

tuba

Jeg føler et stort ansvar for mine forældres liv.

Jeg har altid mega dårlig samvittighed over ikke at tage telefonen, når min mor ringer og er fuld, er det normalt?

Kan jeg godt sige til min far, at jeg ikke vil se ham i de perioder, han drikker?

**FÅ GRATIS
HJÆLP ONLINE**

**ONLINEÅDGVNINGEN ER ÅBEN FOR ALLE
UANSET ALDER. INTET EMNE ER FOR STORT
ELLER SMÅT. FIND ÅBNINGSTIDER PÅ TUBA.DK**

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

