

ÅRSSKRIFT

2022/
2023

TERAPI OG RÅDGIVNING TIL UNGE FRA HJEM MED ALKOHOL- ELLER STOFMISBRUG

25 år med
tuba

tuba

er specialiserede i at hjælpe børn og unge, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Vi har 34 afdelinger fordelt rundt i Danmark. Online kan unge få rådgivning via chat, SMS og brevkasse i TUBA.

Indhold

Leder	2
TUBA i tal	4
Familie På Vej	6
25 år med TUBA	8
Om TUBA	10
Tak for støtten	11
TUBAs afdelinger	12



Ansvarshavende:
Thomas Røddik
Redaktør: Simon Thidemann
Journalist: Sofie Kousgaard
Layout: Lise Moltzen
Tryk: Dantryk

tuba Danmark
www.tuba.dk
@tubadanmark
tuba@tuba.dk



25 tuba

TUBA er stadig lige relevant

2022 har på mange måder været et bemærkelsesværdigt år for TUBA. I november kunne vi markere vores 25-års jubilæum. Vi valgte dog at udskyde fejringen, da det i løbet af jubilæumsåret stod klart, at manglende bevillinger betød, at vi måtte iværksætte en spareplan, der desværre også har kostet arbejdspladser i TUBA.

Vi har taget afsked med dygtige kolleger, og det er aldrig en let opgave. Derfor vil jeg gerne takke alle nuværende og tidligere medarbejdere for den store indsats. I har ydet i arbejdet med at hjælpe unge, der er vokset op i familier med misbrug. Lad mig samtidig slå fast, at der fortsat er brug for TUBAs vigtige indsatser over alt i landet. Alt for mange børn og unge vokser op i familier med stof- eller alkoholmisbrug, og vi har et stærkt og velfungerende terapeutisk behandlingskoncept, der hjælper unge med de traumer, de har fået i opvæksten. Dette underbygges blandt andet af det forskningsprojekt, som vi de

seneste år har arbejdet på i samarbejde med Aarhus Universitet og Trygfonden, Det Obelske Familiefond, Novo Nordisk Fonden og Lundbeckfonden. De foreløbige resultater viser, at TUBAs behandling har en signifikant positiv effekt. Vi ser frem til at kunne offentliggøre flere af resultaterne fra forskningsprojektet i løbet af 2023.

2022 blev også et år med udskiftninger i toppen af organisationen. I sommer valgte den tidligere landsleder Henrik Appel at søge nye udfordringer efter mange år i spidsen for TUBA. I marts 2023 kunne jeg sætte mig i stolen som ny landsleder for organisationen. Jeg tager fat på arbejdet med stor ydmyghed og med en fast beslutning om, at vi sammen skal fortsætte arbejdet med at skabe håb og nyt liv i vores nuværende og kommende generationer.

Med vores nuværende økonomiske situation ser jeg det som en af de helt store fællesopgaver, at vi skal have

sikret en varig finansiering af TUBA, så vi kan nå ud til alle afkroge af landet. Det er en rigtig god investering, som gavner både unge og i høj grad også samfundet.

Mens vi arbejder på at skaffe en varig finansiering, arbejder vi i TUBA videre på de mange gode ting, som fungerer og har fungeret godt i mange år. Vi skal i fællesskab have fremtidssikret konceptet, men vi må også erkende, at den økonomiske virkelighed betyder, at vi ikke kan behandle unge i samme tempo og mængde som hidtil. Derfor er vores fokus at skaffe yderligere midler til TUBA.

Antallet af unge, der har brug for hjælp i TUBA, er stort! Det drejer sig om unge mennesker i alvorlig mistrivsel, en mistrivsel, der er opstået som en konsekvens af en opvækst i et hjem med alkohol- eller stofmisbrug.

Effekten af at være i behandling i TUBA taler sit tydelige sprog, der ikke efterlader nogen som helst tvivl om, at TUBAs arbejde nytter, og der vil også i årene fremover være behov for vores arbejde.



Kåre Skarsholm, landsleder i TUBA



TUBAs bestyrelse

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

Christian Bjerre (næstformand), generalsekretær i Blå Kors Danmark

Rene Skau Björnsson, direktør, tidligere MF

Steen Skovsgaard, biskop emeritus

Leif Kristiansen, pastor emeritus

Connie Krogh Sjursen, visitator på rusmiddelcenter

TUBA ER EN DEL AF BLÅ KORS DANMARK

TUBAs terapi gør en markant forskel i de unges liv

3237*

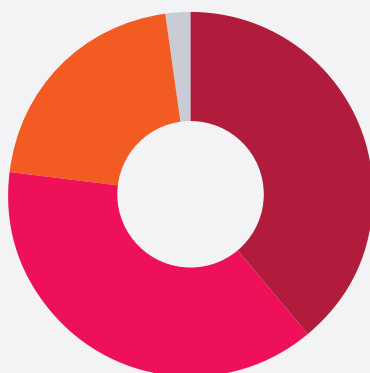
unge var i behandling i TUBA

890

fik hjælp i TUBAs onlinerådgivning via
chat, sms eller brevkasse

2177

unge henvendte sig til TUBA for at få hjælp



Her kommer pengene fra

39% Staten

38% Kommuner

21% Fonde og donationer

2% Indtægtsgivende virksomhed

96% angiver efter endt terapi-
forløb i TUBA, at de fik den
hjælp, de havde brug for

91% har fået det
bedre med
sig selv

92% siger, at de er blevet
bedre til at håndtere
deres problemer

71% føler sig bedre
rustet til job, skole
og uddannelse

AF DE UNGE, DER HENVENDTE SIG I 2022, FREMGÅR DET, AT:

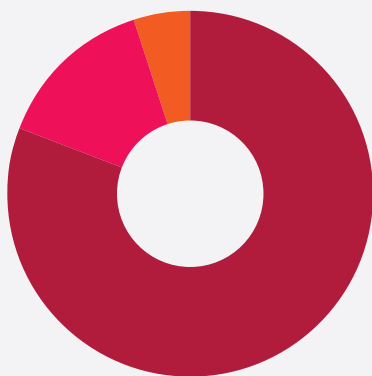
12% har forsøgt selvmord

26% har været udsat for seksuelle krænkelse

45% oplyser, at der har været fysisk vold i hjemmet

48% har aldrig talt med nogen om deres forældres misbrugsproblemer

64% oplyser, at der har været psykisk vold i hjemmet



Sådan bruger vi pengene

81% Terapi, rådgivning og undervisning

14% Oplysning, faglig udvikling
og dokumentation

5% Administration

NYT
TILBUD
I TUBA

Familie På Vej

Af Sofie Kousgaard

TUBA og Center For Familieudvikling (CFF) har modtaget 5,1 mio. kr. fra Den A.P. Møllerske Støttefond til et nyt projekt, der skal styrke 100 unge pars forældrekompetencer. Projektet har fået navnet Familie På Vej og skal hjælpe med at bryde den negative sociale arv.

- En af de største overgange i livet er, når man bliver forælder. Hvor godt man føler sig rustet til den overgang, har meget at gøre med, hvad man selv har oplevet i barndommen, siger Henrik Prien, der udover at være faglig koordinator i TUBA, også er projekt- og holdleder på TUBAs nye læringsforløb Familie På Vej.

De unge, der henvender sig til TUBA, melder ofte om årelange oplevelser

af omsorgssvigt, uforudsigelighed, manglende følelsesmæssig tilknytning og støtte samt utilstrækkelig konflikt-håndtering i hjemmet. Ofte melder de også om en opvækst med en høj grad af vold og forskellige former for overgreb. Det er selvsagt svigt, der præger de unge langt op i livet – og ikke mindst deres evne til at indgå i parforhold og forældre-barn-relationer.

MOTIVERET FOR FORANDRING

- De unges egen opvækst har i en eller anden grad efterladt dem med nogle mangler, som de nu som forældre søger inputs til. De unge udtrykker altså både et ønske om og har en vilje til at bryde deres sociale og psykologiske arv, når de selv starter familie. På det tidspunkt i livet er de ofte højt motiverede for forandring, men samtidig kan de også have meget høje forventninger til sig selv og føle sig usikre på, om de kan gøre det godt. Det kan føre til et følelses-mæssigt pres, som kan medføre uhensigtsmæssige adfærdsmønstre,

som et tilbud som Familie På Vej kan hjælpe dem med at få øje på – og derigennem mulighed for at ændre, siger Henrik Prien.

De unge kæmper ofte med udfordringer, der har rod i deres tidlige tilknytningsmønster – et mønster og en måde at indgå i relationer på, som grundlægges i barndommen.

De unge kommer ofte fra hjem, hvor grænserne har været utydelige eller helt har manglet, og derfor kan de også være bange for ikke at gøre det godt nok som forældre.

Med Familie På Vej er hensigten lige dele stabilisering af parrets nuværende og fremtidige familieliv samt forebyggelsen og grundlag for næste generation.

- TUBA har nu 25 års erfaring med

de konkrete senfølger, som mange af de unge slås med, og derfor kan vi faktisk levere en samlet pakke, hvor vi kommer omkring meget af det, man kan blive udfordret på i parforholdet og forældreskabet. Vi har med Familie På Vej udviklet et specialtilbud, der kan hjælpe de unge forældrepar i den her helt særlige livsovergang og samtidig komme den næste generation til gavn, fortæller Henrik Prien.

EN NY START FOR NÆSTE GENERATION

Holdet bag læringsforløbet har under hele processen arbejdet under mottoet: En ny start for næste generation.

Der er meget at hente ved at understøtte og hjælpe en ny forældregeneration godt fra start [...] det gavner i sidste ende også børnene og dermed den næste generation.

HENRIK PRIEN

- Det betyder så meget, hvordan man kommer fra start i livet. Der er psykologisk set meget trivsel at hente ved at understøtte og hjælpe en ny forældregeneration godt fra start i deres parforhold og forældreskab, for det gavner i sidste ende også børnene og dermed den næste generation, siger Henrik Prien.

- Mange af de unge, vi møder i TUBA, navigerer ud fra det, som de ikke ønsker at gentage fra deres egen opvækst. Derudover har mange af dem også været vant til at overpræstere og tage et for stort ansvar for tidligt i livet, fortæller Henrik Prien.

De unge kommer ofte fra hjem, hvor grænserne har været utydelige eller helt har manglet, og derfor kan de også være bange for ikke at gøre det godt nok som forældre og ender med at overkompensere for deres egen opvækst.

EN HÅNDRÆKNING TIL DE VOKSNE OG EN GAVE TIL BØRNE

Helt konkret skal 100 forældrepar igennem et læringsforløb, der skal hjælpe dem med at skabe rammen for et trygt familieliv. TUBAs viden om målgruppen sammen med CFFs viden og erfaring med PREP-kurser, hvor de bl.a. underviser i god kommunikation i parforholdet, er bindeleddet i forløbet, som er tilpasset de særlige udfordringer og behov, som de unge forældrepar har.

- Vi ved fra vores arbejde på Center For Familieudvikling, at PREP kan styrke pars evne til at reducere destruktive konflikter og samtidig øge deres viden om, hvad der styrker et godt parforhold. Kurset er en håndsrækning til de voksne, men også en gave til børnene. Vi ved fra forskning, at parforholdet er afgørende for voksnes livskvalitet, men også har en stor betydning for børnenes trivsel og udvikling, siger direktør hos Center For Familieudvikling, Mattias Stølen Due.

Henrik Prien ser frem til samarbejdet med CFF, hvor begge organisationer kan byde ind med det, de er bedst til, i forhold til at hjælpe de unge.

- Og så skal det hele jo ske i et samspil med de unge – om vi rammer noget af det, de søger. Vi har holdt nogle moduler åbne for indhold, så vi har mulighed for at evaluere og justere undervejs, når vi får en bedring føling med, hvad de forskellige par har brug for, uddyber Henrik Prien.

De første hold er allerede gået i gang i Odense og København - og fra efteråret foldes tilbuddet også ud i Aarhus. Ambitionen er at skabe et målrettet kursus, der kan implementeres i TUBAs andre afdelinger og overgå til lokalafdelingernes almene tilbud, så indsatsen kommer mange flere forældrepar og deres børn til gavn.

Medarbejderne i Familie På vej er klar til at hjælpe de 100 unge par.
Foto: Jens Peter Engedal.



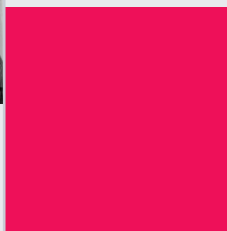
DET HELE BEGYNDTE...

I 2022 kunne TUBA fejre 25-års jubilæum. Siden 1997 er TUBA vokset fra én afdeling på Frederiksberg til at være en landsdækkende organisation med mange projekter som fx Natur til et godt liv, TUBAs Skriveskole i samarbejde med Forlaget Gyldendal, TUBAs Sommerhøjskole og senest med Familie På Vej målrettet unge forældrepar, der ønsker inspiration til det gode parforhold og forældreskab. Læg dertil et højt internt fagligt niveau hos de ansatte, et stærkt frivilligberedskab af terapeuter og en fællesskabsdannede lillesøsterorganisation som TUBAnu.



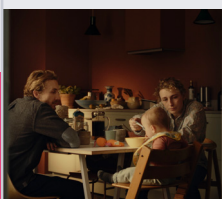
1997
Alex Kastrup Nielsen slår dørene op til TUBAs første afdeling på Frederiksberg

2002
TUBA åbner i Aarhus og Hirtshals



2004
TUBA rekrutterer sine første frivillige medarbejdere udover de faste

2007
TUBA bliver en selvstændig organisation efter at have fungeret som projekt siden 1997



2009
Antallet af unge i behandling overstiger 1.000 om året



2012
Onlinerådgivning tilføjes til TUBAs portefølje.

2014
TUBA modtager Kronprinsparrets Sociale Pris på 500.000 kr.

TUBA åbner for muligheden for egenbetalt terapi til 35+



2015
H.K.H. kronprinsesse Mary besøger TUBA i København



H.K.H. KRONPRINSESSE MARY BESØGER TUBA

Det er ikke hver dag, TUBA får royalt besøg, men det var tilfældet d. 18. august 2015. Anledningen for besøget var bl.a., at kronprinsparret i 2014 tildelte TUBA deres sociale pris. I TUBAs lokaler på Vesterbrogade i København modtog tidligere landsleder Henrik Appel kronprinsessen sammen med unge ambassadører i TUBA. Det blev til en spændende dag, hvor kronprinsessen bl.a. deltog i gruppeterapi og fik indblik i det arbejde, der kendetegner TUBA.

"I TUBA blev jeg i stand til at befri mig fra den skam, ensomhed og sorg, der fulgte med min fars misbrug. Det er svært at vide, hvor jeg ville være i dag, hvis jeg ikke havde fået hjælp, men jeg er taknemmelig for, at jeg i dag er et godt sted med mig selv, i mit ægteskab og har gode relationer og snart er færdiguddannet mavetarm-kirurg."

JANE, 36 ÅR, LÆGE, GIK I TUBA I 2012

TUBA DELTAGER I STORT FORSKNINGSPROJEKT

Forskningsprojektet Measuring the Impact of Psychological Therapy er den første velkvalificerede forskning, som beskæftiger sig med at dokumentere effekten af behandling af unges senfølger fra en opvækst i et hjem med misbrugsproblemer. Forskningsprojektet er blevet til i samarbejde med Børneforskningscentret ved Aarhus Universitet og støttet af TrygFonden, Det Obelske Familiefond, Novo Nordisk Fonden og Lundbeckfonden.

2019
Online-rådgivningen modtager akkreditering af Rådgivnings-Danmark

TUBAnu oprettes som selvstændig forening med støtte fra Tryg-Fonden

2018
Forskningsprojektet Measuring the Impact of Psychological Therapy igangsættes

2020
TUBA og Gyldendal går sammen om at lave TUBAs Skriveskole

2021
TUBA udgiver undervisningsmateriale i samarbejde med Forlaget Alinea+

2021
TUBA modtager Kristelig Dagblads Pris for frivilligt arbejde

2021
PhD. projektet Natur til et godt liv afvikles med gode effekter



2021
TUBA udvider i samarbejde med Den Sociale Investeringsfond

2022
TUBA kan fejre 25-års jubilæum



2023
Kåre Skarsholm er ny landsleder i TUBA Danmark

2017
TUBA afholder TUBAs Sommerhøjskole for første gang



SAMARBEJDE MED DEN SOCIALE INVESTERINGSFOND

TUBA Brøndby er TUBAs 34. afdeling og noget helt særligt, når man kigger på den finansieringsmodel, der ligger bag afdelingens åbning i 2021. Idéen er: Hvis det virker at forebygge, skal kommunen betale – hvis ikke, koster det ikke noget. I de næste tre år kan TUBA tilbyde 120 unge et gratis behandlingsforløb i Brøndby Kommune – og forhåbentlig inspirere andre kommuner til at tilbyde hjælp til unge fra familier med alkoholproblemer eller stofmisbrug.

tuba

TUBA Danmark 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 – og har 34 afdelinger rundt i landet. Organisationens arbejder samtidig med at sætte fokus på konsekvenserne ved at vokse op i en familie med misbrug og for, at unge fra familier med misbrugsproblemer får samme rettighed til behandling, som gør sig gældende for deres misbrugende forældre.

TERAPI

TUBA tilbyder gratis terapi til unge mellem 14 og 35 år fra familier med alkohol- eller stofmisbrug – både online-, individuel- og gruppeterapi. 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 gratis onlinerådgivning via chat, sms, brevkasse og udveksle erfaringer i et ung-til-ung forum.

DROP-IN MØDER

Drop-in møder og caféaftner er åbne arrangementer afholdt i TUBAs afdelinger, hvor alle kan få mere viden om livet i en familie med misbrug, og hvor-

dan man kommer videre. Mødernes temaer er forskellige fra hver gang og omhandler f.eks. parforhold og nære relationer, forældreskab, uro, skyld og skam m.m.

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 supervision til fagpersonale, der arbejder med børn af alkohol- og stofmisbrugere. Konferencen er en årlig begivenhed. Her er der mulighed for at stifte bekendtskab med den nyeste forskning på området og skabe et netværk med kolleger i hele landet.

SKOLEOPLÆG

TUBA besøger jævnligt skoler og uddannelsesinstitutioner og fortæller om TUBA, og hvordan det er at vokse op i en familie med misbrugsproblemer. Her inviteres ofte en ung med, der tidligere har gået i TUBA.

FRIVILLIGE I TUBA

Foruden fastansatte er der ca. 120 frivillige tilknyttet i de forskellige TUBA-afdelinger. I 2021 blev TUBA hædret for sin frivillige indsats på området med Kristeligt Dagblads Pris.



En stor tak til alle, der støtter

Fonde, virksomheder, kommuner og privatpersoner bidrager gennem deres økonomiske støtte til, at TUBA kan hjælpe endnu flere unge. En stor tak til alle, der støttede TUBA i 2022.

DEN A.P. MØLLERSKE
STØTTEFOND



AUGUSTINUS FONDEN
STIFTET 25. MARTS 1942

Ole Kirk's Fond

Ragnhild Bruuns Fond

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

Gudbjørg og Ejnar
Honores Fond

TrygFonden



DEN SOCIALE
INVESTERINGSFOND

GYLDENDAL 

event **it**

UNIFEEDER

Velliv

Fonden Dyreby
Ambulant

odendo®



IFILM
DET DANSKE FILMINSTITUT

assecO
DENMARK

Hylleholt Husgerningsskole
Francis Family Fund ApS
Ulla og Erik-Clausens Familiefond
Rebekka Loge nr. 30 Alexandrine,
København
Frimurerlogen Skt. Jørgen Kolding
Børnesagens Fællesråd
Facebook donationer
Broderlogen r 64 Julius Meyer I.O.O.F.
Skagen Soroptimistklub
Støtteforeningen Gotiklubbens Venner
1 KAB, København
Familie og Samfund,
Møns Husholdningsforening
Odd Fellow Ordenen, Viborg
Broderlogen r. 39 Sct. Kjeld I.O.O.F.
Lions Himmelbjerget
Velfærds- og Forskningsfonden
for Pædagoger
17. Juli Fonden
Søsterloge br 56 Clementia I.O.O.F.
Aarhus Y's Men's Club
Spar Nord Fonden
Lions Struer
Lions Lystrup
Løgumkloster Y's Men's Club
Søsterloge nr. 25
Dronning Louise I.O.O.F.
Viborg Domsogns Meningsråd
Struer Y's Men's Club
Folkekirkens Nødhjælp,
Genbrugsbutikken Højby, Odense
De fem kirker, Hjørring
Digital Identity ApS
Foreningen Bankdata
LLH Consulting ApS
Aalborg Y's Men's Club
Lions Hvidovre
Sunds Y's Men's Club
Vendelbo Y's Men's Club, Hjørring
Lions Pandrup
Lions Ishøj

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

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

SLAGELSE

Lindevej 2, 2.
4200 Slagelse

STEVNS

Egestræde 14
4660 Store Heddinge

SVENDBORG

Kloster Plads 11, 1.
5700 Svendborg

SØNDERBORG

Perlegade 44, 1.
6400 Sønderborg

VIBORG

Sct. Mathias Gade 38, 2.
8800 Viborg

VORDINGBORG

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg

ÆRØ

Markgade 1
5960 Marstal

”TUBA har betydet, at jeg fik opbygget en tro på, at jeg er god nok og ikke er forkert. Jeg føler i dag, at jeg hviler i mig selv, hvilket bl.a. er takket være den styrke og ballast, som jeg fik bygget op gennem mit forløb i TUBA. Jeg havde helt sikkert aldrig fået en universitetsuddannelse, hvis ikke jeg havde gået i TUBA – for jeg havde slet ikke turde tro på, at jeg havde evnerne.”

MIE, 43 ÅR, PROCESKONSULENT, UNGERÅDGIVER
OG NATURTERAPEUT, GIK I TUBA I 2008

