



TUBA

Årsmagasin 2025/2026

Indhold




TUBA i tal 2025	3
Tal: TUBAs onlinerådgivning	4
Tal: Et misbrug kommer sjældent alene	6
Tal: Forældres misbrug har konsekvenser	8
Tal: Børnene holder på en hemmelighed	10
Tal: Det hjælper at hjælpe	12
TEMA: Vold i familier med misbrug	14
Tal: Forældres misbrug fylder langt ind i voksenlivet	21
TEMA: De svære livsovergange	22
Mød Sarah Werner	30
Vil du vide mere om TUBAs arbejde?	34
TUBAs tilbud	36
Økonomi, støtte og samarbejder	38
Kilder	39
Find os	40

Redaktion: Sofie Kousgaard, Ragnhild Aleksandra Dam og Jeppe Berg Sandvej

Illustrationer: Thit Thyrring

Fotos: Niklas Adrian Vindelev, Morten Rauff og Jens Peter Engedal

TUBA

   @tubadanmark

tuba@tuba.dk



tuba.dk



100 unge fik hjælp hver dag

2.242 unge var i terapiforløb

TUBA tilbyder terapi, rådgivning og fællesskab til børn, unge og voksne i alderen 12-35 år, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug. TUBA har 33 afdelinger på tværs af landet, hvor uddannede psykoterapeuter og psykologer hver dag hjælper unge gennem individuel og gruppeterapi. Læs mere på tuba.dk



TUBAs onlinerådgivning

605

fik rådgivning via chat,
sms og brevkasse.

114 samtaler om håndtering
af følelser

54 samtaler om håndtering
af drikkende forældre

51 samtaler om opvækstens
konsekvenser for livet nu

16 samtaler om
seksuelle overgreb

14 samtaler om selvmords-
tanker og -forsøg

TUBAs onlinerådgivning er gratis og anonym. Den er drevet af engagerede frivillige med relevante baggrunde eller erfaringer, som løbende får undervisning og supervision. Rådgivningen er akkrediteret af RådgivningsDanmark.



...er du erfaring for, hvad der virker for dig, så søg
Er der nogen, der ved, at du har selvmordstanker?
skulle fortælle det til en anden, og hvem skulle det være?
4. Tænkter du nogle gange på døden?

Konkrete spørgsmål – selvmordstørst

1. Har du forsvigt at bruge selvmord?
2. Hvad har du gjort forsvigt?
3. Hvordan du eller en professionel selvmordstørst?
4. Hvordan du eller en professionel selvmordstørst?
5. Hvordan du eller en professionel selvmordstørst?



Et misbrug kommer sjældent alene



I familier med misbrugsproblemer er der ofte også andre problemer eller udsathed. Jo flere udsathed og svigt, børn udsættes for, jo større er konsekvenserne – både i barndommen og i voksenlivet.

65%

har oplevet psykisk vold i hjemmet

54%

tror, at deres far, og 51% at deres mor, lider af en psykisk sygdom

48%

fortæller, at deres bedsteforældre har/havde et alkoholmisbrug

45%

har oplevet fysisk vold eller trusler herom i hjemmet

29%

har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser

27%

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

*Tallene baserer sig på svar fra 1661 unge, der startede i terapiforløb i TUBA i 2025.

Forældres misbrug har alvorlige konsekvenser



45%

har i deres barndom aldrig talt med nogen om deres forældres misbrug

32%

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

29%

har tidligere fået – og 24% får i øjeblikket - medicin mod depression eller andre psykiske lidelser

25%

har forsøgt eller truet med selvmord

14%

Bor eller bor delvist med en forælder med et aktivt misbrug

13%

blev som børn fjernet fra hjemmet i en kortere eller længere periode

*Tallene baserer sig på svar fra 1661 unge, der startede i et terapiforløb i TUBA i 2025.





Børnene holder på en hemmelighed, mange kender til

Alkohol- og stofmisbrug i familien er tabuiseret. Selvom naboer, lærere, venner eller den øvrige familie ofte kender til problemet, går mange børn igennem en hel barndom uden at tale med nogen om det.

77%

fortæller, at nogen udenfor familien kendte til misbrugsproblemet.

45%

har aldrig talt med nogen om problemerne derhjemme.

*Tallene baserer sig på svar fra 1661 unge, der startede i terapiforløb i TUBA i 2025.

”

Det var som om, jeg blev lidt lettere, for hver gang jeg havde været i terapi. I dag står jeg stærkere i mig selv og tør sige, hvordan jeg har det. Jeg kan tackle udfordringer, familie og svære ting meget bedre.

Emil, 22 år

Det hjælper at hjælpe



Terapi i TUBA forbedrer de unges mentale helbred og livskvalitet.

95%

siger, at terapien har haft en positiv betydning for deres liv

94%

er blevet bedre til at håndtere deres problemer

91%

har fået et bedre forhold til sig selv

83%

har fået et mere positivt syn på fremtiden

73%

føler sig bedre rustet til skole, uddannelse eller arbejde

65%

har fået styrket deres forhold til venner og netværk

*Tallene baserer sig på svar fra 1043 unge, der har afsluttet et forløb i TUBA i 2025.

TEMA

Vold i familier med misbrugsproblemer

En ud af fem danskere har været udsat for vold af deres forældre i barndommen¹. I familier med misbrug er det tal noget højere. For når alkoholen flytter ind, følger volden ofte med.

I Danmark vokser hver syvende op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug². Men misbruget er sjældent den eneste dysfunktion eller udsathed i familien. Psykisk sygdom, kriminalitet, fattigdom og vold forekommer også oftere i familier, hvor forældre har misbrugsproblemer.

Af de unge, der startede i terapi i TUBA i 2025, har knap halvdelen også oplevet fysisk vold i hjemmet. Til sammenligning har 17,4 procent af danskere været udsat for fysisk vold af deres forældre i barndommen, ifølge en rapport fra Lev Uden Vold³. I samme rapport fremgår det, at 7,9 procent af danskerne har været udsat for psykisk vold af deres forældre⁴. Blandt de unge, der startede i TUBA i 2025, svarer 65 procent, at de har oplevet psykisk vold i deres barndomshjem.

Vold i nære relationer

Der findes mange definitioner af og former for vold. Social- og boligstyrelsen definerer vold i nære relationer sådan:

”Vold, som udøves i en nær relation, er en handling eller hændelse, der – uanset formålet – er egnet til at krænke den udsatte persons integritet eller skræmme, smerte eller skade personen fysisk eller psykisk.”

I denne artikel beskæftiger vi os særligt med fysisk vold, psykisk vold og latent vold – altså, den underliggende, konstante trussel om vold.

Kilde: Social- og boligstyrelsen



”

Hendes øjne sortnede, når hun blev fuld. Jeg frygtede altid, at hun en dag ville slå mig. Det skete første gang, da jeg var 12 år. Jeg prøvede at afskærme mig ved at gemme mig under dynen, men hun blev ved med at slå. Jeg lærte hurtigt, at hvis ikke jeg gør, som hun siger, så får jeg slag.

Når hun blev ædru, prøvede hun at gøre det godt igen ved at tage mig med til Føtex for at købe nyt tøj. Når hun var fuld igen dagen efter, kunne hun finde på at klippe det i stykker. Nogle gange undskyldte hun og sagde, at jeg gjorde det svært for hende at lade være med at slå. At det var min egen skyld.

I starten var hun altid fuld, når hun slog mig. Men lige så stille blev volden normaliseret. Den grænse, hun havde trådt over, da hun var fuld, var pludselig også udvisket, når hun var ædru.

Mia, 30 år

Et misbrug kommer sjældent alene

65% har oplevet psykisk vold i hjemmet

54% mener, at deres far - og 51% at deres mor - lider af en psykisk sygdom

45% har oplevet fysisk vold eller trusler herom i hjemmet

27% fortæller, at deres forælder har eller måske har været indblandet i kriminalitet

29% fortæller, at de har været udsat for seksuelle overgreb eller krænkelser

Kilde: TUBA, 2025

At vold oftere forekommer i familier med misbrugsproblemer, pointeres også i en rapport fra Børns Vilkår, som peger på, at risikoen for at blive udsat for vold er næsten otte gange større i familier med alkoholproblemer sammenlignet med familier uden alkoholproblemer⁵. Andre studier peger på, at vold fra forældre forekommer 4,5 gange oftere i familier med alkoholmisbrug sammenlignet med familier uden alkoholmisbrug⁶.

Alkohol øger risiko for vold mod børn

Forskning peger på en tydelig sammenhæng mellem misbrug og voldelig adfærd i familien, herunder også en øget risiko for, at barnet eller den unge udsættes for seksuelle overgreb⁷. En del af forklaringen på dette kan findes i, at misbrugsproblemer sjældent optræ-

der alene. Ofte er det forbundet med andre udsathededer som psykiske problemer, konflikter i parforholdet, økonomiske udfordringer og social udsathed. Ifølge Lev Uden Vold er det netop ophobningen af forskellige belastninger og problemer i familien, der øger risikoen for, at konflikter i familien udvikler sig til vold⁸.

Når en forælder er påvirket af alkohol eller andre rusmidler, påvirker det samtidig en række centrale kognitive funktioner. Alkohol påvirker den voksnes evne til at mentalisere, altså til at forstå og aflæse sit barns behov og følelser. Derudover kan det svække impuls kontrol, dømmekraft og evnen til at regulere egne følelser, ligesom det kan føre til øget risikovillighed og aggression. På den måde kan alkohol og rusmidler øge risikoen for, at konflikter i familien eskaleres og udvikler sig til vold⁹.

Vold og misbrug har alvorlige konsekvenser

Når opvækstmiljøet er præget af misbrug og vold, og når der ikke er tilstrækkelige omsorgsressourcer eller stabile og trygge voksne, kan barnets stressrespons-system blive kronisk aktiveret. Det kan forstyrre barnets udvikling og føre til en række psykiske, sociale og helbredsmæssige problemer, både i barndommen og i voksenlivet¹⁰.

Voksne, der er vokset op i hjem med vold og/eller misbrug, er i større risiko for at udvikle depression, angst, lavt selvværd og stress¹¹. Flere har PTSD-symptomer på grund af deres opvækst, og mange kæmper med ensomhed, psykiske lidelser, selvmordsadfærd og egne misbrugsproblemer. Forskning peger på, at 40 procent af alle, der vokser op i hjem med misbrug, selv udvikler misbrugsproblemer – ligesom mange, der vokser op i hjem med vold, også udvikler misbrugsproblemer senere i livet¹².

Oplevelserne i barndommen kan desuden føre til udfordringer med at gennemføre uddannelse, varetage arbejde og indgå i sunde relationer. Risikoen for selv at blive udsat for partnervold er 3,6 gange større, hvis man har

oplevet vold i barndommen¹³, ligesom 36 procent af voksne, der er vokset op i hjem med alkoholproblemer, selv finder en partner med et alkoholmisbrug¹⁴.

Jo flere svigt, jo større konsekvenser

Når et barn udsættes for vold, misbrug eller andre skadelige oplevelser i barndommen, kan det have store konsekvenser for barnets trivsel og udsathed – både på kort og på langt sigt. ACE-faktorer, står for Adverse Childhood Experiences, altså skadelige oplevelser i barndommen, og omfatter blandt andet psykisk vold, fysisk vold, følelsesmæssig forsømmelse, psykisk sygdom og misbrugsproblemer i hjemmet. Jo flere såkaldte ACE-faktorer et barn udsættes for, desto større er risikoen for en lang række sociale, psykiske og helbredsmæssige udfordringer senere i livet.

Undersøgelser peger på, at unge, der har været udsat for en eller to ACE-faktorer, har en lettere forhøjet risiko for blandt andet at opleve lav livstilfredshed, faglige vanskeligheder og psykiske problemer. Har de været udsat for tre eller flere ACE-faktorer er risikoen markant forhøjet. I denne gruppe er der syv gange så mange, som får medicin for psykiske lidelser, fem gange så mange, der har prøvet at tage stoffer og knap fem gange så mange, der har en lav livstilfredshed, sammenlignet med unge, der ikke har oplevet nogen ACE-faktorer. Derudover har 28 procent forsøgt at begå selvmord – blandt dem, der ikke har oplevet nogen ACE-faktorer, er det 2 procent¹⁵. Blandt unge, der startede i terapi i TUBA i 2025, svarer 25 procent at de har forsøgt eller truet med at begå selvmord.

Går alene med deres problemer

Både vold og misbrug er fortsat meget tabubelagte emner. Det kan være forbundet med stærke følelser af skyld og skam, at de forældre, der skulle passe på en, i stedet gør en ondt.

Mange bærer på disse svære følelser alene, og taler ikke med nogen om volden og misbruket i hjemmet. 77 procent fortæller, at der var voksne omkring dem, der kendte til problemerne i familien. Alligevel har 45 procent i deres barndom aldrig talt med nogen om problemerne i familien. Når der ikke tales om problemerne, er det naturligt for børn at lade pilen pege mod dem selv og tænke, at det er dem, der er noget galt med – eller dem, der er skyld i forældrenes problemer.

Det er en af grundene til, at der kan gå mange år, før det går op for børnene, at deres problemer hænger sammen med deres opvækstvilkår. De fleste er omkring 10 år, når de opdager, at deres forældre har et misbrugsproblem. Alligevel søger de fleste først hjælp til at håndtere deres egne problemer, når de er omkring 25 år.

Der mangler viden om komplekse belastninger

Sammenhængen mellem misbrug i familier og forekomsten af vold er relativt velbeskrevet. Samtidig belyses senfølger af vold i opvæksten i disse år bedre og mere nuanceret. Der findes dog stadig kun begrænset viden om og beskrivelser af de komplekse belastninger, børn i misbrugsramte familier, som også oplever vold, udsættes for – og hvordan det sætter spor ind i deres ungdoms- og voksenliv.

”

Jeg var seks år gammel, da det første gang gik op for mig, at der var noget galt i min familie. Min far var fuld og slog min mor så hårdt, at hun brækkede næsen. Min mor trak mig og mine brødre med ud i bilen, og så kørte vi væk.

De efterfølgende år var vi inde og ude af krisecentre. Når vi kom hjem, gik det godt i nogle uger. Så blev det lige så stille værre og værre – alkoholen, vreden og særligt den psykiske vold – indtil det hele eksploderede, og min mor måtte flygte med os på krisecenter igen. Det kørte bare i cirkler.

Når jeg havde været væk fra skolen i flere dage, fordi vi var på krisecenter, sagde jeg, at vi havde besøgt vores bedstefar. Når nogen spurgte, hvordan det gik, sagde jeg, at det gik fint. Jeg ville bare gerne være ligesom de andre.

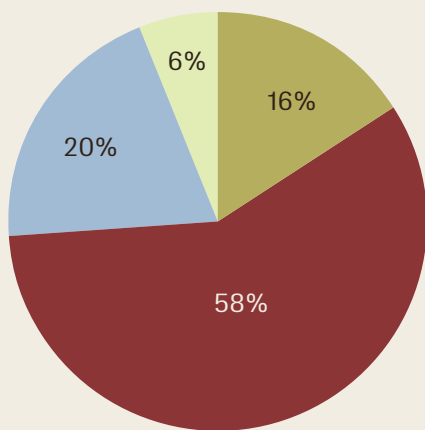
Julian, 30 år







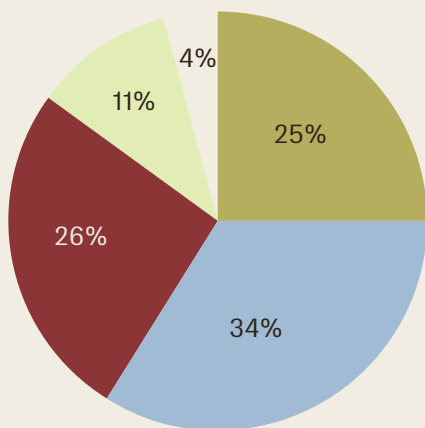
Forældres misbrug fylder langt ind i voksenlivet



De fleste forældre har stadig et aktivt misbrug

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

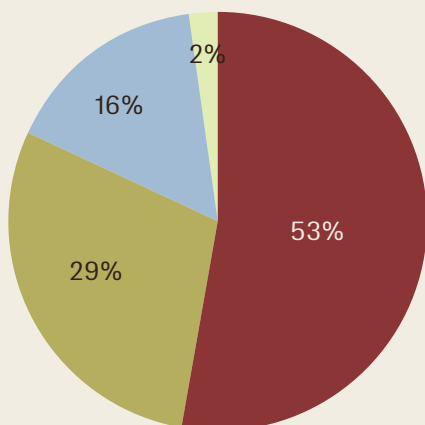
- Ja
- Nej
- Måske
- Ikke relevant



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)

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



Kun halvdelen erkender misbrug

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

- Ja
- Nej
- Måske
- Ikke relevant

*Tallene baserer sig på svar fra 1661 unge, der startede i terapiforløb i TUBA i 2025.

TEMA

De svære livsovergange

At flytte hjemmefra, uddanne sig, gå på arbejde eller selv at stifte familie er naturlige overgange i ethvert menneskes liv. For unge fra familier med misbrug er det ofte her, konsekvenserne af opvæksten viser sig som komplicerede senfølger og reaktioner på mange års belastning.

Overgangen fra barn til voksen bliver ofte en vanskelig og særlig sårbar periode for unge, der er vokset op i familier med alkohol- eller stofmisbrug.

For mens samfundet og omgivelserne stiller nye krav og forventninger, har de i forvejen udholdt meget – og de har ikke altid et sikkerhedsnetværk og den rette støtte til at stå imod det naturlige pres, som forskellige livsovergange og situationer bringer med sig.

Derfor er der ikke noget underligt i, at de unge kæmper, når de kommer i teenage- og voksen-

alderen, hvor uddannelse, job, familieliv og sociale fællesskaber kræver mere af dem. For mange bliver løsrivelsen fra opvækstfamilien også en tid, hvor de får plads til at mærke, hvem de er, og hvordan de egentlig har det. Det kan virke overvældende, og mange unge oplever for kortere eller længere perioder at miste fodfæste i eget liv og plages af symptomer på stress, angst og depression. Ubehagelige gener, som de ikke altid får koblet til deres opvækstmiljø, og som derfor kan forværre deres følelser af skyld, skam og ensomhed.

Tager tidligt ansvar og tilpasser sig

Når børn vokser op i et hjem med alkohol- eller stofmisbrug, lærer de ofte at klare sig selv fra en tidlig alder – både følelsesmæssigt, socialt og konkret i hverdagen.

Mange udvikler strategier, der gør det muligt at fungere i en hverdag præget af forældrenes ustabilitet og uforudsigelighed og for-



søger at leve på måder, der kræver mindst muligt af deres forældre og tiltrækker mindst mulig opmærksomhed fra omverdenen. De bruger deres kræfter på at tilpasse sig de voksne og undgå konflikter.

Fælles for mange familier er tavsheden og tabuet indadtil. Forældrene forsøger ofte at skjule misbrugsproblemet eller benægte det med løgne og bortforklaringer. Det kan medføre en forvrængning af virkeligheden for børnene, som hverken får deres oplevelser eller reaktioner bekræftet - eller har mulighed for at handle på den virkelighed, de står midt i¹.

I familier med misbrug er der svingende eller sjældent overskud eller ressourcer til at støtte børnene på de måder, der er afgørende for deres udvikling. Når de ikke mødes i deres grundlæggende behov for trykthed, omsorg og opmærksomhed, kan det senere få betydning for deres selvværd, tilknytning til andre og tro på egne evner².

Forskning på området viser, at skadelige oplevelser og modgang i barndommen kan få stor betydning for den enkeltes trivsel og udsathed senere i livet³.

Sårbar overgang til voksenlivet

Unge fra misbrugsramte familier forestiller sig, at livet bliver lettere, når de flytter hjemmefra. Men det er ikke altid tilfældet. For nogle kan det blive en ny begyndelse, mens det for andre bliver en sårbar overgang, hvor fraværet af et stabilt sikkerhedsnet og tydelige rollemønstre bliver mærkbart på en ny og anderledes måde.

For udover ansvaret for egen økonomi, hverdag og praktiske opgaver opstår der ofte også en ny erkendelse: I afstanden til hjemmet og familien bliver de mere bevidste om, hvordan opvæksten egentlig var – og barndommen forstås i et mere realistisk lys.

I TUBA fortæller flere også om skyldfølelse ved for eksempel at "efterlade" mindre søskende, når de flytter hjemmefra. Eller skyldfølelse over ikke længere at være der til at hjælpe en forælder, der har det svært.

Mange unge har været meget investerede i at få familien til at "lykkes", og løsrivelsen kan for nogle føles som om, de gør noget forkert ved at begynde at leve deres eget liv udenfor familien⁴.

"I mange år var jeg min fars psykolog. Jeg følte, hans liv afhang af mig. Min rolle var at hjælpe ham, og det var først, da jeg fik min første depression, jeg forstod, at vi havde byttet roller. For da jeg havde brug for ham, var han der ikke. Og det gik op for mig, at det havde han aldrig været."

Emil, 22 år.

Præstationspres og facade

I studie- og arbejdslivet bruger mange kræfter på at holde facaden og fremstå velfungerende. Samtidig kan de have svært ved at sige fra eller søge hjælp. Kombinationen kan over tid føre til alvorlige overbelastninger, stress og depression.

Unge fra familier med misbrug er ofte præget af en usund selvkritik, har tendens til perfektionisme og en udtalt frygt for at begå fejl. Det kan med andre ord være svært for dem at indgå i og tage vare på sig selv i studiesammenhæng og arbejdsfællesskaber.

I TUBA beskriver flere unge, at de oplever det, man kalder imposter phenomenon⁵, populært kaldet imposter syndrom, som er en vedvarende følelse af ikke at være dygtig nok, selv når præstationerne viser det modsatte, og en evig angst for at "blive afsløret".

"Jeg har aldrig haft et sikkerhedsnet omkring mig – nogen, der er i stand til at gribe mig og støtte mig, når livet er udfordrende."

Julie, 34 år

Derudover kan en del af målgruppen også have svært ved at begå sig i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet som følge af en forstyrret og derfor utilstrækkelig skolegang⁶.

”

Det gik op for mig, hvor meget det kræver at opfostre børn, der trives, da jeg selv blev mor. At min mor ikke formåede det med os, var både svært at acceptere, men det blev også et vendepunkt.

Sigga, 37 år



Relationelle udfordringer

Unge fra hjem med misbrug er ofte udfordret i relationer. Mange har manglet en stabil tilknytning til deres omsorgspersoner, og er plaget af tanker som: Er jeg værdifuld nok? Kan jeg stole på dig? Forlader du mig, når jeg viser dig, hvem jeg er?

Mange er vant til at tilpasse sig og tåle meget, og kan derfor have svært ved at sætte grænser overfor andre. Nogle bliver i relationer, hvor deres grænser overskrides, mens andre holder afstand og har svært ved at lade nogen komme tæt på.

Begge strategier kan gøre det vanskeligt at få adgang til den tryghed og følelsesmæssige støtte og samhørighed, som nære relationer ellers kan give.

Tillid er en bærende søjle i at udvikle sunde relationer, og for unge fra misbrugsramte hjem kan det være svært at stole på eller give sig hen til et andet menneske. Flere kæmper med et stort behov for kontrol og forudsigelighed. Ligesom mange er præget af frygt for svigt og for at blive forladt⁷.

At blive forælder

Når unge voksne selv bliver forældre, sætter det ofte deres egen barndom i perspektiv. Nogle mærker sorg over den barndom, de ikke selv fik. Andre savner rollemodeller eller bliver ramt af tvivl om, hvorvidt de kan give deres barn den tryghed, de selv manglede. Frygten for at gentage negative mønstre kan gøre ellers helt almindelige forældrebetragtninger mere intense og vanskelige at håndtere.

Mange oplever også et stærkt ønske om at gøre tingene anderledes end deres egne forældre. Ambitionen om at være en "bedre forælder" kan være en vigtig drivkraft, men kan samtidig også føre til, at man som forælder sætter urealistisk høje krav til sig selv.

"Jeg kan mærke, jeg mangler en mor nu, hvor jeg aktuelt selv er gravid og skal være mor. Men en del af mig er efterhånden også vant til hendes fravær."

Wicki, 28 år

Misbrug som vedvarende faktor i de unges liv

For knap 60 procent af de unge, der henvender sig til TUBA, har forældrene stadig et aktivt misbrugsproblem⁸. Rusmiddelproblematikken er altså ikke kun en belastning i barndommen, men en vedvarende og aktuel faktor i ungdoms- og voksenlivet. En faktor, som kan give anledning til bekymringer, ambivalens, dårlig samvittighed, konflikter og problemer med håndtering af de følge- og skadevirkninger, som alkohol kan have.

Nogle håndterer det gennem perioder, hvor de holder afstand eller bryder kontakten til forældrene, mens andre forsøger at bevare relationen ved at sætte tydelige grænser eller lave aftaler for samværets rammer.

En stor del af de unge har oplevet alvorlige konsekvenser af misbrug og afhængighed i familien, heriblandt tidlig død og alvorlig sygdom.

Det kan stille unge og unge voksne i komplekse følelsesmæssige dilemmaer, som ofte bringer fortidens belastende erfaringer i spil på en ny måde, som de kan have brug for hjælp til at forstå og håndtere.

"Jeg var bange for, hvad der ville ske med min fars helbred, og om han var så langt ude, at han kunne finde på at tage sit eget liv i ren afmagt. Jeg så ham gå mere og mere i hundene og havde hele tiden brug for at have styr på ham og hans tilstand. Den frygt udløste en eksistentiel angst i mig."

Alberth, 29 år

Terapiens effekt

De unge, der henvender sig for at få hjælp i TUBA, kommer med meget forskellige erfaringer og baggrunde – og med stor kompleksitet i deres belastningssymptomer.

Fælles for over 90 procent af de unge i TUBA

”

Jeg har aldrig haft et sikkerhedsnet omkring mig – nogen, der er i stand til at gribe mig og støtte mig, når livet er udfordrende.

Julie, 34 år



er, at de efter et terapiforløb er i stand til at mestre livet bedre end før, de startede i terapiforløbet. Det ved vi, fordi vi systematisk dokumenterer terapiens effekt – også henholdsvis 1 og 2 år efter endt forløb.

De unge oplever blandt andet øget stabilitet i deres liv, relationer og egne familier samt reducerede stress- og angstsymptomer. Også symptomerne på depression og PTSD reduceres. Desuden rapporterer de om en forbedret evne og lyst til at varetage skole, uddannelse og arbejde.

På baggrund af TUBAs viden og erfaring, anbefaler vi

- Hurtig og kvalificeret hjælp til børn, unge og voksne fra familier med alkohol- eller stofmisbrug – også efter de er fyldt 25 år
- Øget støtte og opmærksomhed i de svære livsovergange
- Systematisk opkvalificering af centrale faggrupper, som har kontakt med børn, unge og voksne i hverdagen (fx pædagoger, lærere, socialrådgivere, studievejledere, læger, sundhedsplejerske m.m.)

Årsager til, at unge søger hjælp i TUBA

På spørgsmålet 'Hvad er de vigtigste årsager til, at du søger hjælp netop nu?' svarer:

83% problemer med sig selv over længere tid

59% problemer i relation til misbrugende forældre

39% problemer i relation til øvrig familie, kæreste eller andre

24% problemer i relation til skole, uddannelse eller arbejde

*Tallene baserer sig på svar fra 1661 unge, der startede i terapiforløb i TUBA i 2025.



De svære livsovergange

At flytte hjemmefra

- Følelse af ansvar for forældre og søskende – skyld over at flytte
- Uro og angst, når livet bliver mere stille og stabilt
- Tendens til at isolere sig
- Svært ved at bede om hjælp
- Risiko for selv at bruge alkohol eller stoffer til at håndtere følelser

Uddannelse og arbejde

- Koncentrationsbesvær på grund af stress eller uro
- Perfektionisme og frygt for at fejle
- Tendens til at tage for meget ansvar eller arbejde for hårdt
- Træthed eller udbrændthed tidligt i livet
- Fravær eller frafald i perioder med psykisk pres

Parforhold

- Mistillid og frygt for at blive forladt
- Svært ved at udtrykke (og mærke) egne behov og grænser
- Utryghed omkring stabilitet og tryghed i relationen
- Acceptere grænseoverskridende adfærd
- Tendens til ængstelig eller afvigende tilknytning

At blive forælder

- Frygt for at gentage uhensigtsmæssige eller skadelige mønstre
- Usikkerhed på egne forældreevner
- Svært ved at regulere egne følelser i pressede situationer
- Overbeskyttelse af barnet
- Ensomhed i forælderrollen



I barndommen føjte jeg mig meget alene.

Den følelse kan stadig ramme mig.

Skuespiller Sarah Werner er vokset op i et hjem med misbrugsproblemer og psykiske udfordringer. Når forældrene var utilgængelige, følte Sarah sig alene. I dag har hun sin egen familie og har bearbejdet sin barndom i terapien. Alligevel kan følelsen stadig ramme hende.

Før hun kunne sætte ord på det, kunne hun mærke det. At noget var anderledes i hendes familie. At hendes forældre ikke altid var tilgængelige på den måde, hun som barn havde brug for. Og at det påvirkede hende.

”Der var rigtig mange gode dage og ting, der fungerede. Men der var også mange ting, der ikke helt fungerede. Som barn er man afhængig af sine forældre for at kunne overleve, og når man oplever, de ikke er tilgængelige, er det enormt ensomt at skulle overleve og navigere i,” fortæller hun.

Den velkendte følelse af ensomhed, som har fulgt hende igennem hele barndommen, kan stadig ramme Sarah i dag.

”Jeg kommer hurtigt ind i en følelse af at føle mig lidt alene i verden. Selv når jeg er i relationer og fællesskaber, hvor andre ikke oplever, at jeg føler mig lidt udenfor eller ved siden af, så kan følelsen ramme mig. Jeg tror helt sikkert, det stammer fra min barndom,” fortæller hun.

Længslen efter at høre til

Da Sarah fyldte 18, skulle hun væk. Langt væk. Hun flyttede til Indien, hvor hun boede i et år. Det var et eventyr, hun skulle på – men også en flugt og en løsrivelse fra den hverdag, hun kendte så godt.

”Jeg var ret grænsesøgende og grænseløs i mine sene teenageår. Det kunne ligesom ikke blive vildt nok. Når jeg kigger tilbage på det, ville jeg ønske, at jeg i min barndom havde

lært at sætte grænser for mig selv, så jeg ikke stod i nogle af de situationer, jeg havnede i dengang som 18-årig,” siger hun.

I Indien skulle hun klare sig selv. Det var ikke fremmed for hende, men når hun ser tilbage på det i dag, kan hun godt se, at rodløsheden i hende søgte et sted at høre til. Den fandt hun nogle få år senere, da hun mødte den mand, hun er gift med i dag.

”Det følte som et trygt sted at komme hjem til. Jeg tror egentlig, det var netop det, jeg længtes efter,” fortæller hun.

I gruppeterapien forstod vi hinanden

Selvom Sarah havde fundet ro i relationen til sin mand, fyldte den uro og de konflikter, der var i relationerne til andre i hendes familie.

Hun havde lidt tilfældigt hørt om TUBA og besluttede sig for at række ud. Som 25-årig fik hun tilbudt et gruppeforløb. Hun var både skeptisk og nervøs, da hun første gang satte sig i cirklen med de andre unge - men den skepsis blev hurtigt vendt til lettelse.

”Det var helt vildt at komme ind og møde så mange, jeg kunne spejle mig i. Selvom vi ikke havde helt samme livshistorie eller oplevelser, forstod vi hinanden. Jeg havde ofte følt mig alene, også i fællesskaber, men at være i gruppen gav mig den modsatte følelse,” fortæller Sarah.

I terapien fik Sarah en større forståelse for sig selv og det, hun har med sig fra sin opvækst. I slutningen af forløbet blev hun gravid med sit første barn, og samtaler om forældreskabet kom til at fylde – også i parforholdet.

”Min mand og jeg har talt rigtig meget om, hvad man tager med sig fra det hjem, man kommer fra. Både gode og mindre gode ting. Når jeg bliver presset, hvordan er det så, jeg automatisk kommer til at reagere, fordi det er det, min krop og mit følelsesliv kender – og hvordan ændrer jeg det?” fortæller Sarah.

Du skylder ikke dine forældre noget

Mange unge fra familier med misbrugsproblemer bærer på følelser af skyld, dårlig samvittighed og overansvar overfor deres forældre. Men i terapien mærkede Sarah et ansvar, hun havde båret i mange år, blive løftet af sine skuldre.

”Børn og unge er ekstremt solidariske overfor deres forældre og har lyst til at tilgive, efterkomme og efterleve forældrenes ønsker helt ud i det ekstreme. Mange har nok en følelse af, at det skal man jo, fordi det er ens forældre. Også selvom det er på bekostning af en selv. Men du skylder faktisk ikke dine forældre noget. Det har været enormt befriende at opdage og mærke,” forklarer hun og fortsætter:

”Til gengæld skylder jeg mine børn alt. For jeg har selv valgt at sætte dem i verden, og så skylder jeg dem også, at jeg passer godt på dem.”





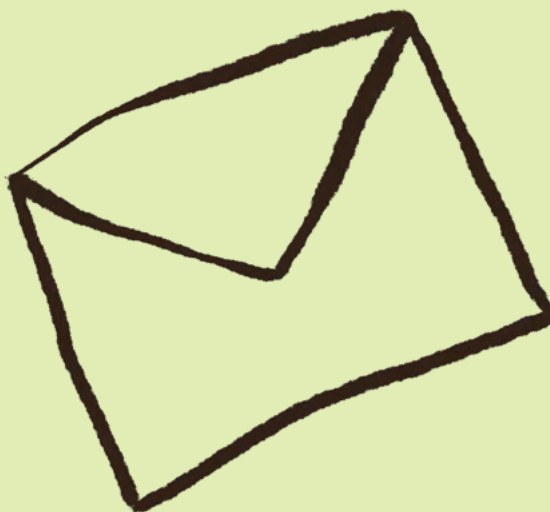
”

Min terapeut Morten forklarede, hvordan vi i vores hjerner har motorveje og spor, som vi er vant til at køre ad. De er netop blevet til, fordi vi har kørt i de samme baner mange gange. Derfor kræver det sindssygt meget af os at tage en anden afkørsel, køre en anden vej eller måske køre ud ad de små landeveje, hvor nogen sjældent kommer. Men jo flere gange, vi kører ad de nye veje, jo større bliver de, og jo lettere bliver de at køre på. Til sidst kan de blive vores nye motorveje. Det er et metaforisk og mentalt billede, jeg virkelig har haft med mig mange gange.

Sarah Werner

Vil du vide mere om TUBAs arbejde?

Så kan du tilmelde dig vores
nyhedsbrev her eller på tuba.dk.





TUBAS TILBUD

En forskel for unge fra familier med misbrug

I TUBA har vi snart 30 års erfaring med at hjælpe børn og unge fra familier med alkohol- eller stofmisbrug. Gennem specialiseret terapi, rådgivning og fællesskab styrker vi unge til at skabe positive forandringer i eget liv. Samtidig forebygger vi, at mistrivsel og misbrug går i arv. Vi arbejder for at sikre, at en barndom med misbrug ikke skal fylde hele livet.

Individuel terapi

Forløb i individuel terapi skræddersys til den enkelte unges situation og behov. Forløbet giver mulighed for at forstå svære følelser og oplevelser og arbejde med det, der udfordrer den unge i hverdagen. Vi taler om svigt, skam og komplicerede forælderrelationer – og giver plads til at øve grænsesætning og opbygge tillid til egne styrker og ressourcer. Individuelle forløb varetages af uddannede psykoterapeuter og psykologer.

Gruppeterapi

I gruppeterapi har unge mulighed for at møde andre, der også er vokset op i hjem med alkohol- eller stofmisbrug. Her deler de tanker, følelser og oplevelser med andre, som kan nikke genkendende til deres erfaringer. I grupperne øver unge sig på det, der udfordrer dem i hverdagen – at sætte grænser, sige fra, tale åbent og være sig selv. Når de har øvet sig i gruppen, bliver det ofte lettere i andre situationer. Terapien varetages af uddannede psykoterapeuter og psykologer.

Onlineterapi

Når vi mødes online, gør vi, som hvis vi sad i samme rum. Vi taler med unge om det, der fylder, og arbejder med konkrete mål for at skabe forandringer i deres hverdag og liv. Unge vælger ofte et onlinetilbud, hvis de bor langt væk fra en afdeling, eller hvis de af andre grunde har svært ved at møde op fysisk. Terapien varetages af uddannede psykoterapeuter og psykologer.

Rådgivning

TUBAs onlinerådgivning er for børn, unge og voksne, som er pårørende til en person med misbrugsproblemer. Her rådgiver vi ofte om hjælpemuligheder, svære følelser og relationen til den misbrugende forælder. TUBA tilbyder rådgivning via SMS, chat og brevkasse. Rådgivningen er akkrediteret af Rådgivnings-Danmark og varetages af frivillige rådgivere.

Drop-in

Til vores åbne og gratis drop-in møder holder vi oplæg og taler om emner som dynamikker i



familier med misbrug, senfølger, relationer og parforhold, eget forælderskab – og hvordan man kan have en relation til en forælder med et alkohol- eller stofmisbrug. Møderne foregår både i TUBAs lokalafdelinger og online. Find oversigt over alle drop-in møder på tuba.dk.

Fællesskab

Hvert år afholder TUBA en sommerhøjskole for 75 unge fra familier med misbrug. Her får de mulighed for at udfolde deres kreative evner og møde andre med lignende erfaringer. TUBA har også en skriveskole, som hvert år optager 10 nye forfattere. Forløbet afsluttes med udgivelsen af en antologi. Derudover samarbejder TUBA med Tubanu – et aktivitetsfællesskab for unge, som er vokset op i familier med misbrug. Foreningen har ni lokalafdelinger og flere end 400 medlemmer på landsplan.

Frivillighed

TUBA har over 100 frivillige psykoterapeuter og psykologer tilknyttet. De varetager både individuel terapi, gruppeterapi og onlineterapi. Derudover er TUBAs rådgivning båret af frivil-

lige kræfter, ligesom lokale frivillige hjælper ved aktiviteter i de enkelte afdelinger.

Viden og workshops

Vi deler gerne ud af vores viden og erfaring. Derfor tilbyder vi oplæg og workshops til skoler, uddannelsesinstitutioner, organisationer, virksomheder og arbejdspladser. I samarbejdet med forlaget Alinea har vi udarbejdet undervisningsmateriale til tre kortfilm. Find det og meget mere i vores materialebank på tuba.dk.

Talerør

TUBA taler de unges sag politisk og i den offentlige debat. Gennem kampagner, sociale medier, oplysnings- og pressearbejde sætter vi fokus på konsekvenserne af at vokse op i en familie med misbrug – og arbejder målrettet for at skabe bedre muligheder for kvalificeret hjælp. Derudover har vi et netværk af unge ambassadører, som tidligere har fået hjælp i TUBA, og som nu har lyst til at bruge deres stemme og erfaring til at gøre en forskel for andre unge.

Økonomi, støtte og samarbejder

Stor tak til alle samarbejdspartnere, fonde og private støtter for jeres værdifulde bidrag. I er med til at gøre en livsforandrende forskel.

Økonomi

TUBAs arbejde er finansieret af Social- og Boligstyrelsen, kommunale midler, fonde og private donationer. Se alle vores støtter og læs mere om, hvad pengene går til, på tuba.dk

TUBAs bestyrelse

Morten Skov Mogensen
René Skau Björnsson
Connie Krogh Sjursen
Jens Erik Rasmussen
Leif Kristiansen
Steen Skovsgaard

TUBAs landsleder

Bente Ryberg

TUBA er en del af Blå Kors Danmark.





Kilder

VOLD I FAMILIER MED MISBRUGSPROBLEMER

- Salka, J., Johansen, K.B.H., & Aner, L.G. (2023) Vold i barndommen. Voksne danskere erfaringer med vold i barndomshjemmet. Lev uden vold.
- 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.
- Salka, J., Johansen, K.B.H., & Aner, L.G. (2023) Vold i barndommen. Voksne danskere erfaringer med vold i barndomshjemmet. Lev uden vold.
- ibid.
- Børns Vilkår (2023) Svigt af børn i Danmark. Status 2023. Børns Vilkår i samarbejde med Trygfonden.
- Rask, H.N., Frederiksen, M.N., & Pærreman, A. (2025) Hvad vi ved om forældre, der udøver vold. Indsigter fra nordisk forskning. Lev uden vold i samarbejde med Barndom uden vold.
- 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.
- Lev uden vold (2026) Indblik: Forældre, der udøver vold – hvad ved vi, og hvad kan vi lære?
- Jacobsen, M.N. (2014) Mentalisering og misbrug – hvorfor? STOP: Tidsskrift for stofmisbrugsområdet. Nr. 23. Sommer 2014. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.
- 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.
- 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.
- ibid.
- Aner, L.G., Salka, J., & Johansen, K.B.H. (2023) Vold gennem livet. En undersøgelse af sammenhænge mellem vold i barndomshjemmet og partnervold i voksenlivet. Lev uden vold.
- Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning. Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
- 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.

DE SVÆRE LIVSOVERGANGE

- Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning: Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
- ibid.
- Ottesen, 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.
- Mackrill, T. (2011) Håndbog til unge og voksne fra familier med alkoholproblemer. Dansk Psykologisk Forlag.
- Cokley, K. (Ed.) (2024) The impostor phenomenon: Psychological research, theory, and interventions. American Psychological Association
- Lindgaard, H. (2008) Familier med alkoholproblemer og deres børn – en sammenfatning: Arbejdsnotat. TUBA Danmark.
- ibid.
- Intern statistik fra TUBAs database (2025)

En særlig tak til alle unge stemmer, som har bidraget med erfaringer og fortællinger fra en opvækst præget af forælders alkohol- eller stofmisbrug.

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

FREDERICIA

Dronningensgade 97
7000 Fredericia

FREDERIKSBERG

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

FREDERIKSHAVN

Danmarksgade 16, 1.
9900 Frederikshavn

GENTOFTE

Vesterbrogade 69, 1.tv
1620 København V

HADERSLEV

Nørregade 38E 1.
6100 Haderslev

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

Nytorv 8, 1.
4400 Kalundborg

KOLDING

Ny Vestergade 3, 3.
6000 Kolding

KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1. tv
1620 København V

MARIAGERFJORD

H I Biesgade 4
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

Nygade 30, 1. sal,
6950 Ringkøbing

SILKEBORG

Vestergade 83B
8600 Silkeborg

SLAGELSE

Lindevej 2, 2.
4200 Slagelse

STEVNS

Egestræde 14
4660 Store Heddinge

SVENDBORG

Kloster Plads 11, 1.
5700 Svendborg

SØNDERBORG

Perlegade 44, 1.
6400 Sønderborg

VEJLE

Fælledvej 9, 1.
7100 Vejle

VIBORG

Sct. Mathias Gade 38, 2.
8800 Viborg

VORDINGBORG

Valdemarsgade 54
4760 Vordingborg

ÆRØ

Markgade 1
5960 Marstal

