

Jeg har altid haft svært ved at tale om min mors misbrug. I TUBA blev jeg mødt med forståelse.

SEBASTIAN, 22 ÅR
INDIVIDUEL TERAPI

Jeg har lært mig selv bedre at kende og føler mig ikke længere forkert.

LAURA, 18 ÅR
INDIVIDUEL TERAPI

Vi talte om dårlig samvittighed og forholdet til vores forældre. Med meget få ord forstod vi hinanden.

EIK, 20 ÅR
GRUPPETERAPI

FÅ GRATIS HJÆLP ONLINE

SMS 50 18 18 00

til en af TUBAs rådgivere.

CHAT

helt anonymt med en af TUBAs rådgivere.

BREVKASSE

Få svar fra en af TUBAs rådgivere. Du kan skrive døgnet rundt.

TUBA tilbyder gratis og specialiseret terapi og rådgivning til unge, der er vokset op med en forælder med alkohol- eller stofmisbrug.

TUBA.DK

@tubadanmark



tuba

**DRIKKER EN
AF DINE
FORÆLDRE
FOR MEGET –
OG PÅVIRKER
DET DIG?**

Vi ved, du ikke er den eneste.

Vi ved, det kan være svært at tale om.

Vi ved, du kan få det bedre.



Få gratis og specialiseret terapi og rådgivning i TUBA

Er mine problemer alvorlige nok?

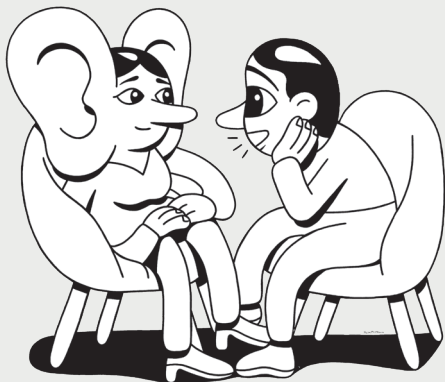
”Så slemt er det ikke...” er en sætning mange børn og unge opvokset i misbrug siger til sig selv. Men det kan være slemt – og det er helt normalt at være i tvivl om ens problemer er store nok.

Fra tusindvis af samtaler med andre unge ved vi, at mange kan have stor gavn af at tale svære følelser, dårlig samvittighed, gentagne konflikter i familien, tvivl om egne evner og værdi.

Har du brug for at tale med nogen?

TUBA har et særligt kendskab til de udfordringer en opvækst præget af en forælders misbrug kan give.

På tuba.dk kan du finde din nærmeste afdeling og læse mere om vores tilbud.



I TUBA HANDLER DET OM DIG!

I TUBA giver vi dig ro og plads til, at vi i fællesskab finder ud af, hvad du har brug for, og hvad der virker for dig.

Gennem samtalerne i TUBA får du mulighed for at lære dig selv bedre at kende, opnå større forståelse for dine relationer og redskaber til at håndtere din situation.

”

**MIN TERAPEUT GAV
MIG EN STØRRE TRO PÅ
MULIGHEDER I MIT EGET
LIV. DEM KUNNE JEG IKKE
RIGTIG SE FØR, FORDI JEG I SÅ
MANGE ÅR HAR SKULLET
TAGE ANSVAR FOR MIN FAR.**

EMMA, 21 ÅR
INDIVIDUEL TERAPI

Du er helt normal

- Hvis du bekymrer dig meget
- Hvis du er udfordret af angst og indre uro
- Hvis du sommetider føler dig magtesløs eller forkert
- Hvis du føler et stort ansvar for din afhængige forælder

Uanset hvordan du har det, er du velkommen i TUBA.

I TUBA er hjælpen til dig, der er mellem 14 - 24 år, og i nogle afdelinger også til unge mellem 25 - 35 år.

TERAPI OG RÅDGIVNING

I TUBA kan du komme i gratis, anonym terapi. Vi har både individuel- og gruppeterapi. Du kan skrive til os her, hvis du ønsker at blive kontaktet af en medarbejder tuba.dk/find-hjaelp

FØLG OS På tuba.dk kan du læse mere om, hvad vi kan hjælpe dig med – og på vores sociale medier kan du bl.a. læse andre unges historier og følge med i TUBAs arbejde.



@tubadanmark f @ in X