkelig "tryk base" og har udviklet et "trykt tilknytningsmønster", er det svært at give det videre, når man selv bliver forælder. Måske mangler der rollemodeller for "den gode forælder", eller den, der var, blev forstyrret af en ringe-fungerende forælder.

Mange ved godt, hvordan de IKKE vil være som forælder, men ikke, hvordan de så vil være. Eller de ved godt, hvordan de vil være, men ikke, hvordan de kommer derhen, hvad de skal gøre helt konkret for at være den gode forælder, som de ønsker at være.

Ring selv værd, ringe jeg-styrke og kontakt til sin indre GPS gør det svært at finde sine ben som forælder. Tvivl og usikkerhed, angsten for at gøre skade på sit barn, kan komme til at stå i vejen for relationen til eget barn.

Dertil kommer også savnet efter støtte og omsorg fra ens egen mor, når man selv bliver forælder.

Derudover kan gamle traumer dukke op, egen sårbarhed aktiveret af det lille barns sårbarhed, følelser og behov kan yderligere forstærke de svære følelser. Fx når man ser på sit eget lille 3-årige barn og kommer i tanker om, hvad man selv stod alene med som 3-årig, og pludselig ser, hvor helt forkert det jo var.

Kontakten med egen "GPS", egne følelser og behov og ikke mindst sårbarhed, er helt afgørende for den heling, der går forud for det gode forældreskab.

Alle med senfølger skal have ret til hjælp

I TUBA arbejder vi med det, der fylder i den enkelte unges liv, i et forløb tilpasset den enkelte unges behov. Ofte oplever vi, at de unge kommer til TUBA for første gang, når de selv bliver forældre. Det er en ny epoke i deres liv, der kræver noget nyt af dem. Mange opdager, at de kan blive udfordret af deres "mønstre" relateret til forældreskabet og måske også parforholdets nye sårbarheder og udfordringer.

Det er her, vi sammen med de unge står i den helt unikke situation; at kunne bryde mønstre. At sørge for, at mønstre afledt af en opvækst med alkohol- eller stofproblemer ikke gives videre til næste generation. Vi ved nemlig fra forskning, at destruktive mønstre gives videre fra generation til generation. Derfor er det så vigtigt, at hjælpen til de unge ikke er begrænset af alder.

Alle unge skal kunne få hjælp.

Kun på den måde kan vi sikre, at mønstre ikke gives videre til næste generation.

Typiske eksempler på senfølger

Det er en række typiske eksempler på senfølger efter en opvækst med forældre ramt af alkohol- eller stofproblemer. Ikke alle rammes af senfølger og de, der gør, rammes ikke nødvendigvis af de samme senfølger.

- Identitet: Hvem er jeg, mine værdier og kvaliteter, hvad vil jeg med mig, i livet
- Jeg-fokus: At kunne mærke og udtrykke sine følelser, behov og grænser
- Følelsesforvirring/Følelsesregulering: Håndtere og være med svære følelser (fx vrede, ked-af-det-hed)
- Svært ved at foretage valg, tvivl og usikkerhed
- Lavt selvværd, perfektionisme
- Skyld og skamfølelser
- Fysiske symptomer på, at være belastet: mavepine, hovedpine etc.
- Søvnproblemer, mareridt
- Koncentrationsbesvær, uro, tankemylder, impulsivitet
- Psykiske lidelser og problemer: Depression, angst, selvmordstanker, ADHD, OCD, PTSD/C-PTSD, spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd
- Livs- og problem-mestring: svært ved at takle livet, når det er svært, eller let
- Misbrug/afhængighed: Eget eller andres (alkohol, mad, rygning, træning, gaming, SoMe, porno/sex, etc.)
- Utryk/usikker i relationer, isolation og ensomhed: Venskaber og parforhold kan være udfordrende
- Forstyrret skolegang/uddannelse/job - stress
- Tidlig voksenadfærd: Tidlig i parforhold, tidlig egen bolig, egne børn, m.v.
- "Afvigende miljøer" - Kriminalitet, bander og lign.
- Egen forælderrolle/børn kan være svært



Laura Bro spiller moderen, der har et alkoholproblem i TUBAs kortfilm Mit barn.

Om de unge, der starter i behandling i TUBA

Det er typisk i forbindelse med livsbegivenheder som at blive forældre, at de unge bliver opmærksomme på, at de har brug for hjælp. 17,7% af de unge, der starter i behandling i TUBA angiver selv, når de starter et forløb i TUBA, at de har børn.

- 17,7% har børn.
- 60% har forældre, der ikke er kommet ud af sit misbrug.
- 33% har forældre, der ikke har erkendt, at han/hun har eller har haft et misbrug.
- 41% har bedsteforældre, der har eller har haft et problematisk forbrug af alkohol.
- 5% har bedsteforældre, der har eller har haft et problematisk forbrug af rusmidler.

Kilde: De 14 til 35-årige, der er i behandling i TUBA, svarer på et spørgeskema, når de begynder i behandling. Statistikken er baseret på 11.221 besvarelser, der er afgivet i perioden fra 2014-2020.

OM FRYGTEN FOR AT GIVE FAMILIENS ALKOHOLPROBLEM VIDERE

AMALIE: "MINE BØRN SKAL IKKE SE, AT ALKOHOL BLIVER BRUGT TIL SELVREGULERING."

Af Ulla Johanne Johansson



Hos Amalies far var det almindeligt, at der stod rødvinflasker på bordet. Det var også almindeligt for Amalies bedsteforældre. At blive mor har sat familiens mønstre i perspektiv for hende: Hendes børn skal ikke se, at alkohol bliver brugt til at dulme de dårlige følelser, som man bærer rundt på.

– Min far har et alkoholproblem. Mine forældre er skilt, så mig og min lillesøster har som børn tilbragt tid hos både min mor og min far (50/50). Som barn kan jeg ikke huske, at min fars alkoholforbrug har været et problem i hverdagen, men min søster, der er et par år yngre, husker flere eksempler.

– Jeg selv husker, at der altid har været rødvin på bordet, men tænkte det aldrig som et problem. Min fars misbrug blev først rigtigt tydeligt for mig som voksen. Mens jeg var gravid med mit første barn, fik min søster og jeg sendt ham i behandling, og så troede vi, at det var det, men det var det jo selvfølgelig ikke.

– Indimellem, når andre poster billeder af deres far, der bygger et skur for dem eller sådan noget, så kan jeg godt føle, at jeg mangler noget. Det gør min far jo ikke. Og jeg vil rigtig gerne have, at han ville gøre det. Jeg kunne også ønske mig, at han tog mine børn med på museum, læste op for dem og tog dem med i sommerhus, ligesom han gjorde det, da jeg var barn, men det sker ikke. Det er et savn. Eller et tab. Han har været så nærværende, mens vi var børn. Det ville jeg også ønske, at han var for mine børn. Jeg savner ham også som forælder i den funktion, hvor jeg kan få lov at være barn og støtte mig op ad ham og få råd og omsorg.

– Jeg har altid set op til min far. Jeg er gået i hans fodspor. Jeg har læst jura som min far, hans far og hans fars far. Men jeg har også ladet hans mønstre smitte af på mig.

Jeg kender godt følelsen af at tage et glas vin efter en stressende dag, som har sat gang i en masse følelser. I stedet for at mærke efter kan vinen dulme følelsen. Jeg har ikke selv haft et misbrug, men jeg kan genkende mønsteret og frygten for at få et misbrug, hvis (eller når) jeg møder modgang i livet. Jeg har selv været bange for at skulle arve en tilbøjelighed til alkoholafhængigheden.

- Alkohol har altid været en integreret del af min families liv. For mig har det været normalt at komme på besøg hos min far og dele et par flasker rødvin med ham. Min farmor har også haft et alkoholmisbrug, selv om hun har holdt på formerne. Min morfar har også haft et alkoholmisbrug. Morfar sørgede for at skjule hans misbrug for omverdenen; efter min morfar døde, drak min morfar sig ihjel. På den måde ligger det i familien at drikke for meget.

- Jeg fik mit første barn for tre år siden, det satte det lidt i perspektiv. Jeg vil gerne have, at mønsteret ikke gentager sig. Jeg vil gerne give mine børn et sundt forhold til alkohol. Mine børn skal ikke se, at alkohol bliver brugt til selvregulering. Et glas rødvin skal ikke blive en vej til at ignorere følelserne på, det skal være det velsmagende supplement til et godt måltid mad. Alkohol skal ikke være det, der dulmer de dårlige følelser, som man bærer rundt på. Vi skal tale om alt det svære.

- Jeg har i TUBA lært at mærke mine følelser og handle på dem i stedet for at undertrykke dem. Jeg kan godt opleve at reagere med vrede, når jeg bliver ked af det eller skuffet, men har haft svært ved at mærke følelsen af at være ked af det. Jeg har simpelthen begravet det bag vrede eller ligegyldighed. Det har været vigtigt for mig at lære at mærke efter og stå ved

mine egne følelser og 'acceptere mig selv'.

- Jeg har lært ikke at tage ansvar for min far og hans handlinger. Kun at tage ansvar for det, som jeg kan påvirke.

- Sender min far en sms, som gør mig ked af det, så svarer jeg, at han gør mig ked af det. Eller vrede, eller hvad den nu gør. Før jeg gik i TUBA, så ville jeg bære rundt på den vrede i lang tid - og det kan godt give lyst til at dulme følelserne med alkohol - også selvom den lyst er underbevidst. På den måde ved jeg, at jeg er kandidat til at gentage min families mønstre. Men jeg har lært mit reaktionsmønster at kende, så jeg ved, hvornår jeg i hvert fald ikke skal drikke alkohol.

- Jeg synes, at man skal praktisere det, man prædiker, og derfor er det vigtigt for mig, at jeg selv er et godt forbillede for mine børn mht. min omgang med alkohol.



OM AT MANGLE EN MORMOR

ROSA: "MIN MOR ER IKKE MIT ANSVAR, DET ER MINE PIGER"

Af Ulla Johanne Johansson

Rosa glædede sig til, at hendes mor skulle blive mormor, da Rosa blev gravid første gang. Et barnebarn ville måske være løsningen på problemerne, men sådan gik det ikke. Tværtimod. Da Rosa selv blev mor, gik det op for hende, hvor dårligt hendes mor havde behandlet hende, da hun var barn. Det var det, der fik hende til at søge hjælp i TUBA.

– Min tidlige barndom var meget turbulent, blandt andet med voldsomme skænderier mellem min mor og min far. Jeg ved ikke, om det var, fordi de var fulde – måske. Men de skændtes meget, det kan jeg huske. Jeg tror, det er det, der gør, at jeg den dag i dag har symptomer på PTSD.

– Jeg har nok altid vidst, at noget var anderledes hjemme hos mig, men jeg har ikke været bevidst om, at det var på grund af alkohol. Jeg troede jo bare, at det var, fordi min mor ikke havde noget arbejde. Det var først, da jeg blev forælder, at det slog mig, hvor dårligt jeg selv var blevet behandlet. Det var det, der fik mig i terapi i TUBA. Min mor har altid i sjov sagt, at jeg selv kunne fylde min sutteflaske, da jeg var fire-fem år gammel. Jeg tror, jeg lærte mig selv det, fordi det var nemmest. Det var jo ikke altid, der var overskud til mig, da jeg var lille, så jeg fandt en overlevelsesmekanisme ret tidligt, blandt andet ved at sørge for at få den mad og tryghed, som sutteflasken var.

– Jeg havde selv fat i sundhedsplejersken, da min datter var et halvt år, fordi jeg var så bange for, om jeg gjorde

de noget forkert. Jeg havde brug for at få at vide, at min datter udviklede sig rigtigt, for jeg vidste jo ikke, hvad der var normalt eller rigtigt. Hvordan gør jeg det rigtigt, når jeg nu selv har sår med? Det har jeg været bange for. Jeg kunne ikke rigtig spørge min egen mor til råds, for hun kan ikke huske det, eller vil ikke huske det. Jeg har følt mig meget dårligt klædt på til at være forælder.

– Første gang jeg var gravid, brugte jeg meget tid på at "redde" min mor og gøre klar til, at hun skulle være mormor. Jeg fik hende faktisk flyttet fra Sjælland til Fyn, så hun kunne være en større del af vores liv. Jeg var overbevist om, at blive mormor ville løse alt. Det var måske lidt en følelse af, at når jeg nu ikke var nok, så måtte et barnebarn være det. Jeg gennemlevede en stor sorg, da det gik op for mig, at det at blive mormor og flytte tæt på ikke var kuren til hendes lykke og ædruelighed.

– I tiden mellem mine to graviditeter har jeg gået i TUBA og fået bearbejdet mange af de tanker og følelser, der er forbundet med forældreskab

bet. Jeg var smerteligt godt klar over, at min mor ikke kan være til stede på grund af hendes egne problemer, på den måde, jeg ville ønske, hun var det. Det har jeg sørget over og accepteret. Men forstå det, det kommer jeg nok aldrig til.

– Jeg har til gengæld spejlet mig i min svigerfamilie, fået meget hjælp af sundhedsplejersken, og så har min mand og jeg handlet meget på vores instinkter. Det var hårdt at stole på i starten, men det virkede, samtidig med jeg fik hjælp i TUBA.

– Jeg kan blive usikker i konflikter med mine børn. Hvordan løser man en konflikt rigtigt? Hvordan skælder man rigtigt ud? Tvivlen på mig selv i rollen som forælder var værst med min første datter, da hun var spæd. Jeg var usikker på nærmest alt. Elsker jeg hende rigtigt? Stimulerer jeg hende nok? Gør jeg noget forkert, jeg ikke ved er forkert, så hun bliver skadet?

– Det har været fedt at opdage, at jeg er god nok. Min kærlighed er nok. Desuden er jeg en rigtig god mor. Det er en kæmpe succes at have en datter, som trives. Det kan ikke beskrives,



hvor stolt jeg bliver, når pædagoger og sundhedsplejersker siger, vi har en empatisk og dygtig datter. Jeg bliver SÅ stolt over, at mine instinkter er intakte.

– Jeg blev spurgt af jordemoderen, da jeg var gravid: "Nå, hvordan er dit familiære netværk?" Jeg blev stille og fik en kæmpe knude i maven. Jeg har ikke noget. Jeg har ingen forældre, der kan passe mine børn eller komme med råd. Det gjorde ondt at skulle sige. Det gør det stadig. At mine piger ikke får en mormor, som er frisk og kan være sammen med dem, som en "normal" mormor. Hun har brug for at leve, som hun gør, og i den ligning er der alkohol, men ikke rigtig plads til os eller for den sags skyld hende selv. Det er en sorg, jeg altid vil bære på. Jeg har accepteret, at min mor ikke er mit

ansvar, men det er mine piger. Hun må redde sig selv, og det håber jeg stadig, at hun gør.

– Til gengæld vil jeg kæmpe for at opretholde min mentale sundhed, så jeg kan være den allerbedste mor i verden. Hvem hun så er, det vil tiden vise. Det eneste, jeg ved med sikkerhed, er: Hun drikker ikke.

– Du er ikke dine forældre, du er dig. Du ved godt, hvad der er rigtigt og forkert – stol på det. Det er ikke dit ansvar at passe på dine forældre, det er dit ansvar at undersøge og finde ud af, hvordan du har det godt, så du kan være en god forælder og rollemodel.

DEN SVÆRE SNAK PAKKET IND I KLASSISK FILMANALYSE

Af Ulla Johanne Johansson

TUBAs nyeste undervisningsmateriale gør det nemmere at tale om konsekvenserne af alkoholmisbrug. Materialet sætter via klassisk filmanalyse et tabuiseret emne på skoleskemaet. Det er målrettet dansklærere i 8.-10. klasse og ligger frit tilgængeligt på forstå.dk.

Undervisningsforløbene er støttet af
Sundhedsstyrelsen og Det Danske
Filminstitut



Hvordan kan du hjælpe din ven, hvis hans forældre drikker for meget? Det er et dilemma, som nyt undervisningsmateriale fra TUBA kan give anledning til at tage op i klassen.

TUBA har skabt tre undervisningsforløb, der sætter fokus på nogle af de udfordringer, børn og unge kan stå overfor, når de vokser op i et hjem med alkoholproblemer eller stofmisbrug. Undervisningsforløbene, der tager udgangspunkt i TUBAs tre kortfilm *Ida*, *Natsværmer* og *Mit barn*, er bygget op om klassisk filmanalyse, så det involverer alle i klassen i et ellers tabuiseret område.

TUBA håber, at det kan være med til at sætte fokus på de konsekvenser, som forældres alkoholproblemer kan have, og at det efter undervisningsforløbet bliver nemmere at tale om. Både for de børn og unge, der ikke er berørt af misbrugsproblemer, og for dem, der er.

Materialet indeholder en række opgaver, animerede forklaringer, quizzer og dilemmaer, og det lever op til de læringsmål, der i øvrigt er opsat for danskundervisningen i 8.-10. klasse. Materialet ligger frit tilgængeligt med UNILogin på forstå.dk.

Det digitale materiale kommer foruden kortfilmene også med digitale ordforklaringer og små animerede genreforklaringer. Det er muligt at rekvirere fysisk materiale som supplement til undervisningen.

Materialet er produceret sammen med Alinea+

TUBAs undervisningsforløb

De tre undervisningsforløb er baseret på TUBAs tre kortfilm og ligger frit tilgængelige med UNI-login på forstå.dk. Forløbene er målrettet danskundervisningen i 8., 9. og 10. klasse og lever op til læringsmål. Til hvert af de tre forløb hører en beskrivelse af, hvad man som lærer skal være særligt opmærksom på, hvis en elev har brug for hjælp.

Mens eleverne lærer klassisk filmanalyse, bliver de klogere på, hvordan det kan være at vokse op i hjem med alkoholproblemer, hvilke konsekvenser det kan have, og hvor man kan få hjælp. De får også mulighed for at tale om, hvordan man bedst hjælper både som ven og pårørende til et barn eller en ung, hvis forældre er ramt af alkoholproblemer.

De tre undervisningsforløb ligger på forstå.dk under titlerne:

Spot på kortfilmen *Ida* (2019)

Spot på kortfilmen *Natsværmer* (2020)

Spot på kortfilmen *Mit Barn* (2021)

De tre forløb kan også findes på:
tuba.dk/om-tuba/skoler-og-studerende/

DER ER KOLDT PÅ TOPPEN

Af Ulla Johanne Johansson

Det fandt fem unge fra foreningen TUBANU ud af i september. De tog turen 254 meter op i Storebæltsbroens pyloner for at sætte fokus på en overset gruppe, voksne børn af misbrugere.

Foto: Miklos Szabo for Sund & Bælt

- Vi ved i TUBANU, at de ar, som en barndom med forældre, der har haft et stof- eller alkoholmisbrug, ikke bare forsvinder, fordi man fylder 18 år. Det følger os gennem hele livet, det ved jeg, og det ved alle de andre unge og voksne, der er medlemmer i TUBANU, siger Amanda Sommer, der er formand for bestyrelsen i TUBANU.

TUBANU er en forening af frivillige unge, der er vokset op i familier ramt af misbrug. Foreningen er udsprunget af et behov for et fællesskab for unge, der tidligere har modtaget behandling i TUBA og har eksisteret siden 2019. I dag er den også åben for unge, der ikke har gået i TUBA.

- Vi gav en oplevelse til de fem unge fra TUBA, fordi vi gerne vil være med til at sætte fokus på det vigtige arbejde, som TUBA gør for en ellers overset gruppe unge: voksne børn af misbrugere, siger Mikkel Hemmingsen, adm. direktør i Sund & Bælt Holding A/S, der driver Storebæltsbroen.

- Jeg blev selv først i en alder af 24 år tilfældigt gjort opmærksom på TUBA. TUBA gav mig den hjælp, jeg havde brug for. En hjælp, jeg selv og alle medlemmer i TUBANU ønsker, at alle unge og voksne børn af misbrugere får mulighed for at få, siger Amanda Sommer.

TUBANU arrangerer sociale aktiviteter for deres medlemmer, som fx biograffture, brætspilafstner og paddle board-arrangementer. TUBANU udgiver desuden podcasten Tømmertanker, som tager forskellige emner op, der relaterer sig til det at vokse op med en forælder med et misbrug.

Hvad er TUBANU

TUBANU er en frivillig forening, der er skabt af tidligere brugere af TUBA, og som er for unge, der kommer fra en barndom, hvor en eller begge forældre har haft alkoholproblemer eller et stofmisbrug.

Foreningens frivillige bruger deres historie til at skabe forandring for andre i samme situation, og så arbejder de på at gøre op med det tabu, der får så mange børn og unge til at bære forældrenes hemmelighed. TUBANU arbejder for at gøre det nemmere at tale åbent om alkoholmisbrug.

Tubanu har 119 medlemmer og syv lokalafdelinger; København, Aarhus, Odense, Kolding, Aalborg, Næstved og Slagelse.

TUBANU er støttet af:

TrygFonden

**"DET ER SÅ MENINGSFULDT
AT VÆRE HER. MAN KAN JO
NÆSTEN BLIVE HELT AF-
HÆNGIG AF AT VÆRE HER."**

Af Kirstine Rossander og Ulla Johanne Johansson

Kristeligt Dagblad har valgt at hædre det frivillige arbejde i Blå Kors med Kristeligt Dagblads Pris 2021 til TUBA. Og det er der al mulig grund til. De frivillige i TUBA gør en kæmpe forskel for de unge – og for TUBA.

- Uden de frivillige ville TUBA ikke være den organisation, den er i dag. De frivillige spiller, sammen med de fastansatte, en kæmpe rolle i arbejdet med at hjælpe de mange unge, der kommer til TUBA og beder om hjælp. Derudover bidrager de frivilliges forskellige professionelle baggrunde til den høje kvalitet, der eksisterer i TUBA, siger landsleder i TUBA Henrik Appel.

Samarbejdet mellem de 150 frivillige og ca. 70 fastansatte styrker TUBAs arbejde med at rådgive og behandle de over 4000 unge om året. Bag de mange frivillige gemmer sig en række dygtige koordinatore, der sørger for at rekruttere, udvikle og supervisere de mange frivillige.

I 2021 fik Kristeligt Dagblad øje på TUBAs indsats for de frivillige og af de frivillige – og det udløste Kristeligt Dagblads Pris.

- Det er virkelig glædeligt, at TUBA får den anerkendelse for sit vigtige arbejde med at hjælpe unge og generelt sætte fokus på, hvordan alkoholmisbrug i familien skader de pårørende. Det er en indsats, vi er stolte af, og som hænger sammen med Blå Kors' øvrige arbejde, siger Christian Bjerre, generalsekretær i Blå Kors Danmark.

Prisen har eksisteret siden avisens 100-års jubilæum i 1996 og er bl.a. blevet givet til Skt. Lucas Hospice, Vågekonerne i Hanstholm og Bent Melchior. Med prisen følger en check på 25.000 kr. og en bronzestatue, Hyrden, der er udarbejdet af kunstneren Peter Brandes.

Fem år som frivillig

- Det er så meningsfuldt at være her. Man kan jo næsten blive helt afhængig af at være her, siger psykoterapeut Elise Haavik, der modtog prisen på vegne af TUBA.

- Jeg er utrolig stolt på vegne af TUBA, der får den her pris. TUBAs arbejde handler om at hjælpe de unge. Jeg bliver fascineret, hver gang de unge engagerer sig til terapi-sessionerne, og når de skaber ændringer i deres liv. Det rører mig dybt, siger hun, der har været frivillig psykoterapeut i TUBA i knap fem år. Hun er en af de frivillige, der har været længst i TUBA.

- Jeg er virkelig glad for, at vi har en eklektisk tilgang i TUBA. Det er ikke kun en tilgang, der er korrekt i mødet med de unge, men flere. Det er både berigende og fagligt udviklende med al den tværfaglig sparring, vi har.



Foto: Kristelig Dagblad

Det siger de frivillige

"Jeg bliver stadig så glad, når en ung giver god respons på vores chat, selv efter tre år. Det er så givende, når mine tanker, ord og rådgivning kan være med til at rykke noget hos en anden"

Stina, frivillig i onlinerådgivningen

"Jeg har været frivillig flere steder og har aldrig oplevet at føle mig så værdsat for det arbejde, jeg udfører, som i TUBA"

Maria, frivillig psykoterapeut

"I TUBA er jeg altid blevet mødt med smil og en imødekommende stemning, og jeg er blevet klogere på mig selv som terapeut, især gennem supervision"

Anja, frivillig psykoterapeut

TUBAs onlinerådgivning

TUBAs onlinerådgivning er akkrediteret af RådgivningsDanmark. TUBAs chat og brevkasse blev akkrediteret i 2019, i 2021 blev SMS akkrediteret som tillæg til 2019-akkrediteringen. Det betyder, at rådgivningen har været igennem en kvalitetsvurdering af, hvorvidt tilbuddet lever op til en række fælles standarder for gratis sociale rådgivningstilbud.

I Danmark findes der ingen regulering eller minimumskrav til de gratis, sociale rådgivningstilbud, som tusindvis af mennesker kontakter hver dag. RådgivningsDanmark har derfor siden 2014 tilbudt en akkrediteringsordning for rådgivningstilbud, som får et kvalitetsstempel, hvis de lever op til en række fælles kvalitetsstandarder.

Akkrediteringsordningen består overordnet af to elementer – en kvalitetsmodel og en akkrediteringsproces. Begge dele lægger sig tæt op ad andre offentlige og statslige akkrediteringsmodeller i Danmark, mens kvalitetsmodellens indhold er udviklet specifikt til sociale rådgivningstilbud.



Det får du som frivillig

Ud over erfaring med rådgivning af sårbare unge, der er opvokset i familier ramt af alkoholmisbrug, får frivillige i TUBA:

- Et netværk af engagerede kolleger i et udviklende fagligt miljø
- Supervision, sparring og feedback på det rådgivende og det terapeutiske arbejde
- Adgang til TUBAs interne rådgiveruddannelse samt uddannelsesbevis (som frivillig onlinerådgiver) og TUBAs diplom (efter 2 år som frivillig terapeut)
- Faglige og sociale arrangementer

TUBAs forskellige frivillige

De ca. 150 frivillige, der er i TUBA, fordeler sig ud på tre forskellige frivilligområder: Der er terapeutfrivillige og onlinerådgivere, der bidrager til organisationens behandlingstilbud. Aktivitetsfrivillige, der giver en hånd med praktiske opgaver, når der fx er arrangementer. Og så er der et større antal ambassadører, som hjælper med at sætte ord på de konsekvenser, der kan være ved at vokse op i familier ramt af alkoholproblemer eller stofmisbrug.

De terapeutfrivillige bruger hver især tre-fire timer om ugen på at hjælpe TUBAs unge, enten som co-terapeuter i gruppeforløb eller som FRI-terapeuter i individuelle forløb med unge, som kommer i TUBA. Alle de terapeutfrivillige er enten uddannede psykologer eller psykoterapeuter.

I onlinerådgivningen sidder de frivillige og hjælper de unge, der henvender sig på sms, i chatten eller i TUBAs brevkasse. De frivillige har alle en socialfaglig baggrund og har gennemført TUBAs interne rådgiveruddannelse.

TUBAs aktivitetsfrivillige bidrager med det, de hver især er bedst til, og med den tid, de hver især har til rådighed, uanset om det er et par timer om ugen eller om måneden. De skaber bl.a. værdi for både TUBAs besøgende og terapeuter ved at hjælpe til under arrangementer.

TUBAs ambassadører sætter igen og igen ord på, hvilke konsekvenser det har at vokse op i en familie ramt af alkoholproblemer eller stofmisbrug. I medier, på sociale medier, i debatten, til fagfolk, informationsmøder og folkemøder.

Det siger de unge, der har fået hjælp online

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

"Tak, fordi der sidder sådan nogle som jer og vil hjælpe, guide, vejlede og lytte til os. Det er befriende og en kæmpe stor hjælp."

"Jeg havde forventet en hurtig og lidt mere løs samtale. Men der blev taget sig god tid til at overveje mine vendinger og ordvalg, og der blev spurgt ind til, om det var rigtig forstået."

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

"Det føltes, som om jeg faktisk snakkede med en person og ikke en skærm."

"Yderst kompetent og sød medarbejder. 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."

"Virkelig brugbar chat."

"Virkelig god tone. God til at sætte sig ind i folks situation."

COVID-19 HAR HAFT ALVORLIGE KONSEKVENSER FOR TUBAS UNGE

Af Helle Lindgaard, Ulla Johanne Johansson og Pernille Stenkjær

2021 har på mange måder været et udfordrende år, men det har også været et år, hvor TUBA har fundet sin vej igennem udfordringerne til gavn for TUBAs unge. Takket været fastansatte som frivilliges ukuelige tilgang, så har TUBA kunnet hjælpe de unge på trods.

Der er mere end nogensinde brug for TUBA. Forskning viser, at især sårbare unge har fået det såvel sværere og psykisk værre, både under og efter covid-19 gjorde sit indtog.

Depression og angstlidelser er steget globalt med mere en 25% i 2020 (Lancet, okt. 2021; Et review af 48 videnskabelige artikler.) Flere hjælpeorganisationer, herunder TUBAs egen rådgivning, ser det afspejlet i en øget efterspørgsel efter hjælp.

Det kan der være flere forklaringer på. Blandt TUBAs unge specifikt kan det bl.a. skyldes at alkoholforbruget i almindelighed er steget i forbindelse med covid-19. Dels har flere fået alkoholproblemer, og dermed er der blevet flere børn og unge med brug for hjælp. Dels har en del af de forældre, der allerede havde alkoholproblemer, fået større alkoholproblemer.

Ligeledes er mange af de dysfunktionaliteter, der er relateret til alkoholproblemer, steget, fx vold. Det betyder, at vi får flere unge med behov for hjælp, ligesom at en del af de unge, vi allerede har i behandling eller på venteliste, har fået flere udfordringer.

Samtidig har covid-19-restriktionerne påvirket de unges handlemuligheder. Mange børn og unge har været sammen med forældre ramt af alkoholproblemer døgnet rundt. De har ikke fået mulighed for deres sædvanlige pause, som de plejer at få i skolen, eller når de er til fritidsaktiviteter. De mangler et fristed, hvor de ikke er vidne til alkoholproblemer, er ansvarlige for familiemæssige voksen-opgaver, eller bliver udsat for fysisk og psykisk vold.

Derudover ser vi unge, der er mere ensomme, fordi de i forvejen måske ikke har den nødvendige støtte i en velfungerende familie, og samtidig ikke kommer afsted på uddannelse, job eller til fritidsaktiviteter, venner fester mv.

Akut hjælp til unge gør en forskel

Folketingets akutpulje gav TUBA mulighed for ekstraordinært at hjælpe yderligere 430 unge fra maj 2020 til maj 2021.

TUBA fik i året, der gik, tildelt midler fra Akutpuljen, Folketingets hjælp til udsatte og sårbare grupper i forbindelse med covid-19. I maj var TUBA klar til at kontakte de første mange unge med tilbud om at få en akutplads, og frem til maj 2021 har akutpuljen hjulpet 430 unge i terapi i TUBA, en del er endnu i terapi.

Det var en større logistisk øvelse i løbet af mindre en to måneder at skulle opskalere med nye terapeuter. For at kunne tilbyde terapi til så mange flere skulle TUBA finde 54 terapeuter, som alle skulle leve op til TUBAs eksisterende standarder. Men det lykkedes, endda før 1. juni, hvor akutterapien var planlagt til at skulle begynde.

Det udvidede tilbud i akutpuljen har vist sig at være på linje med TUBAs sædvanlige tilbud. De unge har haft stort udbytte af den udvidede terapi, både når det gælder deres tilfredshed med terapien, deres oplevede forandringer og deres udbytte af terapien.

Blandt de unge, der har fået hjælp via akutpuljen, svarer:

- **91%, at de** har fået det bedre i forholdet til sig selv.
- **73%** føler sig bedre rustet til job, uddannelse og skole
- **93%** er blevet bedre til at håndtere deres problemer
- **96%** Føler at de har fået den hjælp som de havde brug for.

Flere skrev til TUBAs onlinerådgivning

I året, der gik, genopdagede mange glæden ved at være sammen med familien. For de unge, der skrev ind til TUBAs onlinerådgivning på sms, chat eller i brevkassen, var det ikke altid tilfældet.

Det kunne mærkes i TUBA, da covid-19 lukkede Danmark ned. Fra 11. marts 2020 og et år frem modtog TUBAs onlinerådgivning 38% flere henvendelser sammenlignet med året før. Og tendensen er fortsat i 2021.

Nedlukningen tvang mange børn og unge til at være i dysfunktionelle hjem afskåret fra skole og fritidsinteresser, som ellers fungerede som åndehuller. Det tvang også de unge, der boede for sig selv, til at være alene i lange perioder.

Ikke overraskende modtog TUBAs chatrådgivning i gennemsnit dagligt 20% flere henvendelser på de dage, der var åbent i perioden fra 12. marts 2020 til 10. marts 2021. Karakteren af henvendelserne blev også mere alvorlige. Antallet af henvendelser, som handlede om unge, der er udsat for fysisk vold, steg med 122%.

De unge har også fået det værre, hvis man skal tro stigningen i henvendelserne, der handler om selvmordsforsøg, selvmordstanker og selvskade. Der har rådgivningen modtaget 67% flere sammenlignet med året før covid-19. Også henvendelser fra unge, der angiver, at de tidligere har været udsat for seksuelle overgreb, er steget markant under corona med 246%.

ÅRET, DER GAK, SET INDEFRA

Vi har ladet mikrofonen gå rundt i TUBA for at høre, hvordan det har været at hjælpe TUBAs unge til et bedre liv med alle de benspænd, som corona har sat op for os. Og her er, hvad TUBAs medarbejdere siger:

1. Meget mere kan lade sig gøre online, end vi troede – også at indgå en terapeutisk alliance. Men der er også begrænsninger ved terapi online.
2. De unge har taget onlineterapien til sig. Nogle har ønsket at fortsætte med terapi online, også efter at der blevet åbnet op for fysisk at møde op i TUBAs lokaler. Det har fx været svært at transportere sig eller at møde op, hvis angsten har været for stærk, og så har onlinemuligheden været der i stedet.
3. Onlineterapi er en mulighed, ikke en begrænsning. Som en har sagt: "Hvis det kan medvirke til, at blot en ung mere får mulighed for hjælp, er det fantastisk."
4. MEN Onlineterapi er ikke godt for alle. Nogle unge var udfordret af distancen i onlinemediet. Det kan føles meget ensomt at dele noget skamfuldt online og så ikke kunne opnå øjenkontakt bagefter.
5. Gruppeterapi fungerer også online. 1-til-1-terapi er mere oplagt til onlinesamtaler, men det har været godt at se, hvordan grupperne har formået at forbinde sig til hinanden, tale på kryds og tværs og være med til at udforske problematikker i fællesskab. Det er overraskende, hvor godt en gruppeterapi faktisk kan fungere online.
6. Det er på den anden side også sværere at skabe en trykthed i gruppen, hvis de unge kun har mødt hinanden online.
7. Det er vigtigt at sætte en ramme for onlineterapi. Den unge skal kunne tale, uden at andre lytter med. I grupperne har det fx været vigtigt at sørge for, at kærester og roomies ikke har kunnet lytte med på gruppens snak. Fortrolighed kræver fortrolighed på begge sider af skærmen, og det stiller krav til at arbejde hjemme, når ens ægtefælle og børn også arbejder hjemmefra.
8. Det har været vigtigt at blive enige om regler for terapien, så den unge ikke fx ryger cigaretter under samtalen eller er på mobilen...
9. Der har været en enorm omstillingsvillighed fra alle sider. Det har givet en bevidsthed om, hvad vi som organisation kan, når vi rykker sammen. Vi er virkelig gode til at omstille vores tilbud hurtigt. Corona har givet en større ro i forhold til at tage ting, som de kommer.
10. De unge har også været samarbejdsvillige. Også når det har været rigtigt surt at skulle nå at blive testet om morgenen inden en gruppe-gang, eller man igen bliver bedt om at hoppe online for at tage en samtale i smittesikkerhed bag en skærm.
11. Akutpulje-penge gav flere hænder til at hjælpe de unge. Det har været fantastisk endelig at kunne hjælpe de unge, som bad om hjælp, hurtigt, med midlerne fra Akutpuljen. Ærgerligt, at det ikke er permanent.
12. Vi har fået et stærkere samarbejde på tværs af de mange afdelinger i TUBA. Vi har fået et styrket fællesskab, der bærer præg af, at vi sætter stor pris på hinanden.
13. Teknikken har drilllet, men øvelse har også gjort os til mestre. Det har givet en tillid til, at det nok skal gå alligevel. Som en sagde: "Min skræk for, at teknikken skal svigte, er væk. Jeg er på hjemmebane, og hvis alt svigter, så tager vi den bare på telefonen."
14. Onlinemøder har gjort det nemmere at mødes på tværs af organisationen. De kan afløse nogle møder, men ikke alle.
15. Det er mere trættende at have terapi online end ansigt til ansigt, ligesom det at skulle omstille sig uge efter uge også har tæret på vores kræfter.



LÆNGE LEVE DEN LYKKELIGE FAMILIE

Af Ulla Johanne Johansson

TUBAs skriveskole hjælper unge med at finde og tro på deres egen stemme – og alle andre med at blive klogere på, hvad der kan komme ud af at vokse op i en familie med alkohol- eller stofproblemer. Der er foreløbigt gennemført to sæsoner af TUBAs skriveskole i samarbejde med forlaget Gyldendal, i 2019-2020 og 2020-2021, og et tredje hold er i gang.

De første to skriveskoleforløb har vist, hvordan de kan hjælpe med at forløse et litterært talent hos de unge og samtidig være et tilbud med terapeutiske effekter. Som Amanda Norgreen Madsen, der har deltaget på skriveskole, siger:

- Min virkelighed har været til forhandling førhen. Men min opfattelse af verden er rigtig. Det at skrive er et fantastisk værktøj til at beskrive mit syn, mine behov, drømme og ønsker i et trygt rum. Det skabte nye fantasifulde løsninger og tiltrængte afslutninger, og det frigav gamle tankemønstre, som jeg var groet fast i. Det er et rum jeg har givet til mig selv og kan tage med videre i livet.

Hvorfor har TUBAs unge et særligt talent?

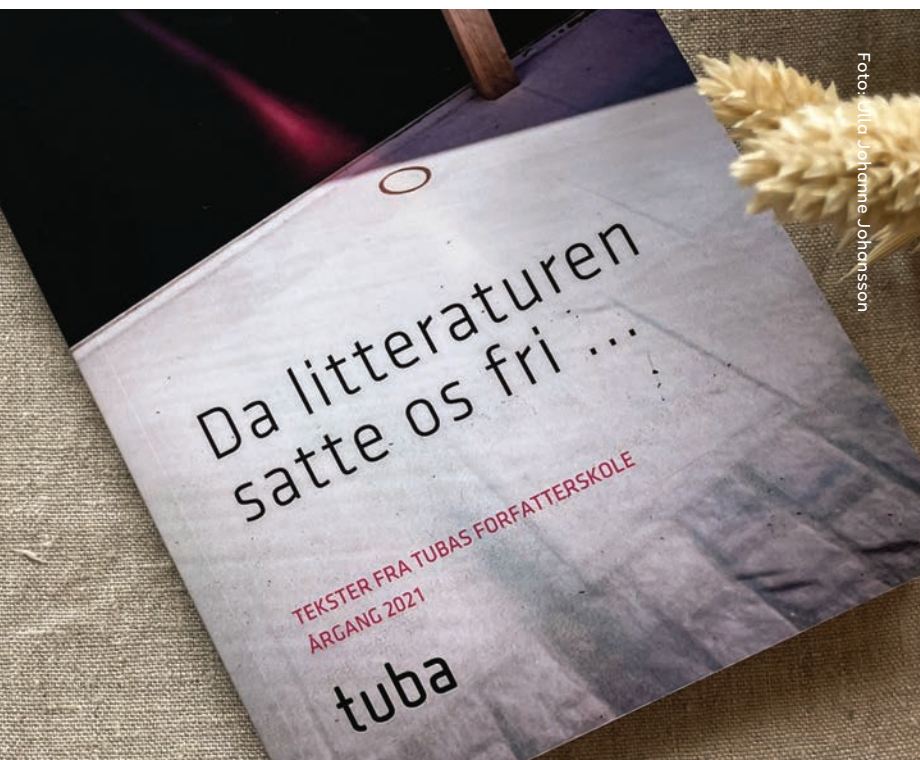
De, der er vokset op med en utryg hverdag som følge af misbrug i familien, har ofte antennerne ude og udvikler et meget fintfølelse sansesystem til at aflæse andre mennesker og stemninger.

- Det, at du fra barnsben har lært, at du skal være top-opmærksom på det rum, du træder ind i, er en gave, hvis du har lyst til at beskæftige dig med tekst. Alle på Tubas skrivehold har været i stand til at fremtrylle knivskarpe miljøer og stemninger, siger kursusleder Christina Thiemer, eventchef hos Gyldendal og stifter af boghandlen Thiemers Magasin.

Hvert forløb bliver afsluttet med en samlet antologi med de unges tekster og en reception med bl.a. højtlesning.

- Vi håber, at de unges tekster kan inspirere andre unge i samme situation til at udtrykke sig gennem ord, ligesom vi gerne vil bruge teksterne til at sætte fokus på de unges muligheder for at få hjælp i TUBA til at håndtere de belastninger, som de har som følge af deres opvækst, siger landsleder i TUBA Henrik Appel.

De første to udgivelser kan ses her: tuba.dk/skriveskole/



Et skriveskoleforløb fra A-Z

10 unge på 18-35 år, der går eller har gået i TUBA, kan deltage i skriveskolen ad gangen. Der er optagelse på skriveforløbet, og de 10 heldige mødes til 10 undervisningsdage hen over en periode på seks måneder.

I undervisningen indgår en skriveworkshop hos Gyldendal, inspirationsbesøg af fx forfattere. Ved alle kursusgange er en terapeut fra TUBA medunderviser, så de unge, der har behov for at bearbejde følelser og oplevelser undervejs, får mulighed for det.

Skriveskolen blev til i samarbejde med Gyldendal i 2019.

TUBAs skriveskole er støttet af:

Børge Nielsen og Max Wonsylds fond.

Længe leve den lykkelige familie.
 Legende børn, legende voksne.
 Legende familie.
 Lad dig ikke narre.
 Lad dig ikke rive med i deres leg.
 Lige børn leger bedst.
 Lige mennesker lever bedst sammen.
 Vi ler og lukker vores øjne.
 1,2,3 og leg gemmeleg.
 Gem dig for det luskede monster,
 Min moster ligger på lur.
 Lov skal være løgnen.
 Løgnen skal være lov.
 De gemmer sig i løgnens land.
 Lov mig, I ikke glemmer os.
 Lur mig, at I glemmer os.
 Det ligner jer.
 Det ligner os;
 Vi ligner hinanden.
 Men løbet er løbet.
 Løgnen lever stadig i bedste vis.
 Længe leve den lykkelige familie.

Tekst af Amanda Norgreen Madsen

Hun vidste ikke, hvor uberegneligt livet kunne være. Hendes glæde og hendes smerte voksede på samme strå. Hun blev revet midt over. Efterladt og alene som det korte strå. En del af hende var tilbage i den kolde jord. Mørket kendte hun, og den nat slog mørket stjernerne ihjel. En efter en blev de dræbt. Ingen så hendes kamp for livet, da skæret fra stjernehimlen var borte. Frysepunktet nærmede sig, og frosten lagde sig tungt omkring hende. Jorden skælvede let, og hendes skrøbelige rødder visnede. Ingen hørte rødhalsens ensomme sang om natten. Ingen andre blev vækket af skønheden. Sangen var så blid, at selv strenge mænd ville blive berørt. Men gode mænd sov trygt til morgengry. Hun lyttede, og hun græd. Ingen smagte morgenduggen, dugperlerne dansede langs edderkoppespind på græsplænen. Ingen duftede varmen som steg op fra jorden. Den fandt sin vej gennem muld, regnorme og skrøbelige rødder. Magnoliabladerne lagde sig lunt som et tæppe om hende. I skjul for verden styrkede hun sig. Daggrøet lod en enkelt solstråle strejfe hendes krop. Her var et sted, hvor ingen fingre ville gribe om hendes liv.

Tekst af Amanda Norgreen Madsen

NY AFDELING I BRØNDBY DET KAN BETALE SIG FOR KOMMUNER AT FOREBYGGE

Af Ulla Johanne Johansson

I august kom TUBAs 34. afdeling til i Brøndby Kommune. Afdelingen åbnede takket være en investeringsmodel, der gør det til en god forretning for kommunerne at investere i forebyggelse.

Hvis det virker at forebygge, så skal kommunen betale. Hvis ikke, så koster det ikke noget.

Det er næsten for godt til at være sandt, men ikke desto mindre er det ideen bag en ny finansieringsmodel for sociale indsatser.

Det er også en af årsagerne til, at TUBA i august kunne åbne ny afdeling i Brøndby Kommune, den 34. af slagsen. En anden årsag er, at Brøndby Kommune inviterede TUBA.

- Hvis projektet i Brøndby kan inspirere andre kommuner til at tilbyde hjælp til unge fra familier med alkoholproblemer eller stofmisbrug, så står TUBA klar til at hjælpe, siger landsleder i TUBA Henrik Appel.

Sociale investeringer

Folketinget besluttede i 2018 at etablere Den Sociale Investeringsfond (DSI) for at udvikle sociale investeringsprogrammer i Danmark. En myndighed, en velfærdsleverandør og en investor går i et socialt investeringsprogram sammen om at gennemføre en indsats, der både kan skabe sociale forandringer for den enkelte og på sigt kan skabe gevinster på et offentligt budget.

DSI har med en investering på 3,2 millioner kroner i Brøndby Kommunes unge givet kommunen mulighed for at indgå et samarbejde med TUBA. I løbet af de næste tre år

kan Brøndby Kommune derfor tilbyde 120 unge fra familier med alkoholproblemer eller stofmisbrug et gratis behandlingsforløb i TUBA.

Indsats skal måles

Hvis indsatsen skaber den sociale forandring, som DSI, Brøndby Kommune og TUBA på forhånd har aftalt, så betaler kommunen DSI tilbage plus et afkast. Det er altså DSI, der bærer den økonomiske risiko. Brøndby kommune skal først betale investeringen tilbage til DSI, hvis det lykkes for TUBA at sikre bedre trivsel og tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarked for de unge, der har været i behandling i TUBA. Og for at finde ud af det har TUBA forpligtet sig til at måle effekten af behandlingen.

- Vi ved fra vores øvrige afdelinger, at 72% af de adspurgte børn og unge, der allerede har været igennem et af TUBAs forløb, føler sig bedre rustet til job, uddannelse og skole, siger Henrik Appel, der ser frem til at få dokumenteret, hvilken samfundsværdi TUBAs indsats har.

Foruden hjælp til børn og unge i Brøndby skal erfaringerne fra projektet også indgå i en undersøgelse, der skal dokumentere, hvilken samfundsmæssig værdi TUBAs indsats over for de unge kan have på lang sigt.



Om investeringen i TUBA og Brøndby Kommune

Den Sociale Investeringsfond investerer 3,2 millioner i perioden fra 2021 til 2024. Brøndby Kommune betaler kun, hvis de aftalte resultater om trivsel og tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarked for de børn og unge, der modtager tilbuddet, opnås. Målet er at få 120 unge mellem 14 og 35 år igennem et forløb i TUBA over de næste tre år. Erfaringerne fra projektet vil også indgå i en undersøgelse, der skal dokumentere, hvilken samfundsmæssig værdi TUBAs indsats over for de unge kan have på lang sigt.

TUBA Brøndby er støttet af:

Brøndby Kommune og Den Sociale Investeringsfond. Tak til 3x34 for flyttehjælp i Brøndby og til KAB for at donere møbler til afdelingen.

SÅ FORSKELLIGE - OG SÅ ALLIGEVEL SÅ ENS

Af Ulla Johanne Johansson

TUBAs sommerhøjskole er et frirum, hvor 75 unge kan møde ligesindede. Og det gør en forskel. 80% af deltagerne siger selv, at de har udviklet personlige og sociale kompetencer i løbet af de fem dages højskoleophold.

Det gør en forskel i fem dage ikke at være den eneste, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Det er konklusionen efter TUBAs årlige sommerhøjskole i Svendborg, hvor 75 unge i fem dage flytter ind på samme adresse.

80 % af de unge siger, at de oplever at have udviklet egne kompetencer efter en uge på højskolen – og det er både personlige og sociale kompetencer. 60 % siger, at de har udviklet alternative metoder til at håndtere deres livsudfordringer på.

I år var det femte gang, at de unge, der alle er mellem 18 og 35 år, kunne spejle sig i andre unge på TUBAs sommerhøjskole. For at kunne deltage skal de unge enten være i behand-

ling i TUBA eller stå på venteliste til at komme i behandling. I løbet af de fem dage, sommerhøjskolen varer, deltager de unge i forskellige workshops i dagtimerne og en række sociale aktiviteter i aftentimerne.

"På TUBAs sommerhøjskole har de unge mulighed for at indgå i relationer med andre, der har det på samme måde, og mærke, at de ikke er alene. Det er et trygt frirum for de unge, hvor de kan slippe kontrollen og ansvaret for en stund, og hvor de ikke behøver forklare sig. Det kan for mange virke befriende at blive set og forstået uden at skulle forklare sig, siger regionsleder i TUBA og projektleder for sommerhøjskolen Henrik Prien.

Hvad siger deltagerne om sommerhøjskolen?

På opholdets første morgensamling bliver de unge bedt om at udfylde spørgeskemaet ORS, som også anvendes som procesredskab i TUBAs behandlingsforløb. Spørgsmålene kredser om, hvordan de trives personligt, i nære relationer, socialt og overordnet generelt. Scoren angives på en skala fra 0-10, hvor 0 er dårlig trivsel, og 10 er god trivsel.

Samlet set er scoren i gennemsnit steget markant med over 7 point på fem dage. Den største stigning er på det sociale område, men deltagerne angiver også, at de selv har fået det bedre.

- **80 %** af deltagerne oplever at have udviklet egne kompetencer – personlige og sociale
- **60 %** har udviklet alternative metoder til at håndtere deres livsudfordringer på

Det siger deltagerne

"Med det samme jeg satte mine fødder på TUBA's sommerhøjskole, mærkede jeg den tillid, der var i rummet i blandt os unge, som alle kom fra det samme, men med ønsket om at have en uge, der kunne handle om alt andet end det."

"Det var en oplevelse for livet: Jeg ved, at jeg kan klare det hele, for jeg er ikke alene."

"Jeg har oplevet, at der er blevet taget opmærksom og kærlig hånd om alt og alle. Både fra terapeuter og unge. Fantastisk åbent miljø, der bliver skabt."

Sommerhøjskolen er støttet af

Augustinus Fonden

NATUR KAN VÆRE NØGLEN TIL RO I HOVEDET... NATURLIGVIS

Af Ulla Johanne Johansson

Der sker noget, når naturen bliver en del af det terapeutiske arbejde – også for TUBAs unge. Det har den første analyse af naturinddragelse vist.

Regionsleder i TUBA Pernille Rodbjerg er projektleder på Natur til et godt liv.



Foto: Flemming Effersøe



Natur til et godt liv er støttet af:
Bikubenfonden

"Jeg kan ikke huske, hvornår der har været så meget ro oppe i mit hoved og så meget ro inden i mig,"

Citatet stammer fra en af de deltagere, der har været i gruppeterapi udendørs.

Gruppeterapien er en del af et projekt ved navn Natur til et godt liv, der inddrager naturen i det sociale arbejde. Natur til et godt liv er en del af Bikubenfonden, der stiller et naturområde til rådighed for bl.a. projekter som TUBAs, der inddrager naturen i det sociale arbejde. I TUBAs arbejde med Natur til et godt liv er der fokus på, hvilken effekt naturen kan have i det terapeutiske arbejde med TUBAs unge.

Overgangen fra ungdoms- til voksenlivet er en turbulent livsfase for de allerfleste unge. Tre fjerdedele af alle psykiatriske lidelser hos voksne opstår inden det 25. år. Alligevel viser forskningen, at 18-25-årige er mindst tilbøjelige til at opsøge eller modtage hjælp, når de får problemer med deres mentale helbred. Læg dertil at der er en øget risiko for at udvikle psykiske sygdomme, når man har en opvækst i en familie med alkoholproblemer og stofmisbrug med sig i bagagen. Sådan en baggrund kan have forstyrret den unges udvikling af personlige kompetencer og strategier for selvomsorg.

Den eksisterende forskning på området viser, at kontakt med natur-miljøer kan bidrage til at regulere kroppens reaktioner på stress, den såkaldte stressrespons, hurtigere og mere komplet end andre typer af miljøer.

På sigt kan det være med til at forbedre hjernens evne til at kontrollere tanker, følelser og adfærd. Jo mere ro i hovedet, des bedre evne til at planlægge, løse problemer konstruktivt og tænke kreativt.

Naturen har en effekt

I Natur til et godt liv har TUBAs terapeuter eksperimenteret med at inddrage naturelementer i det terapeutiske forløb. Fem terapeuter har haft grupper i forløb fra forskellige dele

af landet. Hvert halve år har hver terapeut taget en gruppe af unge med til Knagelbjerghus i Svanninge Bjerge på Sydfyn, hvor de har gennemgået et program, der har haft fokus på at inddrage naturen i terapien. Programmet, der løber i halvandet døgn, er også baseret på gruppens og de enkelte deltageres terapeutiske mål.

Projektet er blevet fulgt af ph.d. Matt P. Stevenson, der er ansat som post doc på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital ved Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse. Han har vurderet effekten af TUBAs Natur til et godt liv-forløb baseret på en kvalitativ undersøgelse af de unges oplevelse af, hvad naturen gør for dem.

Syv kvinder og tre mænd med en gennemsnitsalder på 26,2 år, der netop har afsluttet et forløb i TUBA, er blevet interviewet. Halvdelen havde gennemført et behandlingsforløb i TUBA, hvor naturinddragelse indgik, den anden halvdel havde gennemført et traditionelt forløb.

Deres svar har gjort det muligt at konkludere, at den naturbaserede terapeutiske tilgang har potentiale til at udvikle de personlige kompetencer i forhold til selvomsorg. I den forbindelse har Natur til et godt liv også vist sig at kunne bidrage til at udvikle en større modstandsdygtighed hos de unge.

Naturen har med andre ord en god effekt hos TUBAs unge. Kombinationen af de øvelser, de unge gennemgår, og de oplevelser, de får i naturen, skaber et helende rum, der bl.a. kan hjælpe de unge til at regulere nervesystemet og til at falde til ro, når de oplever sig presset i deres hverdag.

Naturen kan også skabe et helt særligt rum for både socialt samvær i gruppen og åbne for dybere meningsskabende samtaler. Den giver plads til at bruge kroppen, at bevæge sig i naturen, og den stimulerer nysgerrighed, sanserne og kreativitet. For TUBAs unge betyder det, at de bliver bedre til at regulere deres følelser, få nervesystemet til at falde til ro, finde et sprog for oplevelser, som hidtil har været ordløse, og få redskaber til at navigere i relationer.

Undersøgelsens konklusioner:

- Kontakt med naturen er én måde at dække de unges behov i perioder med høj belastning, fordi de unge kan koble af fra hverdagens stress.
- Fire ud af fem, som var i det naturterapeutiske forløb, var mere detaljerige og sanseorienterede i deres forklaringer og beskrivelser og udviste en større forståelse for, hvordan natur påvirker deres krop og hjerne.
- De unge, som har været i et terapeutisk forløb uden naturinddragelse, kom med kortere og mere overfladiske forklaringer.
- Der var indikationer på, at de unge, som havde været i et naturterapeutisk forløb, i højere grad havde øget eller genetableret deres forhold til naturen eller brugen af naturen i deres daglige rutiner. Nogle af de unge nævnte eksplicit TUBAs naturterapeutiske forløb som inspiration til den forandring.
- I de unges beskrivelser af, hvad natur gør ved deres krop og hjerne, var det næsten udelukkende stressreducerende effekter, der blev fremhævet.

Naturen skaber mere værdi i terapien

Dokumentations- og forskningsmæssigt er effekten af at integrere naturoplevelser i en samlet indsats med interventioner i flere miljøer et ungt og uudforsket område. Bikubenfonden har sammen med Skovskolen, Københavns Universitet udviklet det treårige program Natur til et godt liv – Laboratoriet, der foregår i perioden 2019-2021.

TUBAs samarbejde med Bikubenfonden om "Natur til et godt liv" dokumenterer effekten af terapi i naturen. Den viden, som projektet genererer, skal bidrage til viden om, hvordan man kan bruge naturen som led i en heling og psykisk udvikling hos unge.

Foto: Pavlenko



SÅDAN HJÆLPER NATUREN DE UNGE

Beroligende virkning på et nervesystem, der er på overarbejde.

Naturen har i sig selv en beroligende virkning. Det er der en del undersøgelser, der har dokumenteret. Ifølge Stress Recovery Theory (SRT) har det autonome nervesystem, der via det parasympatiske nervesystem har ansvar for at genetablere balance efter stressfulde situationer, vist sig at blive aktiveret hos personer i tilstande af stress, når de udsættes for naturprægede omgivelser. En reaktion, der ikke finder sted, hvis det i stedet er urbane omgivelser. Naturen får nervesystemet til at falde til ro hos de unge, og det giver et andet udgangspunkt for indlæring og for den terapeutiske proces end sædvanligt.

Bedre følelsesmæssig regulering

Det er ikke usædvanligt, at unge, der er vokset op i hjem med alkoholproblemer og stofmisbrug, kan være usikre og fremmede i forhold til at mærke følelser, behov og grænser hos sig selv. De er vokset op med at være en del af en familiodynamik, hvor de har antennerne rettet mod forældrene. Det kan have den konsekvens, at et jeg-fokus – det at kunne mærke sig selv, sine behov og grænser – kan være rigtig svært. Det betyder, at det kan være svært at mærke, træffe valg og sætte grænser overfor andre mennesker og også dække egne behov. Naturen med dens overflod af sanseindtryk giver mulighed for at hjælpe og støtte den unge i kontakten til sig selv og de informationer, der gives via kroppen. Et vigtigt udgangspunkt for at kunne regulere sine følelser hensigtsmæssigt.

Naturen giver hjernen ro

Naturen har også en restaurerende effekt på mental træthed. Ifølge Attention Restoration Theory (ART) aktiverer naturen den ukoncentrerede opmærksomhed, som giver hjernen en mulighed for at restituere. Den ukoncentrerede opmærksomhed foregår ubevidst i modsætning til den koncentrerede opmærksomhed, der er bevidst og kræver anstrengelse. Den ukoncentrerede opmærksomhed aktiveres af fascination, en fascination, som særligt kan opleves i naturen og som automatiserer opmærksomheden. Hjernen får mulighed for at genoplade, den restaurerer, gennem den ukoncentrerede opmærksomhed i naturen.

Naturen åbner op for at bearbejde skyld og skam

De unge bærer ofte også på en skam over de forældre, som har et alkoholproblem. Der kan have været konflikter og skænderier, som de unge føler, at de bærer skylden for. Mange af de unge vokset op uden ord for deres traumatiske oplevelser, de har måske først sent fundet ud af, at det ikke var normalt at blive behandlet på en bestemt måde. Naturterapi giver dem en mere oplevelsesmæssig tilgang, hvor der nonverbalt kan arbejdes via andre døre til erindringer og oplevelser, som er værdifulde og brugbare i det terapeutiske rum.

TAK TIL DE MANGE, DER BIDRAGER TIL TUBA

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 2021.

DEN A.P. MØLLERSKE
STØTTEFOND


AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

novo
nordisk
fonden

 DET
OBELSKE
FAMILIEFOND

TrygFonden

 BIKUBENFONDEN

LUNDBECKFONDEN


 DET DANSKE FILMINSTITUT

 LILJEBORGFONDEN

Sund≡Bælt
Sund≡Bælt


TRYGFONDENS
BØRNEFORSKNINGSCENTER

odendo®

Ole Kirk's Fond

ODD FELLOW ORDENEN
Den uafhængige Storloge for Kongeriget Danmark I.O.O.F.

 AARHUS
KOMMUNE

 Østifterne
støtter omtanke

 SUNDHEDSSTYRELSEN

LEMVIGH-MÜLLER FONDEN

SIMON
SPIES
fonden

GUDBJØRG & EJNAR
HONORÉS FOND

offersen : christoffersen

GYLDENDAL 

event 

OMI

 NORDISK FILM
BIOGRAFER

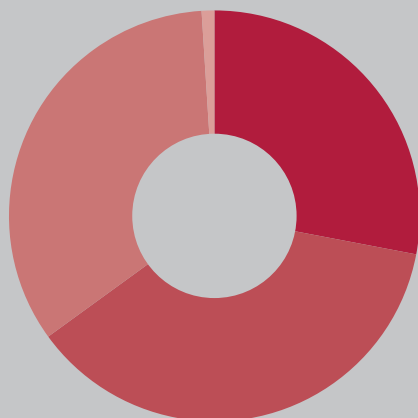
DEN SOCIALE
INVESTERINGSFOND

assecO
DENMARK

 UNIFEEDER

SPACE ROCKET

GLAD



HER KOMMER PENGENE FRA

28%

staten

34%

fonde og donationer

37%

kommuner

1%

indtægtsgivende virksomhed

SÅDAN BRUGER VI PENGENE

82%

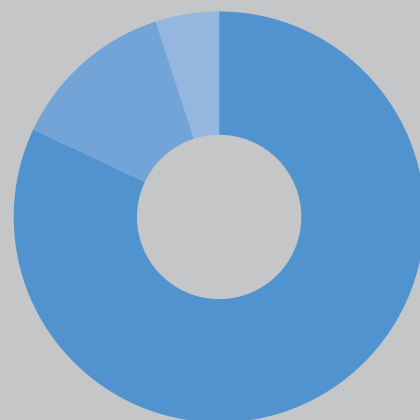
terapi, rådgivning og undervisning

13%

Oplysning, faglig udvikling og dokumentation

5%

Administration



17. juli Fonden
3x34
A Camera
Aarhus Kommune - Corona-trivselspulje
Aarhus Kommune - Civilsamfunds pulje
Ad Branding ApS
Alinea+
Asseco Danmark
Augustinus Fonden
Bikubenfonden
Børge Nielsen og Max Wonsyls Fond
Børneforskningscentret, Aarhus Universitet
Børnesagens Fællesråd
Cameo
CG Jensen A/S
Den A.P. Møllerske Støttefond
Det Danske Filminstitut
Det Obelske Familiefond
Den sociale investeringsfond
Domcafeen, Viborg
E. H. Rasmussens Fond
EventIT
FilmGEAR
First Agenda
Frimurerlogen Josva, Haderslev
Fredericia Lillebælt Rotary Klub

Genbrugsbutikken Højby
Glad Fonden
Gram Equipment
Gudbjerg og Ejnars Honores Fond
Gyldendal
Handbjerghus Efterskole
Hobro Y's Men's Club
Holmrís B8
Holstebro Menighedspleje
Hovedstadens Y's Men's Club
Inner Wheel, Hellerup
Indre Mission i Hjørring
Inner Wheel, Holstebro
Inner Wheel, Holstebro Vester
Inner Wheel, Virum
KAB
Koldinghus Ordenen
Kristeligt Dagblad A/S
Kunst & Keramik, Hvide Sande
Landsforeningen Natur og Fritid
Lemvig- Mullers Fonden
Lemvig Y's Menette Club
Liljeborgfonden
Lions Hinnerup Dagmars Kilde
Lions Kalundborg
Nordisk Film Biografer
Novo Nordisk Fonden
Odd Fellow nr. 49, Saxo
Odd Fellow søsterordenen nr. 95,

Viborg
Odendo ApS
Offersen:Christoffersen
Ole Kirk's Fond
OMI
Ralph Hernöe's Almennyttig Fond
Sakskøbing Rideklub
Simon Spies Fonden
SkillsDenmark
Soroptimist Bornholm Leonora
Space Rocket Nation
Stege Menighedsråd
Sund og Bælt
Sundhedsstyrelsen
Sønderborg Y's Men's Club
Søsterloge nr. 25, Dronning Louise
Tele IT
Tryg Fonden
Tryghedsgruppen
Unifeeder Group
Velfærdsfonden for pædagoger
Viborg Domsogne
Østifterne

Vi sender også en stor tak til alle de mange privatpersoner, der støtter os via MobilePay eller bankoverførsel.

TRE KLASSISKE JULEKONCERTER TIL FORDEL FOR TUBA

Af Ulla Johanne Johansson

Det burde være børnenes fest og ikke de voksnes. Men for rigtig mange af TUBAs unge er julen lig med ekstra anledninger til at drikke for meget...

Det er hårdt at komme igennem december, når utryghed og dårlige minder er det, kravlenisserne tager med fra julekassen. I familier med alkoholproblemer repræsenterer julen ofte en tid med øget utryghed og frygt – og den frygt følger med mange af de unge ind i voksenlivet.

Operasanger Andrea Pellegrini og strygekvartetten LiveStrings turnerede i december med julekoncerten Julen har englelyd til støtte for TUBAs arbejde. Det var en overraskende, lun og meget smuk klassisk julekoncert, som gæstede Sankt Lucas Kirke i Aarhus, Christianskirken i Sønderborg og Holmens Kirke i København.

Med koncerterne ville Andrea Pellegrini, der selv holder jul i en anden familie end sin egen, slå et slag for en mere åben jul, hvor vi byder dem, som ikke har en tryk familie, indenfor i vores egen jul.

– Julen gør det ret tydeligt, om dit liv lever op til idealforestillingen om den store lykkelige familie, der fejrer juleaften? Det er langt fra alle familier, der kan det, siger Andrea Pellegrini.



TUBAS BESTYRELSE OM 2021



Bestyrelsesformand Jens Erik Rasmussen

TUBAs bestyrelse

Jens Erik Rasmussen (formand), tidl. generalsekretær i Blå Kors Danmark

Rene 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 bestyrelsen i Blå Kors Danmark

Isabella Arendt, partileder for Kristendemokraterne

Hvad har du og den øvrige bestyrelse været mest optaget af i årets løb?

Vi er i bestyrelsen grundlæggende og overordnet optaget af, at alle unge, som har behov herfor, får den hjælp, de har brug for. At ingen, som har sår og ar på sind og sjæl på grund af opvækst med forældres alkoholmisbrug, selv skal tumle med at finde vej igennem og ud af de lag-på-lag udfordringer, som følger dem, og som de står midt i.

Hvordan synes du/bestyrelsen, at TUBA har klaret sig igennem de ben-spænd, som coronaepidemien har leveret i årets løb?

Vi har stor respekt for og er meget taknemmelige over det engagement og den kreativitet og fleksibilitet, som både ledelse og medarbejdere har vist under de givne vilkår, både når det gælder om at sikre forebyggelse af smitterisiko og samtidig hjælpe flest muligt bedst muligt!

Hvad ser du og bestyrelsen som TUBAs største opgave i 2022?

TUBA har aldrig levet med "livrem og seler"! Vi har altid skullet arbejde, argumentere og satse på, at det skulle vise sig, at "hvor der er vilje, er der vej". Igen-igen viser det sig, at vi også i 2022-23 har økonomiske udfordringer – med mindre vi får del i nye bevillinger på finansloven og/eller alternative finansieringskilder. Det er gået godt indtil nu. For de unges skyld findes der forhåbentlig igen udvej for at skaffe de nødvendige midler, så at ingen skal miste den hjælp, de har så meget brug for! Samtidig venter vi i spænding på at følge det videre forløb af vores store, helt særlige forskningsprojekt og på, hvad det vil vise – og dokumentere – vedrørende den gennemgribende betydning, det har for de unge at få netop den hjælp, som TUBA giver dem.

Blå Kors ønsker for TUBA 2022

Christian Bjerre, generalsekretær i Blå Kors Danmark

Hvad ser du som generalsekretær i Blå Kors som TUBAs største opgave i 2022?

TUBAs vigtigste opgaver i 2022 er at hjælpe så mange unge som mulig til håndtere deres liv efter deres opvækst præget af misbrug. Derudover at TUBA sammen med andre fra "Blå Kors-familien" sætter fokus på netop de konsekvenser for børn og unge, der følger af danskernes høje alkoholforbrug og liberale tilgang til hash og andre stoffer. Og jeg ser hen til endnu mere gensidig inspiration mellem TUBA og andre dele af Blå Kors samarbejdet. Sammen kan vi nemlig meget mere!"

TUBA er en del af Blå Kors Danmark

tuba

TUBA har siden 1997 tilbudt specialiseret terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i hjem med alkoholproblemer 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 alkoholproblemer eller stofmisbrug kan modtage gratis terapi, individuelt eller i grupper. TUBA tilbyder også terapi online, hvor man kan få et individuelt terapiforløb via videoopkald med en terapeut. Voksne over 35 år kan gå i terapi i TUBA mod en mindre egenbetaling.

Onlinerådgivning

TUBA har et akkrediteret onlinerådgivningstilbud. På www.tuba.dk kan unge få onlinerådgivning via chat, sms, brevkasse og ung til ung-forum.

Åbne arrangementer

Drop in-møder og caféaftener er arrangementer i TUBAs afdelinger, hvor alle kan få mere at vide om livet i en familie med misbrug, og hvordan man kommer videre. Arrangementerne har både været udbudt online og i afdelingerne i 2021.

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. I 2021 blev konferencen aflyst, da Danmark lukkede ned på grund af corona.

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

Brøndby

Vestre Gade 6 H, 1. sal
2605 Brøndby

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



www.tuba.dk



@tubadanmark

TUBA Danmark — tuba@tuba.dk

TUBA er en del af Blå Kors Danmark