



Terapi og rådgivning til Unge,
der er Børn af Alkohol- og
stofmisbrugere

tuba

TUBA Danmark

TUBA tilbyder gratis terapi og rådgivning til unge mellem 14 og 35 år, som er vokset i en familie med alkohol- eller stofmisbrug.

TUBA har **33** afdelinger fordelt rundt i Danmark

- **50** ansatte psykologer og psykoterapeuter
- **120+** frivillige
- **Chat-** og smsrådgivning via tuba.dk, sommerhøjskole, skriveskole, naturterapi og læringstilbud til forældrepar



14-35 år

Gratis og
anonymt

tuba

Hvad tilbyder TUBA?

- **Terapiforløb**

- Individuel terapi
- Gruppeterapi
- Anonymt og gratis

- **Rådgivning**

- Chat, sms og brevkasse via tuba.dk

- **DROP-IN** møder – åben for alle

- Fysiske møder i vores afdelinger
- Online møder via Teams (tilmelding via tuba.dk)

- **Andre tilbud i TUBA**

- TUBAs Sommerhøjskole
- TUBAs Skriveskole
- Naturterapi (udvalgte afdelinger)
- Familie På Vej – et læringsforløb til forældre
- Tubanu – fællesskab for unge



Terapi i TUBA



- Kontaktformular via tuba.dk
- Forsamtale
- Evt. ventetid
 - Drop-in møder
 - Onlinerådgivning
 - Tubanu
- Individuel- eller gruppeterapi

Hvert 10. barn vokser op i en familie med alkoholmisbrug

109.000

**børn mellem 0-18 år
vokser op i en familie, hvor
mindst én af forældrene har et
alkoholmisbrug**

(Sundhedsstyrelsen 2023)



TUBA i tal

2023 TUBA på landsplan

2.871

unge var i terapeutisk behandling i TUBA

2.077

nye unge henvendte sig til TUBA for at få hjælp

640

fik rådgivning og hjælp i TUBAs onlinerådgivning

"Vi pakker ikke selv vores rygsæk, men dens indhold er fuldstændig afgørende for vores vej gennem livet."

Ung i TUBA

"Jeg var bange for At komme hjem fra skole. Jeg var bange for, at mor var fuld eller i dårligt humør."

Ung i TUBA

TUBA i tal

DE UNGES UDFORDRINGER ER ALVORLIGE

- 27%** har truet med eller forsøgt at tage deres eget liv
- 28%** har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser
- 42%** oplyser, at der har været fysisk vold i hjemmet
- 47%** har aldrig talt med nogen om deres forældres misbrugsproblemer før

49%

af de unge siger, at deres bedsteforældre også havde/har et misbrug

63%

af de unge siger, at de har været udsat for psykisk vold i hjemmet

TUBA i tal

TUBA HJÆLPER DE UNGE VIDERE

94% angiver, 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 dem selv

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

Kilde: CORE – TUBAs database, 2023

"I TUBA har jeg fået afgørende viden og redskaber. Jeg har lært at mærke mine egne behov, og at min person og stemme har et værd."
Wicki, 28 år



"Jeg var ikke rigtig glad før, havde ikke overskud til mine venner og de mindste ting. I TUBA har jeg fået mere overskud og bedre forståelse for, hvad jeg har brug for."
Alex, 23 år

Hvornår er der tale om et misbrug?

**Det handler ikke om genstande –
men om relationer.**

I **TUBA** er barnets perspektiv altid i
fokus.



tuba

Misbrugsdefinition

I TUBA mener vi, at der er tale om et misbrug, når

- 1.** Brugen af alkohol eller anden form for rusmiddel har en forstyrrende indvirkning på de opgaver og funktioner, der skal varetages i familien
- 2.** De følelsesmæssige bånd mellem mennesker belastes og forstyrres af en andens brug af alkohol og/eller rusmidler

(Frid Hansen 1990)

DE UNGES PERSPEKTIV
I TUBA er vi optaget af,
hvordan forældres
alkoholvaner eller
misbrugsproblemer påvirker
den unge.



De unge er belastede

- 
- A young man with light skin and a small beard is shown in profile, looking down. He is wearing a blue hooded sweatshirt. The background is a window with many raindrops on it, creating a somber and reflective atmosphere.
- Angst
 - Depression
 - PTSD-symptomer
 - Selvskadende adfærd
 - Eget misbrug

Det betyder...

- De har svært ved at fastholde uddannelse og job
- De har svært at være forældre
- De kan få svært ved at mestre livet



DE SIGER IKKE NOGET ...



47 procent af de unge i
TUBA har ikke talt med nogen
om deres forældres misbrug.

... OG DET KAN IKKE SES



- Forskellige unge – forskellige familier
 - Velfungerende på overfladen
 - Kontrol og overansvarlighed

Senfølger

BØRN OG UNGE OPVOKSET I MISBRUGSRAMTE FAMILIER HAR ØGET RISIKO FOR

- Relationelle problemer
- Lavt selvværd/selvtillid
- Stress og overbelastning
- Angst
- Depression
- Selvmordsadfærd
- Selvskadende tendenser
- Spiseforstyrrelser
- Eget misbrug
- Somatisk sygdom (x4)
- Flere smerteproblematikker

(Lindgaard 2008, Flatherty et al. 2023)



Senfølger

Selvkontakt og navigation

- Jeg har lært at ignorere kroppens signaler (eller aldrig lært at tolke dem)
- Følelser, behov og grænser – kræver viden og træning og forstå og bruge
- Viden = Tidlig indlæring, modeller. Man kan mangle eller have lært noget forkert (overtilpasning).
- Traume = Tidlig "standsning" – når man "overlever", er det svært at lære og leve.



EFFEKT MÅLING



- Feedback informed Treatment (FIT)
- Validerede psykologiske skalaer

DET VIRKER!

- 0,2 Lav effekt
- 0,5 Middel effekt
- **0,8 Høj effekt**



Effekt size	
Psykelige belastninger (Core34)	1,00
Depressive symptomer (MDI)	0,91
Hverdagsbelastning (W&SAS)	0,80
Post-traumatisk stress (PTSD-8)	0,75
Trivsel (ORS)	1,08
Tal er fra 2020	

I **TUBA**s onlinerådgivning
hjælper vi dig godt videre.

Rebekka
Onlinerådgiver i TUBA



Chattens åbningstider i denne uge

TUBA's onlinerådgivning

- Tirsdag kl. 18-21
- Onsdag kl. 18-21
- Torsdag kl. 18-21

+ SMS rådgivning onsdag og torsdag.

Vores brevkasse har altid åben på **tuba.dk**