

Status for TUBA Danmark

"Hvis ikke TUBA havde været der til at gribe mig, da jeg var helt nede, ved jeg ærlig talt ikke, hvad der var blevet af mig."

Citatet stammer fra en ung kvinde, som har været igennem et behandlingsforløb i TUBA, og det udtrykker ret præcist, hvorfor vi arbejder på at hjælpe så mange som muligt. Tak til Slagelse Kommune for det gode samarbejde i 2021, vi ser frem til at fortsætte det i 2022.

Årets statusrapport begynder med et indblik i TUBA Danmarks arbejde for at sætte konsekvenserne ved at vokse op i en familie, der er ramt af alkoholproblemer eller stofmisbrug, på danskernes dagsorden. Dernæst får I et overblik over TUBAs aktiviteter i Slagelse Kommune i 2021.

Det er svært at tale om 2021 uden også at tale om Covid-19. Det har været hårdt for de unge. I årets løb har vi oplevet, at karakteren af de henvendelser, som TUBA har modtaget, generelt er blevet mere alvorlige.

På den positive side har Covid-19 udviklet og forfinet TUBAs terapitilbud online. I første omgang var det af nød, at vi i 2020 måtte digitalisere terapien i en periode i TUBA, men tilbuddet om at modtage terapi online har siden vist sig at være et effektivt alternativ for de unge, der af forskellige grunde har haft svært ved at møde op i TUBAs lokaler. Det kræver noget andet af psykologer og terapeuter at yde terapi online end offline, ligesom det ikke er en form, der kan fungere for alle unge, der søger hjælp. Men effekten kan være lige så god i de situationer, hvor det er det rette valg. I dag er onlineterapien derfor blevet et indarbejdet supplement til terapien i TUBAs afdelinger.

2021 blev også året, hvor et enestående forskningsprojekt ledt an af forskere fra Aarhus Universitet slog fast, at der er evidens for, at TUBAs specialiserede behandling gør en afgørende forskel for de unge, der er vokset op i familier med alkoholproblemer eller andet misbrug, bl.a. ved at hjælpe de unge med at bryde de negative mønstre.

Forskningsprojektet peger på, at der sker en meget positiv udvikling for de unge i løbet af deres forløb i TUBA. De bliver mere livsduelige; får bedre psykisk og social trivsel og bliver mindre depressive.

Det er første gang, vi i Danmark har så velkvalificeret forskning, der belyser behandling til voksne børn, der er vokset op med forældre med alkoholproblemer eller andet misbrug. Af de 358 unge ml. 25-35 år, der deltog i studiet, blev der trukket lod, så halvdelen forblev på ventelisten i et år, mens den anden halvdel fik tilbudt at starte i behandling med det samme. Ingen af de 358 blev dårligere stillet ved at deltage i projektet. 179 unge "vandt" tværtimod muligheden for at springe ventelisten over og komme til med det samme ved at deltage i forskningsprojektet. Det er i øvrigt første gang, at der er gennemført et ventelistestudie baseret på netop denne gruppe.

Og så er det første gang, vi i TUBAs foreløbigt 24-årige historie har så tydeligt bevis for, at indsatsen til de unge i TUBA gør en helt afgørende forskel. Det er vi stolte af.

Udover TUBAs behandlingstilbud, så har vi også kunnet tilbyde de unge at komme på sommerhøjskole og skriveskole. Takket være private fonde, har TUBA kunnet tilbyde 75 unge at komme på sommerhøjskole, hvor de har fået mulighed for at få oplevelser sammen med ligesindede unge og udvikle nye venskaber for livet. Vi har også kunnet tilbyde 10 unge et forløb på TUBAs skriveskole, som er udviklet i samarbejde med forlaget Gyldendal. De 10 har undervejs i forløbet udviklet sig til talentfulde forfatteraspiranter. Både højskole og forfatterskole fortsætter i 2022.

I 2021 havde den foreløbigt sidste af TUBAs tre kortfilm premiere, som via fiktion har haft til formål at gøre det nemmere at tale om et svært emne. Den tredje kortfilm hedder Mit barn og handler om at blive forældre, når man selv er vokset op i en familie ramt af alkoholproblemer. Mange af TUBAs unge kommer på overarbejde, når de selv skal være forældre. De er usikre på deres rolle som forældre og frygter at komme til at gentage deres egne forældres uhensigtsmæssige mønstre. Med filmen har vi taget initiativ til at bryde tabuet.

Som en 30-årig ung mor til to (3 år og 0 år) siger:

"Det var først, da jeg blev forælder til min første datter, at det slog mig, hvor dårligt jeg selv var blevet behandlet som barn. Det var det, der fik mig i terapi i TUBA. Jeg var usikker på nærmest alt. Elsker jeg min datter rigtigt? Stimulerer jeg hende nok? Gør jeg noget forkert, jeg ikke ved er forkert, så hun bliver skadet?"

Filmen, der er finansieret af private fonde, er nået ud til knap 600.000 danskere svarende til ca. 10% af danskerne. Den kan ses her: <https://tuba.dk/mit-barn-kortfilm/>

tuba

Det er den enkelte kommune, som står for prioriteringen af de 25-35-årige. Det kan gøres med en generel bevilling til en afdeling, som det er tilfældet i 34 af landets kommuner eller ved enkeltpladsaftaler i de eksisterende afdelinger ved behov.

Vi har i forlængelse af de tre kortfilm udarbejdet digitalt uddannelsesmateriale målrettet 8-10. klasserne. Sundhedsstyrelsen vurderer, at der i hver skoleklasse sidder 1-2 elever, som vokser op i et hjem præget af misbrugsproblemer. TUBAs undervisningsmateriale engagerer hele klassen. Viden om, hvad det gør ved et barn at vokse op med forældre, der drikker for meget, og hvor man kan få hjælp, hvis man er berørt, er pakket ind i klassisk filmanalyse, så det er nemmere at tale om problemet på tværs i klassen. De dilemmaer, som bliver diskuteret, er desuden tilrettelagt for at få hele klassen til at reflektere over, hvad de kan gøre for at være en god ven for en ung, der er udfordret af forholdene derhjemme. TUBA holder også gerne oplæg som supplement til undervisningsmaterialet.

TUBAs arbejde i Slagelse Kommune

I TUBA Slagelse har vi haft 74 unge i behandling i årets løb. De unge udtrykker stor tilfredshed med den hjælp, de får i TUBA, ligesom vores dokumentation viser, at deres trivsel er øget markant og deres belastningssymptomer reduceret.

At vi kontinuerligt har været til stede med tilbud fysisk og online til unge fra familier med misbrug, har gjort en forskel i 2021 hvor de unges ufrivillige isolation har skabt et endnu større behov for vores hjælp end tidligere. Vi kan se, at medarbejderne i TUBA Slagelse er særligt gode til at fokusere på de unges ændringer vedrørende dem selv samt deres evne til at fastholde arbejde og uddannelse. Vi hjælper især de unge med at nedsætte deres psykiske belastninger, depressive symptomer og tegn på PTSD.

Ifølge kontrakten skal TUBA tage 10 unge i aldersgruppen 25-35 år i behandling. Det har vi i den grad levet op til i 2021, hvor i alt 30 unge i denne aldersgruppe, var i terapeutiske forløb i TUBA Slagelse. TUBA har således behandlet 20 unge i denne aldersgruppe, der ikke er finansieret af Slagelse kommune.

Finansieringen fra Slagelse kommune kan tilskrives behandling pladserne for 10 unge i aldersgruppen 25-35 årige. De resterende tilskrives fondsmidler, private donationer samt en 4 årig puljebevilling fra Social- og Ældreministeriet – midler der varierer fra år til år.



Unge i terapeutiske forløb

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	36+	Total
Antal unge	2	12	30	30	0	74

Ny-henvendelser

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	Ukendt	Total
Antal unge	0	5	13	32	3	53

På venteliste¹

Aldersfordeling	14-17	18-24	25-35
Antal unge	1	2	9

Afsluttede forløb²

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	Ukendt	Total
Antal unge	1	9	23	20	4	57

Udover det terapeutiske arbejde har vi haft fokus på at skabe opmærksomhed om TUBAs tilbud over for kommunens unge samt at undervise fag- og frontpersonale, så de bliver bedre i stand til at opdage og hjælpe børn og unge fra familier med misbrug. Vi har for eksempel afholdt skoleoplæg på VUC Slagelse samt ZBCs erhvervsklasser. Vi oplever igen stor søgning til vores tilbud i TUBA Slagelse, størstedelen af henvendelserne er fra den ældre målgruppe på unge mellem 25-35 år. De har ofte flere problemstillinger, som de kæmper med, og kan derfor have behov for særlig indsats og samarbejde med andre instanser og tilbud i kommunen. Vi har pt en velfungerende

¹ Når en ung henvender sig til TUBA, kommer vedkommende til en forsamtale inden for 7-14 dage. Derefter kan der gå lidt tid, inden selve behandlingsforløbet startes op. Hvis der er behov for det, kan vi tilbyde akutte samtaler med det samme eller op til 3 rådgivende samtaler, og de unge kan også bruge onlinetilbud og undervisningstilbud i TUBA i det omfang, de ønsker det. Vi er også behjælpelige med at skabe kontakt til andre relevante tilbud, hvis den unge har behov for det i en evt. ventetid

² Afsluttede forløb viser alle afsluttede forløb, herunder også forløb af mindre end 3 sessioners varighed.

terapigruppe og forventer at kunne starte endnu en gruppe op i løbet af det kommende år.



Om TUBA

TUBA er til stede i 34 kommuner over hele Danmark og havde i 2021 3600 børn og unge mellem 14 og 35 år fra familier med alkohol og/eller stofmisbrugsproblematikker i et terapeutisk forløb.

De terapeutiske forløb kan bestå af et individuelt samtaleforløb eller et gruppeterapeutisk forløb. Samtalerne med de unge varetages af psykologer og psykoterapeuter. Når vi anvender frivillige i afdelingen, er disse også uddannede psykologer eller psykoterapeuter og er underlagt de samme kvalifikationskrav som lønnede medarbejdere.

Vi afholder også aftenarrangementer i afdelingerne, når det er muligt. Her bliver de unge i målgruppen inviteret til at høre mere om typiske emner og udfordringer, der optager unge fra misbrugsramte familier. Derudover har vi også onlinetilbud via vores hjemmeside www.tuba.dk; chatrådgivning, SMS-rådgivning og brevkasse samt ung-til-ung-forum. Onlinerådgivningen er akkrediteret af RådgivningsDanmark.

En vigtig indsats for TUBA er også at klæde fag- og frontpersonale på til at kunne opdage og hjælpe børn og unge i mistrivsel på grund af en opvækst i en familie med misbrug. I 2021 måtte vi dog grundet restriktioner i forbindelse med Covid-19 udskyde den årlige konference for fagpersonale til 28. og 29. marts 2022.

Effekt og dokumentation

TUBA arbejder systematisk med at indsamle data fra de unge gennem deres behandlingsforløb. TUBA anvender både start- og slutevalueringer (før- og eftermålinger) udfyldt af de unge.

Startevalueringen indeholder bred information om den unges baggrund samt en række validerede psykologiske skalaer. Slutevalueringen indeholder de unges vurderinger af de forandringer, de har oplevet gennem forløbet, tilfredshed samt de samme validerede skalaer, som de unge svarede på i startevalueringen. TUBA anvender disse (anonymiserede) data til at dokumentere tilbuddets effekt.

For at sikre optimal brugerinddragelse anvender TUBA desuden det evidensbaserede redskab FIT (Feedback-Informed Treatment). Via de unges systematiske feedback kan vi minimere dropouts og forbedre effekten ved at målrette det terapeutiske forløb i overensstemmelse med den unges ønsker og behov. FIT anvendes i hver session i TUBA, både i individuelle forløb og i gruppeterapi.

Forandringsspørgsmål

Efter afsluttet forløb beder TUBA de unge om at besvare følgende spørgsmål om de forandringer, de har oplevet:

- Hvordan har dit forhold til dig selv ændret sig i den tid du har deltaget i TUBA?
- Hvis dine problemer påvirkede din evne til at gå på arbejde, i skole eller på uddannelse, da du startede i TUBA, hvordan er din evne til at gå på arbejde, i skole, eller på uddannelse i dag?
- I hvilken grad er du generelt blevet bedre til at håndtere dine problemer?
- Fik du den hjælp fra TUBA, som du havde brug for?

Nedenfor ses svarene både for hele TUBA i 2021 og for Slagelse Kommune i tidsperioden 2020-2021.

Ændringer i forholdet til sig selv	Forbedret i alt	Meget forbedret	Noget forbedret
TUBA Danmark (1511 unge)	90,4%	39,11%	51,29%
TUBA Slagelse (57 unge)	96,49%	49,12%	47,37%

Evnen til at gå på uddannelse og arbejde	Forbedret i alt	Meget forbedret	Noget forbedret
TUBA Danmark (1059 unge)	72,14%	29,46%	42,68%
TUBA Slagelse (43 unge)	83,72%	39,53%	44,19%

Blevet bedre til at håndtere problemer	I høj eller nogen grad	I høj grad	I nogen grad
TUBA Danmark (1508 unge)	93,17%	35,08%	58,09%
TUBA Slagelse (57 unge)	94,74%	47,37%	47,37%

Har fået det, du havde brug for i TUBA	I høj eller nogen grad	I høj grad	I nogen grad
TUBA Danmark (1507 unge)	96,42%	68,35%	28,07%
TUBA Slagelse (57 unge)	94,74%	75,44%	19,30%

De unge vurderer således, at der er sket betydelige positive forandringer på alle de viste områder. Det fortæller os, at vi i TUBA i høj grad er i stand til at imødekomme de unge og deres behov for hjælp på trods af, at vi ser mange forskellige unge med meget forskellige problemer og belastninger.

Tilbagemeldingerne fra de unge i Slagelse ligger på niveau med, og nogle steder over niveau, for besvarelserne fra alle unge i TUBA i 2021. Særligt er det glædeligt at se, at de unge oplever øget evne til at forblive i arbejde og uddannelse, hvilket har afgørende betydning for deres videre udvikling og trivsel.

Belastninger og effekt

Det foregående viste de unges egne vurderinger af effekten af TUBAs hjælp, men TUBA måler også de unges belastninger og symptomer før og efter behandlingen på en række validerede, internationale skalaer.

De skalaer, vi anvender, måler:

- Psykiske belastninger (CORE 34)
- Depressive symptomer (Major Depression Inventory - MDI)
- Problemerkernes indflydelse på evnen til at håndtere en hverdag både hjemme og ude (Work & Social Adjustment Scale – W&SAS)
- Symptomer på posttraumatisk stress (PTSD-8)
- De unges trivsel eller mangel på samme (WHO-5 & Outcome Rating Scale - ORS).

Til at måle effekt på de validerede skalaer anvender TUBA "rå" effekt size. Fordelen ved denne målemetode er, at den kan sige noget om den samlede forskel, som en given behandling gør for én gruppe i forhold til en anden – eller i dette tilfælde forskellen for gruppen af unge før behandlingen i forhold til den samme gruppe efter behandlingen. Effekt size beskrives som en talscore, der overordnet set vurderes på følgende måde:

- 0,2 = lav effekt
- 0,5 = middel effekt
- 0,8 = høj effekt

Belastningsscoren (symptomerne) fremgår i 'før' og 'efter' målingerne. For alle skalaer undtagen ORS betyder et fald i scoren, at symptomerne er mindsket. ORS er derimod en måling på trivsel og stiger, hvis trivsel er øget.

Når vi ser på de skalaer, som TUBA anvender i 2021, får vi følgende resultater:

Psykiske belastninger	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for CORE 34
TUBA Danmark (1428 unge)	15,84	10,30	0,93
TUBA Slagelse i perioden 2020-2021 (57 unge)	15,65	9,89	1,03

Depressive symptomer	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for MDI
TUBA Danmark (1251 unge)	24,13	14,68	0,87
TUBA Slagelse i perioden 2020-2021 (43 unge)	24,93	13,40	1,24

Hverdagsbelastning	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for W&SAS
TUBA Danmark (1418 unge)	17,56	10,70	0,75
TUBA Slagelse i perioden 2020-2021 (57 unge)	17,47	10,16	0,82

Posttraumatisk stress	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for PTSD-8
TUBA Danmark (1248 unge)	19,63	15,98	0,71
TUBA Slagelse i perioden 2020-2021 (43 unge)	20,72	16,07	1,08

Trivsel	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for ORS
TUBA Danmark (1672 unge)	20,25	28,46	1,11
TUBA Slagelse i perioden 2020-2021 (64 unge)	21,21	28,71	0,92

Belastningstallene før viser, at de unge på alle parametre er betydeligt belastede. På alle fem parametre ser vi en høj effekt af behandlingen. Tallene er bemærkelsesværdige, fordi skalaerne som nævnt dækker en bred variation af symptomer og belastninger. Det vil sige, at TUBAs unge samlet set opnår en signifikant og høj grad af lindring af deres symptomer og en bedre trivsel.

Vi kan ud fra tallene for de unges forløb i Slagelse konstatere, at det særligt er de unges belastninger i forhold til psykisk trivsel, depressive symptomer og posttraumatisk stress, som vi er gode til at reducere i afdelingen. Igen ses det, at effekten af forløbene i TUBA Slagelse ligger over eller på højde med gennemsnittet i hele TUBA for 2021, hvilket vi er stolte over at kunne dele med jer.

Som tre unge, der har fået hjælp i TUBA, siger:

"Jeg kan ikke tage ansvar for mine forældres misbrug. Hvad jeg kan – og skal – tage ansvar for, er mig selv. For mig var det en frigørende erkendelse, som nærmest trak tæppet væk under den dårlige samvittighed, jeg har følt, så længe jeg husker. Konsekvenserne af en barndom med misbrugsforældre forgrener sig langt ind i voksenlivet. Og hvis ikke vi dæmmer op, videre til vores børn."

"I TUBA har jeg lært, hvornår nogle af de kvaliteter, jeg har taget med fra min opvækst, er givende, og hvornår jeg skal skrue ned for eksempelvis ansvarsfuldhed eller empati for

at passe på mig selv. Det har taget tid at være der, hvor jeg er i dag. TUBA har været en støtte, som har tilbudt mig værktøjerne til det."

tuba

"Jeg har det meget bedre, end da jeg startede som 16-årig. Jeg havde ingen selvtillid eller selvværd. Jeg tvivlede på, om jeg overhovedet kunne klare min 9. Klasse. Nu går jeg på universitet."

Endnu en gang tak for det gode samarbejde. Hvis der er nogen spørgsmål, kontakt os endelig.

Med venlig hilsen



Henrik Appel
Landsleder, TUBA



Marc Krabbe-Sørensen
Regionsleder, TUBA Sjælland