

TUBA DANMARK  
ÅRSMAGASIN  
2024 / 2025

tuba  
**ÅRSMAGASIN**  
**2024**

---



# tuba

tilbyder terapi, rådgivning og fællesskab til unge i alderen 14-35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug.

## INDHOLD

TUBA i tal	2
En dag i TUBA	4
TUBA i tal	6
Arven fra en opvækst med misbrug	8
TUBA i tal	16
TUBA anbefaler	17
De unges sted og stemme	18
Støtte og samarbejde	20
Økonomi	20
Litteraturliste	21
Find os	22

TUBA DANMARK  
ÅRSMAGASIN  
2024 / 2025

Redaktion: Sofie Kousgaard  
og Ragnhild Aleksandra Dam  
Illustration: HuskMitNavn  
Layout: Lise Moltzen

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

# 100

## UNGE FIK HJÆLP I TUBA HVER DAG

# 2556

## UNGE VAR I TERAPIFORLØB

Terapien i TUBA varetages af uddannede psykoterapeuter og psykologer. Der sikres høj faglig kvalitet gennem løbende evaluering, supervision og uddannelse. Læs mere om TUBAs faglige profil på [tuba.dk](http://tuba.dk)



### OM TUBAS ÅRSMAGASIN

Tallene i TUBAs årsmagasin tager udgangspunkt i data indsamlet fra spørgeskemaundersøgelser foretaget før og efter terapiforløb. Her har 1.671 unge mellem 14 og 35 år besvaret en startevaluering før forløbets start, mens 1.322 unge i samme aldersgruppe har besvaret slutevaluering ved endt forløb. Ligeledes er information indsamlet fra rådgivningssamtalerne via chat, sms og brevkasse. Artiklen *En dag i TUBA – Samtaler om forældre, der drikker, skam og selvmordstrusler* er blevet til i samarbejde med en psykoterapeut i TUBA. Fortællingerne i artiklen er sammenstøbt af terapeutenes mangeårige erfaringer med samtaler med unge. Citaterne i tema-artiklen *Arven fra en opvækst med misbrug* er alle citater fra unge, der tidligere har været i terapi i TUBA.

# TAL OM DE UNGE

64%

har oplevet **psykisk vold** i hjemmet

---

47%

fortæller, at deres **bedsteforælder** har/havde et alkoholproblem

---

46%

har i deres barndom **aldrig talt med nogen** om deres forælders misbrug

---

42%

har oplevet **fysisk vold** eller trusler om vold i hjemmet

---

32%

mener, at det havde været bedre, hvis de som børn var blevet **fjernet fra hjemmet**

---

28%

har været udsat for **seksuelle overgreb eller krænkelser**

---

27%

har forsøgt eller truet med **selvmord**

---

26%

fortæller, at deres forælder var eller måske var **indblandet i kriminalitet** i deres barndom



# EN DAG I TUBA

## SAMTALER OM FORÆLDRE, DER DRIKKER, SKAM OG SELVMORDSTRUSLER

HVER DAG FÅR Knap 100 unge terapi i TUBA. De står ofte svære og ensomme steder i livet, når de rækker ud efter hjælp. Anna er psykoterapeut i TUBA, og sammen med sine kolleger er hun hver dag vidne til unges styrke, mod og forandring.

### "JEG HAR DET BARE DÅRLIGT"

Simon stiller sin taske ved siden af stolen og sætter sig overfor Anna. Måske tager han i skole efter samtalen, men han har ikke besluttet sig endnu.

"Jeg har det bare dårligt," siger han, da Anna spørger, hvordan det går. "Mit studie sejler. Jeg kan ikke overskue at følge med. Jeg kan generelt ikke rigtig samle mig om noget. Jeg har altid klaret mig godt, men nu føler jeg, at jeg er på vej ned i et sort hul".

Simon fortæller, at hans far er kommet i alkoholbehandling. Det har været et stort ønske i mange år. Han har altid tænkt, at når misbruget stopper, vil alt blive godt igen. Nu sidder Simon fortvivlet tilbage. Han har ikke fået det bedre. Tværtimod.

Anna fornemmer Simons dårlige samvittighed. Hun låner ham sit perspektiv på farens behandling. "Der er ikke en

parallel mellem din fars bedring og de konsekvenser, hans misbrug har haft for dig. Det er to vidt forskellige processer, som ikke altid følges ad," siger hun.

De taler om, hvad der ville ske, hvis han giver slip og lader tingene stå til for en stund. De taler om det naturlige i Simons reaktioner, men også om nogle usunde mønstre af ansvar og overpræstation, som hænger fast fra barndommen.

### "JEG HAR ALTID FØLT MIG MEGET ALENE"

Der er nervøsitet i luften, da Anna senere på dagen sætter sig i stolen i grupperummet. Det er anden gang, gruppen af otte unge mødes, og Anna er spændt på at høre, hvad de har taget med sig fra sidst.

"Jeg har altid følt mig meget alene om det, jeg har oplevet. Så det er virkelig underligt at møde andre, hvis historier minder så meget om min egen."

Ordene kommer fra Maj. Hun har for nyligt fået en PTSD-diagnose. Hun fortæller, at hun i sin barndom har oplevet både fysisk og psykisk vold. At hendes mor ofte forsvandt og efterlod hende og hendes søster uvidende om, hvor hun var, og hvornår hun ville komme tilbage. Så sad de der og ventede med blussende røde kinder fra lussingerne.

Anna og den frivillige medterapeut er opmærksomme på, hvordan de andre i gruppen reagerer på Majs historie. Lige nu har de særligt øje på en ung kvinde, som har haft en lignende opvækst med vold. Hun hedder Louise, og hun sidder og nikker, tydeligt bevæget.

## ”HVIS MIN MOR BEGÅR SELVMORD, ER DET MIN SKYLD”

”Har du lyst til at sætte lidt ord på, hvad der sker i dig, når du hører Majs historie?” spørger Anna.

Louise tager et kort tilløb og samler mod. ”Jeg kan bare virkelig genkende den der følelse af utryghed og utilregnelighed. At min mor ikke kunne være den mor, jeg havde brug for. Hun havde det svært psykisk, og det gik ud over mig. Det endte tit med, at hun truede med at begå selvmord,” siger hun.

Hun fortæller, at hendes mor er indlagt på psykiatrisk afdeling. Hun er stærkt selvmordstruet. Louise vil gerne være der for sin mor, men det tærer på hende. Gruppen er stille og lytter opmærksomt. ”Jeg har altid haft den her stemme i hovedet, der siger, at hvis min mor begår selvmord, er det min skyld,” siger Louise. Tårene begynder at trille. Hun dupper forsigtigt kinderne i ærmet, kigger over på Anna og nikker for at fortælle, at hun er okay. ”Det er noget af det, jeg gerne vil arbejde med, mens jeg går her. At slippe noget af det ansvar, som jo ikke burde være mit,” siger hun.

Anna nikker anerkendende. De taler om, hvordan fundamentet

for, hvem vi er, bliver grundlagt i barndommen. Hvordan de mønstre og strategier, vi lærer som børn, tages med ind i voksenlivet.

”Men det mønster, der var nødvendigt for at overleve som 5-årig, fungerer ikke altid som 25-årig. Her i gruppen skaber vi et trygt rum, hvor vi kigger på og udfordrer de mønstre,” afslutter Anna, inden hun sender gruppen til en kort pause.

## ”JEG ER ET HELT ANDET MENNESKE NU”

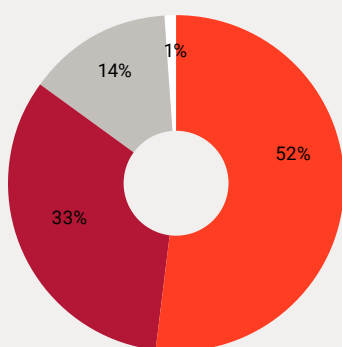
Dagens sidste samtale er med Johan. Det er hans sidste gang, og de taler om, hvor meget han har rykket sig. Johan var en af dem, der skulle have plads og tid, før han var tryk ved at åbne op. I starten kravlede han langs panelerne og havde svært ved at mærke og tale om sine følelser. Nu har han fået en kæreste, afsluttet sit studie og leder efter et job med ro i maven og fornyet tro på sig selv.

”Jeg havde aldrig turde drømme om, at jeg kunne være, hvor jeg er i dag,” siger han begejstret.

Han fortæller, at TUBA er det første sted, han har mødt voksne, der ikke kræver mere af ham, end han kan give. Voksne, der giver plads til, at han kan tage den plads, han har brug for. De taler om, hvordan TUBA i virkeligheden er et træningscenter, hvor unge kommer og øver sig på livet. På alt det, de ikke fik med hjemmefra, men som er vigtigt for at skabe en sund kontakt til andre og sig selv. Johan fortæller, at han har tænkt sig at komme til drop-in møderne for at vedligeholde de strategier, han har lært i terapien.

”Det er jo ikke fordi, jeg ikke stadig kæmper med nogle ting,” siger han. ”Der er bare blevet mere plads til mig, og den plads vil jeg virkelig gerne værne om.”

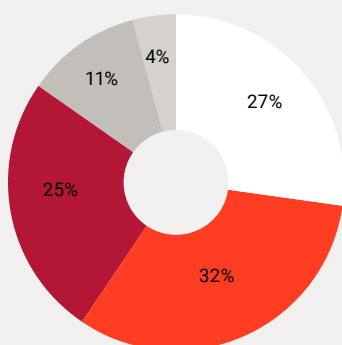
# MISBRUGET FYLDER OGSÅ, NÅR BØRNENE ER BLEVET VOKSNE



## KUN HALVDELEN ERKENDER MISBRUG

Spørgsmål: Har din misbrugende forælder erkendt, at han/hun har eller har haft et misbrug?

- Ja
- Nej
- Måske
- Ikke relevant

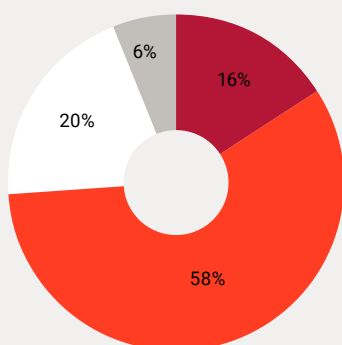


## IKKE ALLE FÅR BEHANDLING, SELVOM DE ERKENDER MISBRUG

Spørgsmål: Har din misbrugende forælder været i behandling?

(Spørgsmålet er stillet til dem, hvis forælder har erkendt deres misbrug)

- Misbrugsbehandling/samtaler
- Antabus
- Ingen behandling
- Ved ikke
- Ikke relevant



## DE FLESTE FORÆLDRE HAR STADIG ET AKTIVT MISBRUG

Spørgsmål: Er din misbrugende forælder kommet ud af sit misbrug?

- Nej
- Måske
- Ja
- Ikke relevant

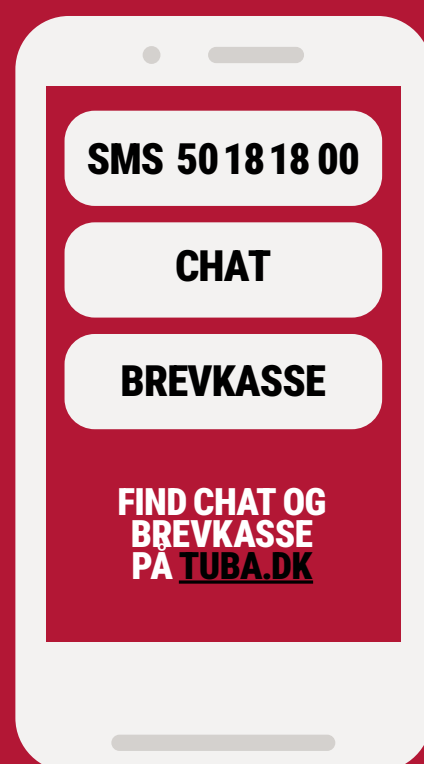
# TUBAS ONLINERÅDGIVNING

TUBAs Onlinerådgivning er drevet af frivillige, som rådgiver via chat, sms og brevkasse. De frivillige har en socialfaglig baggrund og modtager både undervisning og supervision. Onlinerådgivningen er akkrediteret af RådgivningsDanmark.

# 584

## FIK HJÆLP I TUBAS ONLINERÅDGIVNING

DE UNGE HAR BRUG FOR RÅDGIVNING OM  
ALT FRA PARFORHOLD, GRÆNSESÆTNING OG  
VENSKABER TIL ANGST, VOLD, ENSOMHED,  
SELVSKADE OG SELVMØRDSTÅNKER.



”Det betyder meget at vide, at chatten er der. Man kan klare mere, når man ved, der er nogen, der vil lytte og give råd.”

## TEMA

# ARVEN FRA EN OPVÆKST MED MISBRUG

Risikoen for at udvikle et misbrugsproblem er stor, når en forælder er eller har været afhængig af alkohol eller stoffer i løbet af opvæksten. Forskning anslår, at 40% af alle børn, der vokser op i familier med misbrug, selv udvikler et misbrug, når de bliver voksne. Men misbrug er ikke det eneste, børn og unge tager med sig videre i livet.

## ET MISBRUG KOMMER SJÆLDENT ALENE

I Danmark vokser hvert 10. barn op med en forælder med et alkoholisbrug, ifølge Sundhedsstyrelsen<sup>1</sup>. Forskning fra Center for Rusmiddelforskning peger på, at hver 7. dansker er vokset op med mindst en forælder med et alkohol- eller stofmisbrug<sup>2</sup>. En opvækst med misbrug har store konsekvenser for børnene - også langt inde i voksenlivet.

Noget af det, der karakteriserer familier med misbrugsproblemer, er, at misbruget sjældent er den eneste dysfunktion eller udsathed i familien. Således oplever mange unge, der vokser op i familier med misbrug, overlappende typer af svigt og belastninger.

42% af de unge, der var i terapi i TUBA i 2024 fortæller, at de udover misbruget også har oplevet fysisk vold eller trusler om vold i hjemmet, mens 64% fortæller, at de har oplevet psykisk vold. 26% fortæller, at deres forælder har eller måske har været

indblandet i kriminalitet i deres barndom. Derudover tror 55% at deres far, og 46% at deres mor, lider af en psykisk sygdom. Netop sammenhængen mellem psykiatriske lidelser og misbrug er velkendt indenfor misbrugsforskning.

En rapport fra VIVE bekræfter, at omkring 40% af alkohol- og stofmisbrugere har en psykisk lidelse<sup>3</sup>. Jo flere typer af svigt og belastninger et barn udsættes for, jo større er risikoen for en lang række sociale, psykiske og helbredsmæssige konsekvenser<sup>4</sup>.

”

**Mine forældre havde begge to et misbrug i min opvækst. Hos min mor var der også fysisk og psykisk vold. Jeg var mest hos min far, som absolut ikke havde det godt. Han havde nogle voldsomme vredesudbrud og kunne finde på at true med at begå selvmord. Jeg gik hele tiden og frygtede, om han ville gøre det.**

CHRISTINE, UNG I TUBA



# KONSEKVENSER VED EN OPVÆKST MED MISBRUG

Unge fra hjem med alkohol- eller stofmisbrug er karakteriserede ved at have et bredspektret symptombillede, blandt andet fordi problematikkerne i familien er mangeartede og komplekse. Det samme bliver de langvarige konsekvenser af opvæksten.

Forskellige risiko- og beskyttelsesfaktorer, dynamikkerne i den enkelte familie og forekomsten af andre typer af belastninger og svigt spiller alle sammen en rolle i, hvordan den enkelte unge er mærket af sin opvækst. Konsekvenserne optræder i forskellige grader på forskellige tidspunkter i den unges liv. Mens nogle kommer til udtryk allerede i barndommen, vil andre først blive tydelige i voksenalderen.

Fælles for mange, der vokser op i misbrugsfamilier, er, at de

tidligt erfarer, at de må skubbe deres egne behov og følelser til side til fordel for forældrens misbrug. Som voksen kan det føre til et lavt selvværd, problemer med at mærke egne behov og problemer med at indgå i relationer. Samtidig gør misbrugets uforudsigelighed og utryghed, at børnene vokser op med et nervesystem, der altid er på overarbejde og på vagt.

Når barnet samtidig ikke har en tryk tilknytning til en omsorgsfuld og stabil voksen, kan barnets stressrespons-system blive kronisk aktiveret. Barnet kan opleve det, man kalder toksisk stress. Toksisk stress kan forstyrre barnets udvikling og føre til en række fysiske og psykiske lidelser, både i barndommen og i voksenlivet<sup>5</sup>.

Unge og voksne, der er vokset op i familier med misbrug, har generelt et dårligere fysisk helbred og flere psykiske problemer som angst, depression og lavt selvværd, sammenlignet med voksne, der ikke er vokset op i familier med misbrug<sup>6</sup>. Derudover er de i større risiko for psykiatriske indlæggelser og for selvmordstanker. Af de unge, der gik i TUBA i 2024, har 27% forsøgt eller truet med selvmord.

## FLERE SVIGT – STØRRE KONSEKVENSER

Skadelige oplevelser og modgang i barndommen kan have stor betydning for den enkeltes trivsel og udsathed senere i livet. **ACE står for Adverse Childhood Experiences**, altså skadelige oplevelser i barndommen. Jo flere ACE-faktorer et barn har oplevet, jo større er konsekvenserne senere i livet. De 10 faktorer er:

**FYSISK VOLD**

**PSYKISK VOLD**

**SEKSUELLE OVERGREB**

**FYSISK FORSØMMELSE**

**FØLELSERMÆSSIG  
FORSØMMELSE**

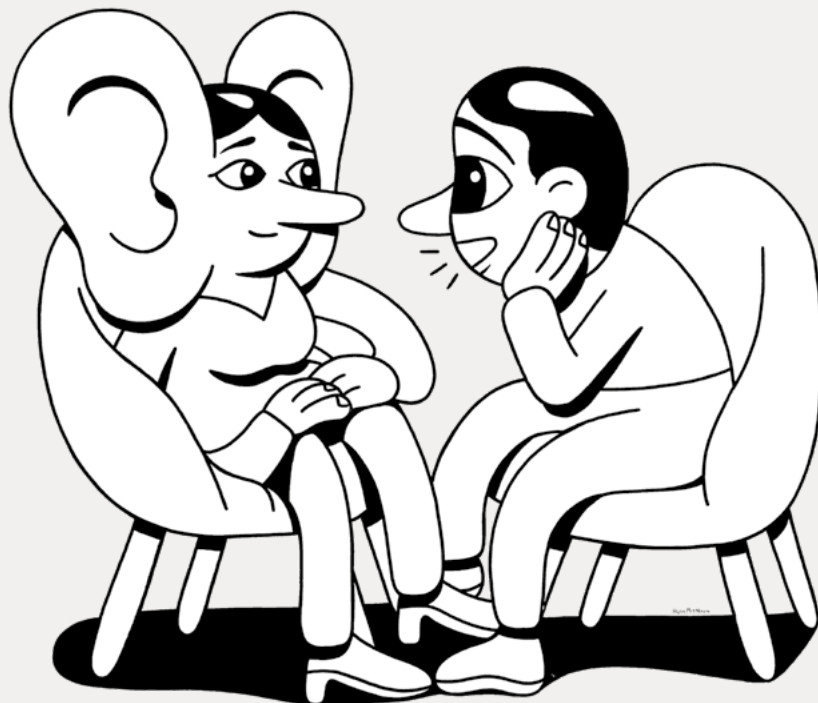
**ALVORLIG PSYKISK SYGDOM**

**ALKOHOL- ELLER  
STOFMISBRUG I HJEMMET**

**FAMILIEVOLD**

**KRIMINALITET**

**FAMILIEOPLØSNING**



## MISBRUGSPROBLEMER GÅR I ARV

Knap halvdelen af de unge, der fik hjælp i TUBA i 2024, fortæller, at mindst en af deres bedsteførelde også har eller havde et problematisk forbrug af alkohol. Samtidig peger forskning på, at der er 40% risiko for selv at udvikle et misbrug, hvis man er vokset op i et hjem med misbrug<sup>7</sup>. Mens genetik spiller en rolle i risikoen for at udvikle et misbrug, spiller en lang række psykiske og sociale faktorer i barndommen også ind<sup>8</sup>.

I familier, hvor misbrugsproblemer går i arv gennem flere generationer, kan misbrugsadfærd være normaliseret i en sådan grad, at familien ikke forholder sig til det som et problem. For den enkelte unge kan det blandt andet betyde, at man fastholdes i usunde dynamikker og adfærdsmønstre.

Hvis man vokser op med forældre, der, i stedet for at forholde sig til sine følelser, dulmer dem med alkohol eller stoffer, kan det blive den strategi, der ligger øverst i værktøjskassen, når man som ung støder på udfordringer.

En ustabil opvækst, et overaktivt nervesystem og manglende erfaring med at forstå og regulere egne følelser betyder, at

unge fra familier med misbrug kan opleve indre uro, bekymringstanker og et nervesystem, der fortsat er på overarbejde – også længe efter, at de er flyttet fra hjemmet. Brug af rusmidler kan være en strategi til kortvarigt at dulme ubehaget og uroen. Af de unge, der fik hjælp i TUBA i 2024, har 15% tidligere haft et problematisk forbrug af alkohol, mens 18% har haft et problematisk forbrug af andre rusmidler.

## SELVVÆRD

Det er afgørende for et barns sunde udvikling, at forældrene kan mentalisere, være nærværende, omsorgsfulde og aflæse barnets behov. Men evnen til at gøre netop det bliver kraftigt hæmmet, når man er påvirket af alkohol eller stoffer<sup>9</sup>. Når barnet ikke bliver sundt og korrekt spejlet og mødt i sine følelser af en omsorgsperson, kan barnet også få svært ved at forstå egne signaler, til at afkode andres signaler og til verbalt og nonverbalt at udtrykke egne behov. Når fokus i familien samtidig er på misbruget fremfor på barnet, kan det få store konsekvenser for barnets udvikling, og det kan særligt påvirke barnets selvværd<sup>10</sup>.

I voksenlivet kan lavt selvværd blandt andet komme til udtryk ved, at den enkelte ikke tør sige sin mening, ikke kan sætte sunde grænser, ikke tør gå efter – eller ikke ved – hvad de vil. Samtidig kan undertrykkelse af egne behov og

**”Min mormor var alkoholiker og havde et pillemisbrug - og min mor har været alkoholiker hele mit liv. Da jeg var 14 år, udviklede jeg selv et hashmisbrug. Jeg havde så meget vrede indeni. Det var den eneste følelse, jeg havde adgang til. Men hver gang jeg prøvede at udtrykke mig, blev jeg mødt af, at jeg var forkert. Hashmisbruget blev en måde at bedøve mig selv på, så jeg ikke mærkede alt det ubehagelige, der foregik indeni.”**

PERNILLE, UNG I TUBA



overopmærksomhed på andres behov være en indikator for et lavt selvværd.

En undersøgelse fra Børns Vilkår og TrykFonden fra 2019 viser, at hvert femte barn fra en familie med alkoholproblemer har lavt selvværd<sup>11</sup>. Det er dobbelt så mange sammenlignet med børn fra familier, der ikke er ramt af alkoholproblemer. I voksenalderen er det tal endnu højere. Her viser undersøgelser, at 43% af voksne, der er vokset op i familier med misbrug, kæmper med et lavt selvværd. I resten af befolkningen er det tal på 22%<sup>12</sup>.

”

**Jeg følte aldrig, at jeg blev set, eller at der var plads til mig derhjemme. Jeg tænkte, at jeg ikke var noget værd, og at jeg ikke fortjente kærlighed og omsorg. Den følelse følger mig stadig. Jeg har svært ved at mærke mig selv, og jeg sætter altid andres behov over mit eget. Og så er jeg aldrig tilfreds med eller stolt af noget, jeg laver. Selvom det er godt, føler jeg aldrig, det er godt nok.**

CHRISTIAN, UNG I TUBA

## ANSVAR OG SKYLD

Det ansvar de voksne taber, samler børnene op. Således sker der ofte en rolleombytning i familier med alkohol- og stofmisbrug. I stedet for at forælderen tager sig af barnet, tager barnet sig af forælderen og af det øvrige forældreansvar. Ofte har unge fra familier med misbrug fra en tidlig alder taget ansvar for sig selv, sin skolegang, sine forældre, hjemmet og måske også sine mindre søskende. Det sker ikke bevidst, eller fordi barnet har lyst. Det sker, fordi barnet ikke har noget andet valg<sup>13</sup>.

Med følelsen af ansvar følger også følelsen af skyld. Når den misbrugende forælder drikker, bliver vred, ked af det, ikke lykkes med at komme til skole-hjem-samtalen eller dukker fuld op til familiefødselsdagen, kan det hos barnet opfattes som om, at det er barnets egen skyld. At det er gået galt, fordi de ikke har levet op til deres ansvar. Det sker, fordi børn internaliserer. Hvis ikke de kan finde en ekstern forklaring på det, der foregår, vender de pilen indad og tænker, at det er dem selv, den er gal med.

I en familie med misbrugsproblemer lærer barnet fra en tidlig alder at flytte det naturlige fokus på egne behov over på den misbrugende forælder og familiens behov i stedet. Barnet vil forsøge at tilpasse sig og afhjælpe de mangler, der er i familien for at opretholde en form for funktionalitet og facade. Mønstret med at tilsidesætte egne behov, have en overopmærksomhed på andres behov, samt at tage overansvar og hurtigt føle skyld, tager barnet med sig ind i voksenlivet<sup>14</sup>.

## UDFORDRINGER I VOKSENLIVET

De fleste unge er omkring 25 år, når de henvender sig til TUBA for første gang. Det kan der være mange grunde til. Mange finder først sent ud af, at de ting, de kæmper med, kan hænge sammen med misbrugsproblematikkerne og de dertilhørende dynamikker fra deres opvækst. Det er ofte i forbindelse med livskriser eller livsændrende begivenheder, at senfølgerne fra en opvækst med misbrug bliver fremtrædende og behovet for hjælp tydeligt. Det kan være, når den unge flytter hjemmefra, får en kæreste, begynder på en uddannelse, får sit første job eller stifter familie. Omkring en tredjedel af dem, der henvender sig til TUBA, efter de er fyldt 25 år, har børn. Ved større livsændringer kan de indgroede tanke- og adfærdsmønstre for alvor spænde ben på komplekse og uigennemskuelige måder.

Unge fra familier med alkohol- eller stofmisbrug er gennem opvæksten udsat for forskellige typer af svigt, som øger risikoen for en lang række psykologiske-, sociale-, og helbreds-mæssige udfordringer. Som voksne kæmper de oftere med problemer som angst, depression, lavt selvværd, ensomhed og selvmordstanker<sup>15</sup>.

”

**Jeg er jobsøgende, og det har ledt til udbændthed og depressive tendenser hos mig. Jeg har ikke lært at udvise vovemod, at leve med sårbarheden, og at læne mig ind i den usikkerhed og tvivl, som naturligt følger med at være ledig. Samtidig har jeg aldrig lært at drage omsorg for mig selv. Jeg har altid tænkt, at jeg skulle klare alting selv, men jeg er endelig begyndt at indse, at der er nogle ting, jeg må bede om hjælp til. Det føles som en nødvendig og selvkærlig erkendelse.**

JULIE, UNG I TUBA

## RELATIONER OG FAMILIELIV

I arbejdslivet såvel som privatlivet kan det relationelle være udfordrende. Unge og voksne fra familier med misbrug kan have svært ved at have tillid til og give sig hen til andre, og de kan opleve et større ubehag ved følelsesmæssige relationer. Mange oplever også at være bange for at blive svigtet og forladt. I det hele taget kan det være svært at indgå i sunde relationer – eller overhovedet at genkende, hvad en sund relation er. Det ustabile er genkendeligt, og det kan være en af forklaringer på, at 36% af voksne, der er vokset op i hjem med alkoholproblemer, selv finder en partner med et alkohelmisbrug<sup>16</sup>.

”

**Jeg blev dybt forelsket i en mand, som mindede om min far. Han var meget ude, han havde ikke tid til mig - og så havde han et alkohelmisbrug. Mit selvværd var i bund, så jeg indordnede mig bare efter hans behov. Når han talte ned til mig, brød vores aftaler og var mig utro, tænkte jeg altid, at det nok var mig, den var gal med.**

DITTE, UNG I TUBA

Når de unge selv skal stifte familie, kan der også opstå en række udfordringer. Manglende rollemodeller, urealistiske forventninger og et manglende begreb om, hvad der er normalt, kan gøre det svært at skabe et tilfredsstillende familieliv<sup>17</sup>. Samtidig kan frygten for at gentage forældrens mønstre og tvivlen på egne evner i forælderrollen skabe udfordringer.

”

**Jeg synes, det var svært at blive far. Jeg var bange for, jeg ville komme til at stille de samme høje krav til min søn, som jeg stillede til mig selv. Og så har jeg haft en frygt for min egen utilstrækkelighed som far. For hvordan giver jeg noget videre, som jeg ikke selv har fået? Det kommer jo ikke naturligt.**

ALEX, UNG I TUBA

## BEKYMRINGERNE TAGES MED

For manges vedkommende tages bekymringerne om den misbrugende forælder med ind i voksenlivet, fordi misbruget stadig er aktivt. Af de unge, der var i terapi i TUBA i 2024, fortæller 58%, at deres forælder stadig har et aktivt misbrug. 20% er i tvivl, mens 16% fortæller, at forælderen er kommet ud af sit misbrug. Mange unge oplever, at forælderen ikke erkender sit misbrug - og hvis eller når de gør, modtager de ikke nødvendigvis behandling.

I de tilfælde, hvor forælderen er lykkes med at komme ud af sit misbrug, kan der hos den unge stadig eksistere en bekymring og frygt for tilbagefald. Samtidig vil de indlærte adfærds- og tankemønstre, det overaktive nervesystem, den indre uro og de mange øvrige senfølger af en opvækst med misbrug ikke forsvinde, fordi misbruget ophører.

## RISIKO- OG BESKYTTELSESFAKTORER

Man kan ikke undgå at blive mærket af en opvækst med misbrug. Dog peger studier på, at op mod halvdelen ikke, eller kun i begrænset omfang, udvikler problemadfærd som følge af opvæksten<sup>18</sup>. En lang række af risiko- og beskyttelsesfaktorer spiller ind på omfanget og graden af senfølger hos den enkelte.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer er faktorer i barndommen, der enten kan beskytte barnet eller øge barnets risiko for senfølger og udsathed. Udover at misbruget i sig selv er en risikofaktor, udgør et negativt familiemiljø, fysisk og psykisk vold i hjemmet samt psykiske problemer hos forældrene også væsentlige risikofaktorer. Alder spiller også en rolle, og yngre børn bliver således mere påvirkede sammenlignet med ældre børn<sup>19</sup>.

En af de faktorer, der kan øge barnets modstandskraft og reducere senfølgerne af misbruget i familien, er gode kog-

nitive funktionsevner, indsigt i misbrugsproblemet, robuste relationer og træk som kreativitet og humor. De spiller alle ind på den enkeltes modstandskraft og kan altså fungere som beskyttelsesfaktorer<sup>20</sup>.

En af de vigtigste beskyttelsesfaktorer for et barn, der vokser op i en familie med misbrugsproblemer, er en god relation til en central voksen. Det kan være en bedsteforælder, en ven af familien eller en lærer. En voksen, som repræsenterer noget andet, og som barnet kan betroe sig til og finde tryk hos. En sådan relation kan styrke barnets selvtillid og selv-værd og på den måde bidrage positivt til barnet eller den unges modstandskraft<sup>21</sup>.

## DET HJÆLPER AT HJÆLPE

Det kan være udfordrende at bryde ud af fastgroede mønstre og dynamikker, som ofte har eksisteret igennem flere

generationer. Men det er ikke umuligt. Når modet og forandringsparathed er der, kræver det en relativt beskedent indsats at skabe en stor og i nogle tilfælde livsforandrende forskel i den unges liv.

Hos TUBA kan unge i alderen 14-35 år komme i individuel eller gruppeterapi. Effekten af et dybdegående, specialiseret forløb er ikke til at tage fejl af. Af de unge, der gik i terapi i TUBA i 2024 fortæller 88%, at de har fået et bedre forhold til sig selv. 91% siger, at de er blevet bedre til at håndtere deres problemer, og 84% siger, at de har fået et lysere syn på fremtiden.


Også når det kommer til uddannelse, arbejdsliv og relationer, som kan være udfordrende for mange unge fra familier med misbrugsproblemer, har terapien en gavnlig effekt. 60% har fået et bedre forhold til deres venner og øvrige netværk, og 67% føler sig bedre rustet til uddannelse eller arbejde. I alt angiver 94%, at deres forløb i TUBA har haft en positiv eller meget positiv betydning for, hvor de er i deres liv i dag. Denne forbedring gælder ikke kun den enkelte, men samfundet som helhed.

# DE UNGE ER LÆNGE OM AT SØGE HJÆLP

De fleste er omkring 10 år, når de opdager, at deres forælder har et misbrugsproblem – men de søger først hjælp hos TUBA, når de er omkring 25 år.

Årsagerne til det lange tilløb kan være, at:

- Det unormale er blevet normaliseret
- De unge har udviklet strategier til at navigere i uro og dysfunktionalitet
- De internaliserer – tænker, at det er dem selv, den er gal med
- De har svært ved at mærke egne behov, følelse og grænser – og dermed også svært ved at identificere, at de har det svært
- De vil ikke være til besvær og tænker, at 'andre har mere brug for hjælpen'
- De ved ikke, at deres udfordringer hænger sammen med misbruget i deres opvækst
- De langvarige senfølger bliver først tydelige senere i voksenlivet
- De er vant til at tænke, at det kun er forælderen med misbruget, der skal have hjælp



**”I terapien har jeg fået selvtillid og en tro på, at jeg er god nok, som jeg er. Jeg har lært at være i verden på en god måde. Jeg isolerer mig ikke længere, jeg står ved min grænser, og så synes jeg ikke, det hele skal være slukket mere. Jeg har fået livslysten tilbage.”**

MICHELLE, UNG I TUBA

# DE UNGE FÅR DET BEDRE I TUBA

**94%** siger, at terapien har haft en positiv effekt på deres liv

**88%** har fået et bedre forhold til sig selv

**67%** føler sig bedre rustet til uddannelse eller arbejde

**91%** er blevet bedre til at håndtere deres problemer

**84%** har fået et lysere syn på fremtiden

**60%** har fået styrket deres sociale relationer





# TUBA ANBEFALER



## **STØRRE FOKUS PÅ LANGVARIGE KONSEKVENSER AF EN OPVÆKST MED MISBRUG**

Der skal være større fokus på de langvarige og alvorlige konsekvenser af en opvækst med misbrug, der ofte først viser sig senere i livet. Det kan bl.a. ske ved politisk anerkendelse, ligestillede behandlingsmuligheder for misbrugere og pårørende, bedre tilgængelighed, undervisning og oplysning.

## **TILBYD HJÆLP TIL UNGE VOKSNE OG BRYD MØNSTERET**

40% udvikler egen afhængighed efter en opvækst med forældres misbrug. Og dem, der ikke selv udvikler misbrug, har ofte mange andre udfordringer, der får konsekvenser for deres livskvalitet, parforhold, forælderskab og arbejdsliv. Det er vigtigt forebyggende arbejde at tilbyde unge voksne hjælp til at bryde negativ social arv. Det vil mindske risikoen for, at misbruget gentager sig, og det vil give de unge voksne mulighed for at skabe bedre liv med større trivsel og balance, hvilket kommer både den enkelte og samfundet til gode. TUBA mener, at der skal være gratis terapi for alle i målgruppen, og som minimum til alle under 35 år.

## **UNGE FRA FAMILIER MED MISBRUG SKAL HAVE DERES EGET STED**

Det er vigtigt at tilbyde terapi og behandling til unge fra familier med misbrug i trygge og neutrale rammer, som hverken er kommunale, institutionelle eller bærer præg af voksnes

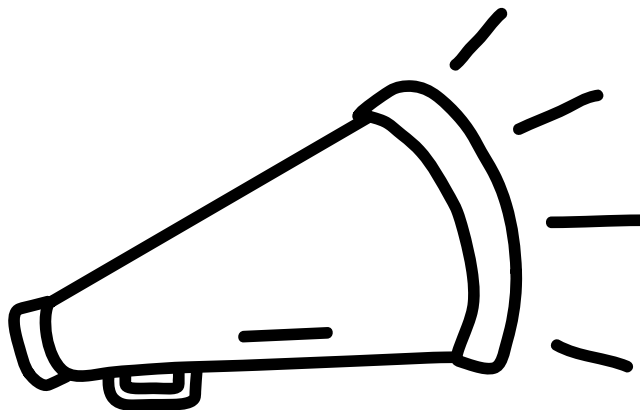
misbrugsbehandling. Det kan være svært at henvende sig samme sted som mennesker med misbrug, da små ting som lugten af alkohol eller bestemte typer adfærd kan trigge belastende minder og angst. Det er essentielt, at unge har mulighed for at få hjælp et sted, der er deres eget, hvor fokus er på dem, og hvor hjælpen er skræddersyet til deres behov.

## **BEDRE TILGÆNGELIGHED OG KVALITET I TILBUD**

Om man kan få hjælp eller ej, bør aldrig afhænge af, hvilken kommune man er bosat i. Alle skal have mulighed for at få terapeutisk behandling efter en opvækst med misbrug. Specialiseret viden om unge som pårørende til misbrug, misbrugsdynamikker, udviklingstraumer m.m. er essentiel i behandlingen af unge og bør følge ethvert tilbud. Rådgivning og kortere samtaleforløb kan være relevant, men må ikke stå alene.

## **FOREBYGGELSE OG OPKVALIFICERING AF FAGPERSONER**

Børn og unge fra familier med misbrug er i høj risiko for at udvikle alvorlige psykiske og sociale udfordringer. Derfor skal alle fagpersoner, der arbejder med børn og unge, have kompetencerne til at opspore tegn på belastningssymptomer og reaktioner hos børn og unge fra familier med misbrug. Dette bør ske gennem obligatorisk undervisning og oplysning de steder, hvor relevante fagpersoner uddannes og arbejder.



# DE UNGES STED OG STEMME

## SPECIALISERET TERAPI

TUBA tilbyder gratis og specialiseret individuel- og gruppe-terapi til unge i alderen 14 til 35 år, som er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. TUBA tilbyder også terapi online til unge i alderen 18-24 år. Alt terapi varetages af uddannede psykoterapeuter og psykologer – og tager udgangspunkt i den enkelte unges behov og ønsker. TUBA har 34 afdelinger fordelt over hele landet.

## ONLINERÅDGIVNING

TUBAs onlinerådgivning er for alle, der har misbrugsproblemer inde på livet. Vi tilbyder rådgivning via SMS, chat og brevkasse. Rådgivningen er akkrediteret af Rådgivnings-Danmark.

## DROP-IN MØDER

TUBAs drop-in møder er et gratis tilbud for alle, der ønsker mere viden om livet i en familie med misbrug. Drop-in møderne afholdes i TUBAs afdelinger og omhandler temaer som senfølger, forælderskab, nære relationer og indre uro. På tuba.dk findes drop-in møderne også som webinarer.

## OPLÆG OG WORKSHOPS

TUBA tilbyder oplæg og workshops til skoler, uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser. Oplæggene afholdes af TUBAs terapeuter. Typisk vil en ung, der har gået i TUBA, også deltage.

## FRIVILLIGHED

Frivillige kræfter spiller en stor rolle i TUBAs arbejde. Foruden fastansatte psykoterapeuter og psykologer er der i

TUBA mere end 100 frivillige psykoterapeuter og psykologer, som varetager både individuel- og gruppeterapi. Derudover bidrager frivillige kræfter til onlinerådgivningen, ligesom at lokale frivillige hjælper ved aktiviteter i de enkelte afdelinger.

## FÆLLESSKABER

TUBA faciliterer en række fællesskabsfremmende aktiviteter. På TUBAs Sommerhøjskole inviteres 75 unge hvert år med til en uge med selvudvikling, nærvær og fællesskab. På TUBAs Skriveskole får omkring 10 unge hvert år mulighed for at deltage i et længere skriveforløb, som afsluttes med udgivelsen af en antologi. Derudover kan de unge også blive en del af Tubeanu – et frivilligt aktivitetsfællesskab for unge fra familier med misbrug. Tubeanu har 10 lokalafdelinger og flere end 400 medlemmer på landsplan.

## TALERØR

TUBA taler de unges sag politisk og i den offentlige debat. Gennem kampanjer, oplysning og pressearbejde sætter vi fokus på konsekvenserne ved en opvækst med misbrug og arbejder for at skabe bedre muligheder for hjælp.

## AMBASSADØRNETVÆRK

Efter endt terapi kan unge blive en del af TUBAs ambassadørnetværk. Her bruger de unge deres stemmer til at sætte fokus på konsekvenserne af en opvækst med misbrug - og vigtigheden af at få den rette hjælp. Ambassadørerne deltager i den offentlige debat, medvirker i medierne og på TUBAs egne platforme. Mange bliver ambassadør med ønsket om at være den stemme, de selv manglede at høre, da de var børn.

**"Størstedelen af min barndom har jeg stået i skyggen af andres behov og levet med deres fornægtelse af virkeligheden. I dag kæmper jeg for at bryde tabuet, fordi jeg ønsker at gøre en forskel for børn og unge som mig selv."**

WICKI, UNG I TUBA



# **STOR TAK TIL ALLE SAMARBEJDSPARTNERE, FONDE OG PRIVATE STØTTER FOR JERES VÆRDIFULDE BIDRAG. HVER EN KRONE GØR EN FORSKEL.**

## **ØKONOMI**

TUBAs arbejde er finansieret af statslige puljer, kommunale midler, fonde og private donationer. I TUBA ønsker vi at være transparente omkring vores økonomi, og hvad pengene går til. Derfor kan man læse om TUBAs økonomi og finansiering på [tuba.dk](http://tuba.dk).

---

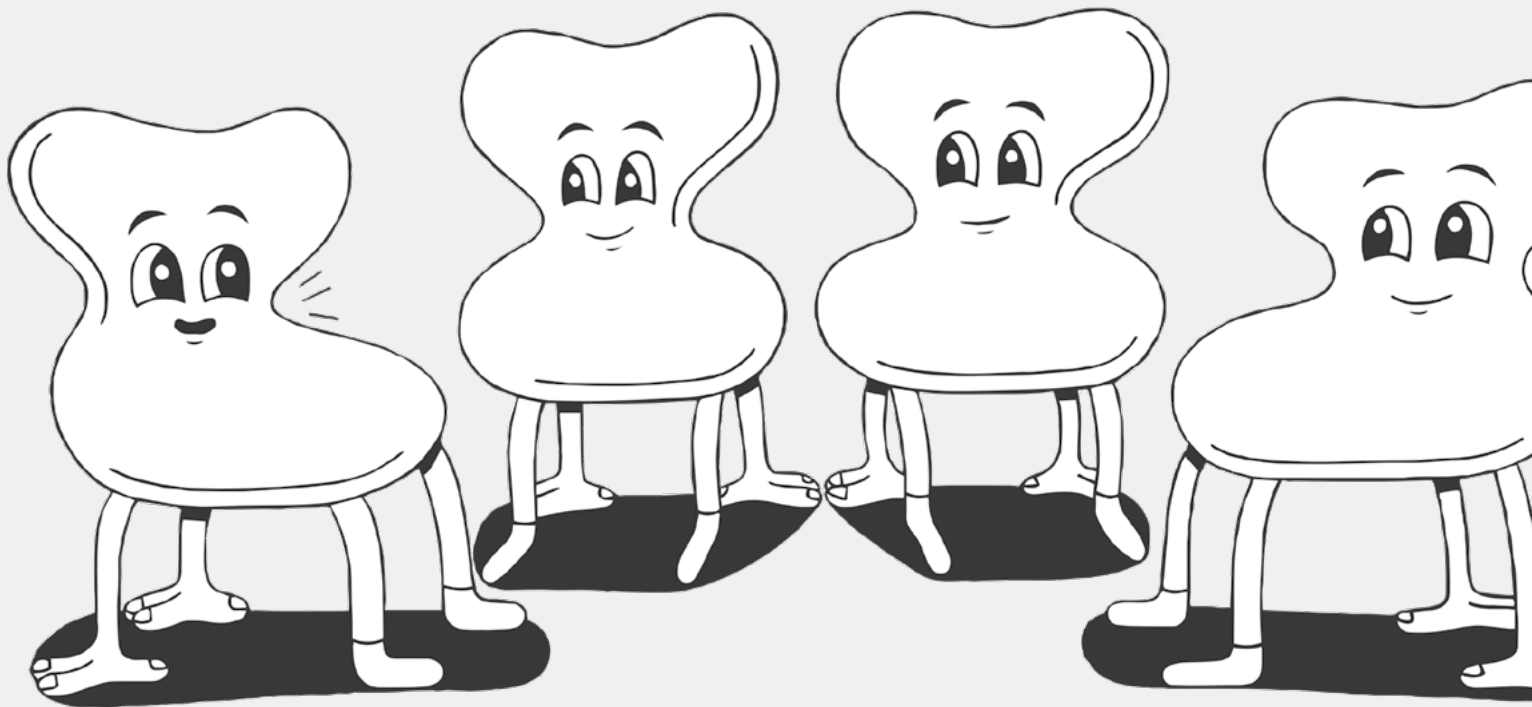
## **TUBAS BESTYRELSE**

Morten Skov Mogensen  
Connie Krogh Sjørnsen  
Jens Erik Rasmussen  
Rene Skau Björnsson  
Leif Kristiansen  
Steen Skovsgaard

## **TUBAS LEDELSE**

Kåre Skarsholm, Landsleder  
Ditte Vind Abrahamsen, Regionsleder Øst  
Pernille Rodbjerg, Regionsleder Vest  
Maria Vase, Driftsleder

*TUBA er en del af Blå Kors Danmark*



#### LITTERATURLISTE

1. Tolstrup, J.S., Ekholm, O., Becker, U. & Pisinger, V. (2023) Antallet af børn af forældre med alkoholproblemer. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
2. Frederiksen, K.S., Hesse, M., Grittner, U., & Pedersen, M. U. (2021) Estimating perceived parental substance use disorder: Using register data to adjust for non-participation in survey research. Addictive Behaviors, 119. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.
3. Benjaminsen, L., Enemark, M.H. (2020) Brug af velfærdssystemet blandt borgere med misbrug. En registerbaseret analyse af de samfundsøkonomiske aspekter af stof- og alkoholmisbrug. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
4. Ottosen, M.H., Andreasen, A.G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B.B. (2022) Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
5. Ibid.
6. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.
7. Ibid.
8. Zhou, H. et al. (2020), Genome-wide meta-analysis of problematic alcohol use in 435,563 individuals yields insights into biology and relationships with other traits. Nature Neuroscience 23.
9. Jacobsen, M. N. (2014) Mentalisering og misbrug – hvorfor? STOF. Tidsskriftet for stofmisbrugsområdet. Nr. 23. Sommer 2014. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.
10. Nielsen, A. K. (2009) TABU – Ud af alkoholfamiliens tavshed. TUBA Danmark.
11. Pedersen, M. H., Nielsen, N. R., & Alim, W. (2019) Viden fra børn – Børn i hjem med alkoholproblemer. Børns Vilkår i samarbejde med Trygfonden.
12. Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning. Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
13. Mackrill, T. (2011) Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer. Dansk Psykologisk Forlag.
14. Nielsen, A. K. (2009) TABU – Ud af alkoholfamiliens tavshed. TUBA Danmark.
15. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.
16. Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning. Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
17. Ibid.
18. Ibid.
19. Rambøll (2016) Viden om risiko- og beskyttelsesfaktorer for børn og unge i udsatte familier. Puljen til fremme af samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, Socialstyrelsen.
20. Ibid.
21. Ibid.

# tuba

**AABENRAA**  
Ramsherred 31A, 1.  
6200 Aabenraa

**AALBORG**  
Møllegade 8, 1. tv  
9000 Aalborg

**AARHUS**  
Frederiksgade  
75E, 1.  
8000 Aarhus C

**BILLUND**  
Østergade 27  
7200 Grindsted

**BORNHOLM**  
Bornholmerslottet,  
Zahrtmannsvej 2  
3700 Rønne

**FAVRSKOV**  
Herredsvej 22  
8382 Hinnerup

**FREDERICIA**  
Dronningensgade  
97  
7000 Fredericia

**FREDERIKSBERG**  
Vesterbrogade 69,  
1. tv  
1620 København V

**FREDERIKSHAVN**  
Danmarksgade  
16, 1.  
9900 Frederiks-  
havn

**GENTOFTE**  
Vesterbrogade 69,  
1.tv  
1620 København V

**HADERSLEV**  
Nørregade 38E 1.  
6100 Haderslev

**HELINGØR**  
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**  
Nytovr 8, 1.  
4400 Kalundborg

**KOLDING**  
Ny Vestergade 3, 3.  
6000 Kolding

**KØBENHAVN**  
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 Hed-  
dinge

**SVENDBORG**  
Kloster Plads 11, 1.  
5700 Svendborg

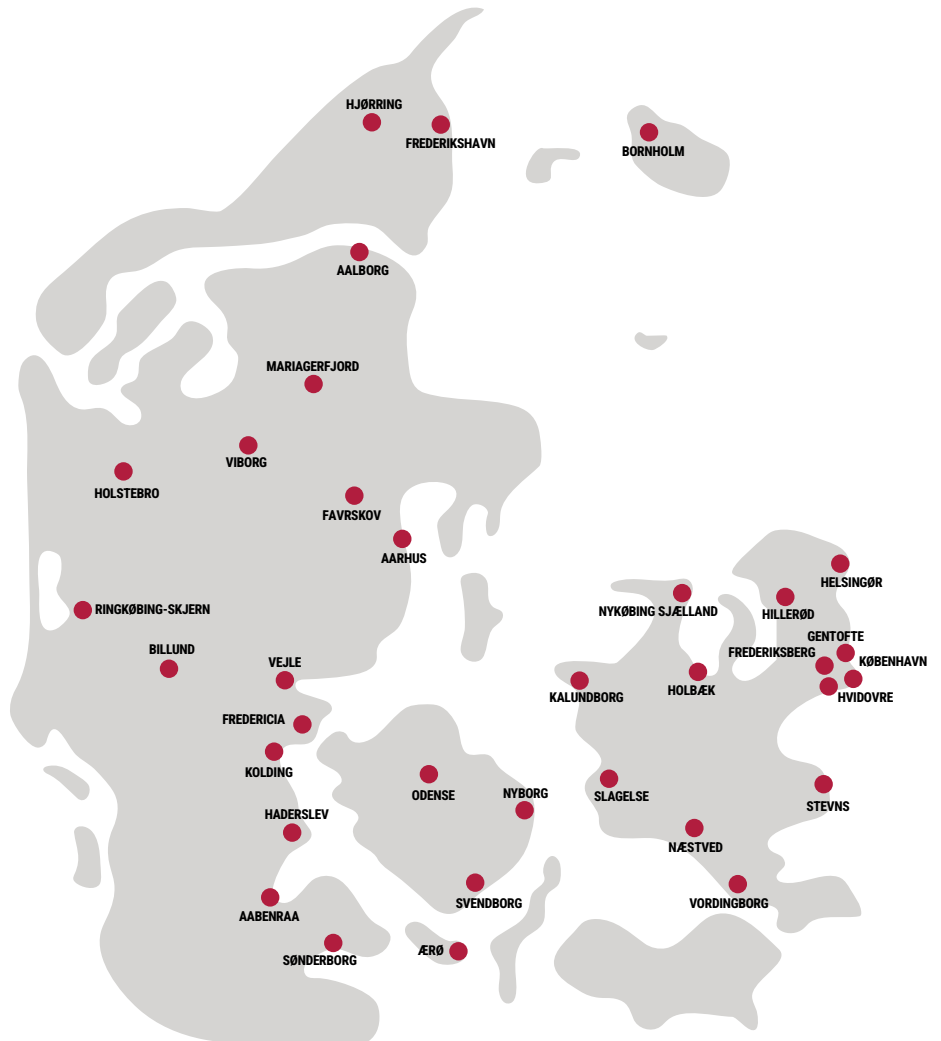
**SØNDERBORG**  
Perlegade 44, 1.  
6400 Sønderborg

**VEJLE**  
Damhaven 3  
7100 Vejle

**VIBORG**  
Sct. Mathias Gade  
38, 2.  
8800 Viborg

**VORDINGBORG**  
Valdemarsgade 54  
4760 Vordingborg

**ÆRØ**  
Markgade 1  
5960 Marstal



**TUBA.DK**

@tubadanmark

