

Status for TUBA Danmark

"Da jeg startede i TUBA kendte jeg ikke mig selv og var et dårligt sted i mit liv. I dag har jeg det meget bedre og har masser af værktøjer, som kan hjælpe mig med de udfordringer, som jeg skulle møde på vejen."

Mand, 24 år

Sådan siger en af de unge, der i årets løb har fået hjælp i TUBA – og beskriver således ganske præcist, hvad vi ser som TUBAs eksistensberettigelse.

Vi vil gerne takke Mariagerfjord Kommune for det gode samarbejde i 2020.

Med årets statusrapport vil vi først give en status på hele TUBA Danmarks arbejde og dernæst overblik over TUBAs aktiviteter i Mariagerfjord Kommune i 2020.

På trods af de begrænsninger, som COVID-19 har sat for det fysiske fremmøde i terapi i foråret og igen i slutningen af 2020, så har vi i TUBA udviklet mange nye tilbud til de unge. Allerede 24 timer efter nedlukningen i marts, stod TUBA klar til at tilbyde de unge online terapi, og vi har gjort det lettere at komme i kontakt med os i vores øvrige online rådgivning, på sms og chat.

En anden glædelig nyhed er, at vi med støtte fra en akut-pulje under Sundhedsstyrelsen har kunnet nedbringe vores stigende venteliste til samlet set godt det halve i 2020. De unges behov for hjælp er for mange blevet endnu mere presserende som følge af COVID-19. Støtten har betydet, at TUBA særligt i de store byer i Danmark netop i år har kunnet hjælpe nogle af de utroligt mange unge, som i årevis har ventet på at komme i behandling hos os.

I 2020 har vi dog ikke kun fokuseret på det akutte arbejde med at få flere i terapi. TUBA har blandt andet også tilbudt nogle unge at komme på sommerhøjskole. Her har de haft mulighed for at udvikle nye venskaber, og de har sammen fået nogle positive oplevelser for livet.

2020 har også været året, hvor TUBA i samarbejde med forlaget Gyldendal har udviklet en forfatterskole. Her har nogle særligt talentfulde af TUBAs unge fået mulighed for at prøve kræfter med at skrive, og de har fået en overordentlig positiv kritik af redaktørerne på forlaget for deres arbejde. Forfatterskolen fortsætter i 2021, ligesom

både højskolen og vore øvrige fritidstilbud til de unge – såfremt det bliver muligt ift. Corona-restriktioner.



Gennem et øget fokus på PR, målrettede kampagner og en mere omfattende presseindsats er TUBA også lykkedes med at nå ud til en større målgruppe. Vi har især valgt at fokusere på at henvende os mere direkte til drengene og de unge mænd, som kun udgør 20% af de unge, vi har i behandling i dag. Med vores kortfilm *Natsværmer*, der handler om den 21-årige Kasper, som forsøger at bryde ud af et voldeligt forhold til sin far, som er misbruger, er det lykkedes at ramme denne målgruppe mere præcist. Vi ved, at filmen har haft en rækkevidde på mere end 680.000 mennesker, hvoraf 64 pct. var drenge eller mænd. Filmen kan ses her: <https://tuba.dk/natsvaermer/>.

Derudover har vi i 2020 iværksat fast struktureret forældreinddragelse, når vi arbejder med teenagere (14-18 år) i TUBA. Det betyder, at vi som minimum inddrager de unges forældre ved start og slut af behandling af teenagere. TUBA er stadig de unges sted, men for de yngste af vores unge er "bedst mulig hjælp" også at arbejde målrettet på at skabe en "tryk, sikker base" hos deres forældre. Derfor inddrager vi deres forældre i rådgivende samtaler, bl.a. i forhold til hvordan de og vi bedst muligt støtter de unge under og efter behandlingen i TUBA.

Inden vi ser nærmere på årets tal og effektmålinger, vil vi give ordet til en pige fra en teengruppe efter forældresamtale med (ædru) far.

"Det er blevet meget bedre mellem mig og min far. Han er holdt op med at råbe og jeg kan se han prøver at lytte til mig og forstå mig mere end før".

TUBAs arbejde i Mariagerfjord Kommune



I TUBA Mariagerfjord har vi haft 47 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 kampagner og nye tilbud til unge fra familier med misbrug har betydet meget *netop i 2020*, hvor de unges ufrivillige isolation i hjemmet i forårsmånederne har skabt et endnu større behov for vores hjælp end tidligere. Vi kan se, at medarbejderne i TUBA Mariagerfjord er særligt gode til at fokusere på de unges belastninger af deres evne til at leve op til samfundets krav, og at vi især hjælper de unge med en bedring set i forhold til den validerede skala W&SAS dvs. den unges evne til at klare de krav, der stilles via job og uddannelse samt at varetage eget ansvar for eget hjem.

Ifølge kontrakten skal TUBA tage 8 unge i aldersgruppen 25-35 år i behandling. Det har vi levet op til i 2020, hvor i alt 47 unge var i terapeutiske forløb i TUBA Mariagerfjord, heraf 17 unge i alderen fra 25-35 år.

Forløbene er finansieret af Mariagerfjord Kommune og også fondsmidler samt en 4-årig puljebevilling fra Social- og Indenrigsministeriet – midler der svinger fra år til år.

Unge i terapeutiske forløb

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	Total
Antal unge	2	13	15	17	47

Ny-henvendelser

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	Ukendt	Total
Antal unge	1	18	12	16	3	50

På venteliste¹

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35
Antal unge	1	4	6	8

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 online tilbud 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

Afsluttede forløb²

Aldersfordeling	0-13	14-17	18-24	25-35	Ukendt
Antal unge	1	6	9	9	2

Udover det terapeutiske arbejde har vi haft fokus på at skabe opmærksomhed om TUBAs tilbud over for kommunens unge samt 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 haft et kontinuerligt fokus på opsøgende og informativt arbejde i lokalområdet. Desværre blev et arrangement i samarbejde med Biograf i Hadsund aflyst, hvor vi skulle have vist TUBAs kortfilm med efterfølgende oplæg fra unge med egne erfaringer. Dette flyttes til 2021, hvor vi ser frem til at invitere vores samarbejdspartnere og de unge. Et kontinuerligt fokus på samarbejdet viser sig gennem vores 2 årlige følgegruppemøder om vidensdeling.

Om TUBA

TUBA er til stede i 33 kommuner over hele Danmark og havde i 2020 3969 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.

Indimellem afholder vi også aftenarrangementer i afdelingerne. Her inviteres de unge i målgruppen til at høre mere om typiske emner og udfordringer, der optager unge fra misbrugsramte familier. Derudover har vi også online tilbud via vores hjemmeside www.tuba.dk; chatrådgivning, brevkasse samt ung-til-ung-forum.

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. Derfor afholder vi jævnligt kurser og en årlig konference for fagpersonale.

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

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 2020 og for Mariagerfjord Kommune i tidsperioden 2017-2020.

Ændringer i forholdet til sig selv	Forbedret i alt	Meget forbedret	Noget forbedret
TUBA Danmark (1497 unge)	91,45%	40,88%	50,5%
TUBA Mariagerfjord (48 unge)	95,83%	52,08%	43,75%

Evnen til at gå på uddannelse og arbejde	Forbedret i alt	Meget forbedret	Noget forbedret
TUBA Danmark (1087 unge)	73,41%	31,92%	41,49%
TUBA Mariagerfjord (33 unge)	81,82%	45,45%	36,36%

Blevet bedre til at håndtere problemer	I høj eller nogen grad	I høj grad	I nogen grad
TUBA Danmark (1495 unge)	92,71%	37,53%	55,18%
TUBA Mariagerfjord (49 unge)	93,88%	44,90%	48,98%

Har fået det, du havde brug for i TUBA	I høj eller nogen grad	I høj grad	I nogen grad
TUBA Danmark (1497 unge)	96,39%	69,47%	26,92%
TUBA Mariagerfjord (48 unge)	91,67%	68,75%	22,92%

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.

Et vigtig parameter for TUBA Mariagerfjord er, at af de 49 unge, der har fået hjælp, oplever 94% i høj grad/nogen grad at være blevet bedre til at håndtere deres problemer.

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 2020, får vi følgende resultater:

Psykiske belastninger	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for CORE 34
TUBA Danmark 2020 (1424 unge)	16,06	10,17	1,00
TUBA Mariagerfjord 2017-2020 (46 unge)	16,26	10,00	0,92

Depressive symptomer	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for MDI
TUBA Danmark 2020 (1253 unge)	24,66	14,69	0,91
TUBA Mariagerfjord 2017-2020 (33 unge)	24,18	14,58	0,81

Hverdagsbelastning	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for W&SAS
TUBA Danmark 2020 (1407 unge)	17,79	10,54	0,80
TUBA Mariagerfjord 2017-2020 (46 unge)	18,33	10,41	1,01

Posttraumatisk stress	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for PTSD-8
TUBA Danmark 2020 (1249 unge)	19,64	15,83	0,75
TUBA Mariagerfjord 2017-2020 (33 unge)	19,97	14,64	1,12

Trivsel	Belastning før	Belastning efter	Effekt size for ORS
TUBA Danmark 2020 (1678 unge)	20,10	28,52	1,08
TUBA Mariagerfjord 2017-2020 (67 unge)	20,52	28,57	1,08

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.

TUBA Mariagerfjord hjælper de unge til at leve med senfølger fra en opvækst med alkohol- og stofproblemer. Dette viser sig i belastninger hos de unge, som bl.a. kan ses

i symptomer ifølge den validerede skala PTSD-8. Det er en mærkbar og massiv ændring af de unges belastningsgrad, at de efter et behandlingsforløb opnår en effekt size på 1,12 som udtryk for en særdeles høj lindring på de unges symptomer på dette parameter.

Vi afslutter med endnu et citat fra en unge, der har fået hjælp i TUBA.

"Jeg har mere klarhed og overblik over mit liv og det at være barn af en alkoholiker. Det har givet mig en tryghed ikke at føle mig alene. Og det har givet mig meget ro, at jeg altid ... har kunnet få støtte til mine vanskeligheder. Jeg ved nu, at jeg altid kan bruge de forskellige hjælpemidler jeg har fået. Altså coping skills både overfor mig selv, mine forældre og i sociale situationer. Tak!"

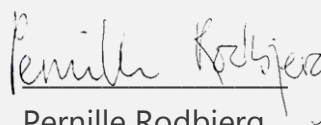
Kvinde, 24 år

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

Med venlig hilsen



Henrik Appel
Landsleder, TUBA



Pernille Rodbjerg
Regionsleder, TUBA Midt/Nord