

Til dig som fagperson

tuba

VIDEN OM BØRN OG UNGE FRA FAMILIER MED ALKOHOL- ELLER STOFMISBRUG – OG HVORDAN DU KAN HJÆLPE DEM

TUBA tilbyder gratis og specialiseret terapi og rådgivning til unge, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug



TUBA tilbyder terapi og rådgivning til børn og unge, som er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug.

Kontakt nærmeste lokalafdeling – og hør mere om, hvordan vi kan hjælpe.

Find os på TUBA.DK



I TUBA KAN UNGE FÅ GRATIS OG SPECIALISERET HJÆLP

VI TILBYDER

- **Individuel- og gruppeterapi**
- **Onlinerådgivning på tuba.dk**
- **Drop-in møder og oplæg**
- **Fællesskab med andre unge**
- **Viden om en opvækst i misbrug**

HVERT 10. BARN VOKSER OP I EN FAMILIE MED ALKOHOLMISBRUG

Sundhedsstyrelsen skønner, at hvert 10. barn i Danmark mellem 0-18 år vokser op i en familie, hvor mindst den ene forælder har et alvorligt alkoholmisbrug. Det svarer til, at der sidder ca. 1-2 børn i hver skoleklasse.

Børn fra hjem med misbrug er i højere risiko for at mistrives. De er hyppigere udsat for vold, seksuelle overgreb og omsorgssvigt end deres jævnaldrende. De har det ofte sværere i skolen, føler sig mere ensomme og har lavere selvværd end deres jævnaldrende*.

De er desuden i højere risiko for at udvikle alvorlige psykiske udfordringer, som f.eks. angst, depression, selvskadende adfærd og symptomer på PTSD, på baggrund af deres opvækst.

FORANDRING MED STØTTE OG HJÆLP

Det er vores erfaring i TUBA, at unge fra misbrugsramte familier, ofte opsøger hjælp ved særlige livsovergange – f.eks. når de flytter hjemmefra, får en kæreste, skal til at starte eller færdiggøre uddannelse, etablere sig på arbejdsmarkedet eller stifte familie.

Her bliver konsekvenserne af opvæksten tydeligere og kan udvikle sig til alvorlige belastninger, der hæmmer det liv, de ønsker at leve.

I terapi kan de unge lære at forstå og håndtere svære og ambivalente følelser og reaktionsmønstre. Med støtte og hjælp bliver de unge rustet til at klare den livssituation, de finder sig i.

ET SPECIALISERET TILBUD

TUBA har eksisteret siden 1997 og er specialiseret i at hjælpe børn, unge og unge-voksne fra familier med alkohol- og stofmisbrug.

I TUBA ved vi en masse om, hvad det vil sige at være barn og pårørende til misbrug, om familiedynamikker i familier med alkohol- og stofmisbrug, og om hvordan vi hjælper de unge godt videre i livet.

Vi ser en stor værdi i at arbejde i tæt dialog og samarbejde med relevante fagpersoner, kommuner o.a. for at hjælpe den enkelte unge bedst muligt.

TUBA hjælper hvert år mere end 3.000 unge fra familier med misbrug.

VÆR MED TIL AT GØRE EN FORSKEL – DET KRÆVER KUN EN ENKELT VOKSEN AT ÆNDRE ET BARNS LIV

Flere af de unge, der henvender sig til TUBA, fortæller, at deres redning blev en voksen udenfor familien, som så og hjalp dem med at få hjælp. Selvom samtalen med en voksen, som den unge har tillid til, er vigtig, vil en opvækst præget af forældres misbrugsproblemer, i flere tilfælde kræve specialiseret hjælp.

HVEM KAN FÅ HJÆLP I TUBA?

- Børn og unge mellem 14-35 år, som er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug
- Er den unge over 25 år, afhænger muligheden for at få hjælp i TUBA af, om bopælskommunen samarbejder med TUBA. Find mere information på tuba.dk
- I TUBA skelner vi ikke mellem forældre og bonusforældre. Derfor kan unge, hvis sted- eller bonusforældre, der drikker eller har andet form for misbrug også henvende sig til TUBA.
- Misbruget behøver ikke være aktivt for, at den unge kan få hjælp i TUBA.

HVORDAN HENVISER JEG EN UNG TIL TUBA?

Et terapiforløb i TUBA begynder altid med en forsamtale. For at komme til en forsamtale skal den unge udfylde kontaktformularen via hjemmesiden TUBA.DK.

Den unge kan selv henvende sig uden at være visiteret til TUBAs tilbud. Som fagperson kan du også kontakte os på vegne af en ung, som ønsker at komme til en forsamtale for at høre nærmere om terapien i TUBA.

Til forsamtalen kan den unge

- Møde en terapeut og høre mere om TUBAs tilbud
- Blive afklaret om, TUBA passer til dem og deres situation
- Have en tryksperson med

TERAPIFORLØB

I TUBA er det uddannede psykologer og psykoterapeuter, der afholder samtalerne med de unge, enten i form af individuelle forløb eller som gruppeterapi.

I grupperne mødes vi hver 14. dag, mens de individuelle forløb tilpasses den enkeltes behov.

Det taler vi ofte med unge om i TUBA

- Relationen til den misbrugende forælder
- Følelsesregulering- og håndtering
- Tidlige situationer og oplevelser, der har sat spor
- Parforhold og nære relationer
- At indgå i fællesskaber og passe skole, uddannelse og arbejde
- Hvordan de kan få det bedre her og nu

RÅDGIVNING OG VIDEN

Er du i tvivl, om en ung har brug for TUBAs hjælp, er du velkommen til at kontakte os på tuba@tuba.dk.

Onlinerådgivning

Find TUBAs onlinerådgivning på tuba.dk. Vi sidder klar ved chatten mandag-torsdag fra kl. 18-21.

Vi kan også kontaktes via SMS (58 18 18 00) eller brevkasse på tuba.dk.

Drop-in møder

I TUBA holder vi også drop-in møder, hvor de unge kan blive klogere på dem selv og deres opvækst.

Drop-in møderne omhandler forskellige temaer som f.eks. relationen til den misbrugende forælder, selvomsorg og parforhold.

Find tid og sted for drop-in møder på tuba.dk under 'Begivenheder'

DE UNGES PERSPEKTIV: HVORNÅR ER DER TALE OM ET MISBRUG?

I TUBA er vi ikke optaget af misbrugets omfang, men hvilke konsekvenser misbruget har eller har haft for den unge.

Vi mener, at der er tale om et misbrug, når forælderen evne til at være forælder er forstyrret af brugen af rusmidler. Vi er særligt opmærksomme på de relationelle og følelsesmæssige konsekvenser det har for barnet og den unge.

TERAPI GØR EN FORSKEL

De unge, der henvender sig til TUBA, er ofte hårdt ramt. 42% af de unge fortæller, at de har været udsat for fysisk vold eller er blevet truet med vold i hjemmet. 28% har været udsat for seksuelle overgreb, mens 27% har truet med eller forsøgt selvmord.

Efter endt forløb i TUBA siger de unge:

94% siger, at de er blevet bedre til at håndtere deres problemer

93% har kunne fastholde eller påbegynde uddannelse eller arbejde

85% siger, at de har fået et mere positivt syn på fremtiden

72% føler sig bedre rustet til job, skole og uddannelse

” UDADTIL VAR JEG PIGEN, DER ALTID HAVDE STYR PÅ TINGENE. INDEN I MIG SELV VAR ALT KAOS.

UNG I TUBA

HJÆLP UNGE TIL AT SØGE HJÆLP

Flere unge kan være tøvende over at søge hjælp. Dels synes de, at det er svært at vurdere, om deres problemer er store nok - og dels føler de, at de helst skal klare alting selv. Derfor er der ofte følelser af skam forbundet med at vise, at man har brug for hjælp.

Selvom om mange unge kan have svært ved at tale om deres udfordringer, kan det være en lettelse ikke længere at være alene med sine tanker og følelser.

Unge fra familier med misbrug oplever ofte

- Selvværdsproblemer
- Dårlig samvittighed og loyalitetskonflikt
- Overpræstation og overansvar
- Konfliktskyhed, skyld og skam
- Kontrolbehov og svært ved at sætte grænser
- Stress, angst og depression

Det er blevet lettere for mig at have **kontakt med min far.**

LUKAS, 16 ÅR
INDIVIDUEL TERAPI

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 taget et valg om, at jeg vil tale om de ting, der er svære og føles forkerte. **Jeg vil ikke være et anonymt menneske, der gemmer mig og ikke tør stå ved mig selv.**

AMALIE, 24 ÅR
GRUPPETERAPI

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

EIK, 20 ÅR
GRUPPETERAPI

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

LAURA, 18 ÅR
INDIVIDUEL TERAPI

10 GODE RÅD TIL DIG SOM FAGPERSON

1. Lad ikke den unge være alene med det, der er svært. Hav mod til at forholde dig til og tale om den unges situation.
2. Fortæl hvad du ser – og spørg om I kan tale om det. *"Jeg ved godt, at tingene derhjemme kan være svære..."*
3. Vær bevidst om den unges loyalitet mod familien. Anerkend de splittede følelser over for den forælder, som har et misbrugsproblem – både de kærlige og de negative.
4. Italesæt tvivlen. *"Måske er du i tvivl om din mor/far har et misbrugsproblem – og om det har påvirket dig. Det er meget normalt at være i tvivl om..."*
5. Giv tid og følg den unges tempo. *"Det er okay, hvis du ikke har lyst til at tale om det lige nu..."*
6. Fortæl den unge, at det aldrig er deres skyld, at deres forælder har svært ved at stoppe med at drikke – og at det heller ikke er deres ansvar. *"Måske føler du, at det er dit ansvar at hjælpe din mor/far. Det kan være svært at give slip på. Måske føler du også, at det er din skyld. Det er det ikke..."*
7. Normalisér den unges situation, oplevelser, følelser og tanker. *"Det, du fortæller mig, er helt normalt. Mange unge oplever, at..."*
8. Tilbyd dit følgeskab. *"Jeg vil gerne være der for dig og hjælpe dig..."*
9. Hjælp til hjælp. *"Mange unge ved ikke, at der findes hjælp skræddersyet til dem. Har du lyst til, at vi sammen prøver at række ud?"*
10. Søg selv støtte og rådgivning, hvis det bliver svært for dig at stå i



TUBA.DK

VIL DU VIDE MERE?

Hvis du har spørgsmål eller ønsker mere viden – fx et oplæg på din arbejdsplads – så kan du kontakte os på tuba@tuba.dk, eller du kan kontakte din lokale TUBA-afdeling ved at finde os på **TUBA.DK**

[@tubadanmark](https://www.instagram.com/tubadanmark)



tuba