

**TUBA**

**2016**  
**ÅRSMAGASIN**



## INDHOLD

LEDER s.4 / FREDERIK s.6 / HJÆLPEN VIRKER s.10 /  
MATHIAS s.16 / EFFEKTMÅLING s.18 / EN VÆRDIFULD  
INVESTERING s.20 TUBAS TILBUD s.22 / KONTAKT s.23

## ÅRSMAGASIN FOR TUBA 2016

REDAKTØR Trine Nygaard / PRODUKTION First Purple /  
PROJEKTLEDELSE Kristian Dickow /  
DESIGN Trine Natskår / FOTO Stine Heilmann /  
TEKST Trine Nygaard / ANSVARSHAVENDE Henrik Appel /  
OPLAG 1000 stk. / TRYK Mark Production

KAREN ELLEMANN, DAVÆRENDE SOCIALMINISTER,  
VED ÅBNINGEN AF DEN FØRSTE AF SEKS NYE AFDELINGER I 2016

“TUBA har fået tildelt en central rolle i det nye landsdækkende behandlings-tilbud. Det skyldes, at I er særligt gode til at tiltrække den store gruppe af unge, der søger hjælp på grund af en barndom med druk eller stoffer i hjemmet. Jeres hjælp er jordnær og effektiv.”



## LAD OS INVESTERE I FREMTIDEN

Det kan være svært helt at sætte sig ind i den ensomhed og magtesløshed, de unge fra misbrugsfamilier står med, når de ikke bliver set af omverdenen. 40% af alle de unge, vi møder i TUBA, taler om deres opvækst for første gang, når de sidder overfor en af vores psykologer eller psykoterapeuter. Nogle har båret på deres hemmelighed i 10 år eller mere.

De har i en alt for tidlig alder lært at tage ansvaret for deres forældre og følt, at de har fejlet. Som Frederik, der igen og igen forsøgte at få sin mor til at holde op med at drikke og tage hånd om sig selv. Eller som Mathias, der måtte redde sin far, når der var vrøvl med kæresten eller han ville begå selvmord. Jeg er meget taknemmelig over, at de vælger at dele deres historier med os - læs dem på side 6 og 16.

I Danmark er der behandlingsgaranti for voksne med misbrugsproblemer, der betyder, at de kan få hjælp inden for 14 dage. Børnene må vente. Vi ved, at hvert tredje barn, der vokser op i en misbrugsfamilie, har forhøjet risiko for selv at udvikle et misbrug. Mathias var godt i gang med at tage nogle uhensigtsmæssige valg, da han opsøgte TUBA og fik hjælp til at rette op på tingene. Ved at sætte ind tidligt kan vi forhindre fremtidige problemer. Frederik og Mathias er blot to eksempler på, hvor meget den rette terapi – på det rette tidspunkt – kan betyde. Derfor kæmper vi i TUBA også for en behandlingsgaranti, der vil sikre unge adgang til hjælp, når de har brug for det.

Børnenes og de unges ensomhed og magtesløshed skyldes også, at de voksne omkring dem, ofte ikke vil eller tør eller har redskaberne til at gå ind i problemet. Tre ud af fire børn fortæller os i TUBA, at de ville have ønsket at møde en voksen uden for familien, som tager dem alvorligt! En som ved noget om misbrug – og som ikke er bange.

I 2016 afprøvede vi i TUBA at afholde seminarer for pædagoger, lærere og andre af de voksengrupper, der dagligt er i berøring med børn og unge af misbrugsfamilier. Det var en stor succes, hvor de fremmødte oplevede at få redskaberne og tilliden til at spotte og hjælpe de unge meget tidligere. De gode erfaringer vil vi bygge videre på i de kommende år i håb om, at børnene vil opleve meget mindre ensomhed og magtesløshed.



Henrik Appel  
Landsleder - TUBA



BEST BY 2017/07/07 09916 04165  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**  
Unfiltered

Original

BEST BY 2017/07/08 09916 01306  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**  
Unfiltered

Original

BEST BY 2017/07/08 09916  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**  
Unfiltered

Pomegranate

BEST BY 2017/07/08 09916  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**  
Unfiltered

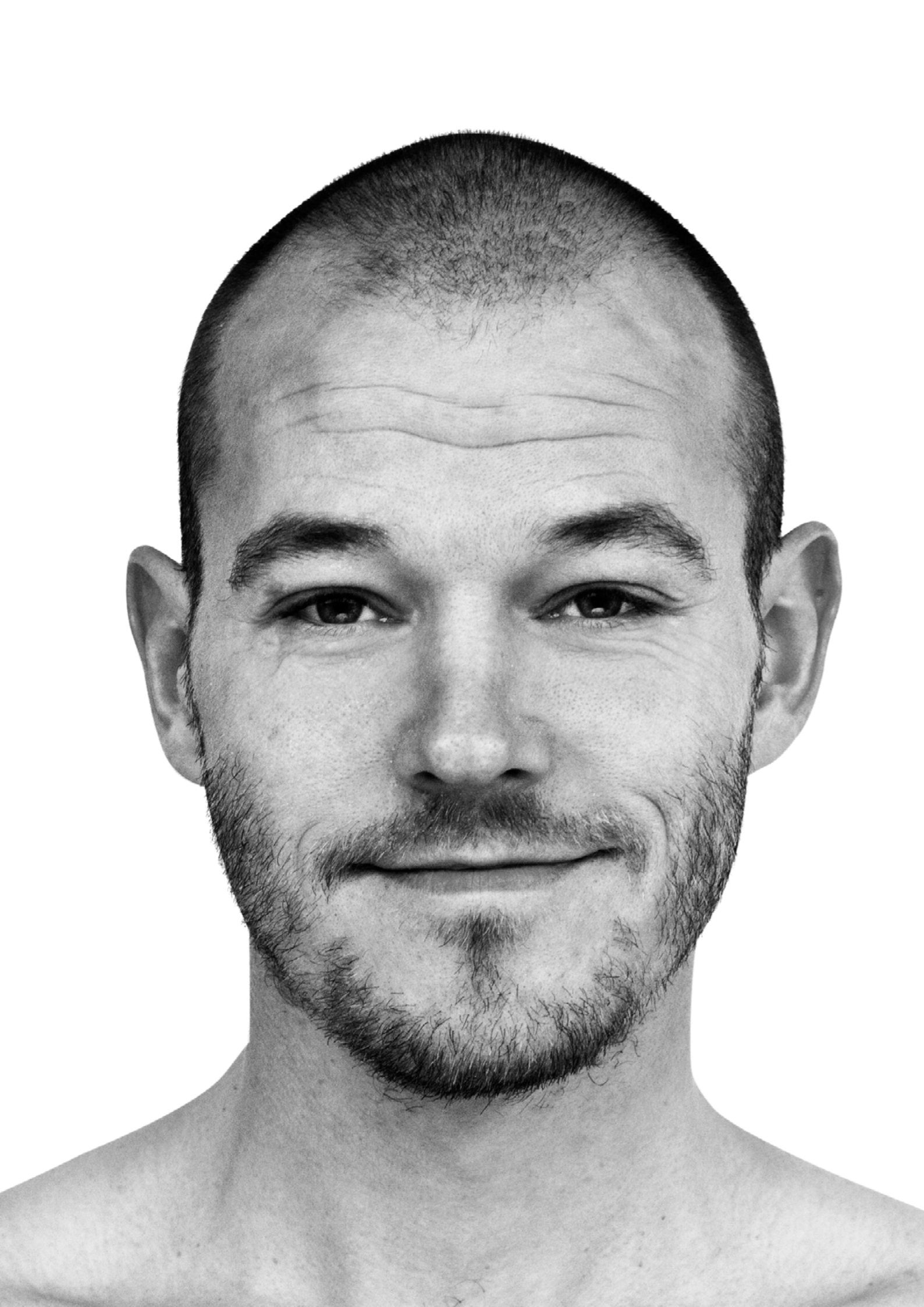
Pomegranate

www.brucecostgingerale.com  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**  
Unfiltered

Pomegranate

BEST BY 2017/07/07 09916  
Bruce Cost  
**Ginger Ale**

BEST BY 2017/07/08 09916  
Bruce Cost



# FREDERIK THESTRUP

Da Frederik startede i Tuba, fik han hjælp til at mærke sig selv og sine egne behov

Jeg voksede op med to periodisk alkoholiserede forældre – 'kvartals-drunkere'. Når de drak, evnede ikke at være forældre. I de perioder var jeg overladt til mig selv og lærte meget tidligt at tage ansvar. Jeg fordybede mig i lektier, havde ikke venner med hjemme, når de drak og brugte det meste af min tid og energi på at passe på dem.

Da jeg var 16 år og gik i gymnasiet, døde min far. Ud af det blå. Min mor gik fuldstændig i opløsning og brugte de næste par år på at drikke sine sorger væk. Så jeg havde ikke tid til at sørge over tabet af min far. Min mor havde ikke overskud til at fokusere på mine følelser. Jeg ville heller ikke have vidst hvordan. Hendes sorg blev i stedet noget, jeg følte, at jeg skulle tørre op efter. I bogstaveligste forstand. Min mor smed ansvaret på gulvet, og jeg følte, at det blev pålagt mig at samle det op.

Årene gik, og jeg blev voksen og havde en oplevelse af at have det godt. Jeg havde fået tilpas meget kærlighed – trods alt – i min opvækst til ikke at være gået helt i stykker. Jeg havde rejst, arbejdet og taget en videregående uddannelse på Handelshøjskolen – og befandt mig overordnet vel. Jeg havde en kæreste, som jeg boede sammen med, og som jeg gerne ville stifte familie med. Jeg havde et godt arbejde. Og da jeg var 30 år gammel, døde min mor. Af hvad man kan kalde livsstilsbetinget sygdom. Ud af det blå. Igen!

Jeg havde brugt energi på at forsøge at redde hende fra sig selv. Gennem daglige telefonsamtaler og ugentlige besøg havde jeg forsøgt at få hende til at elske sig selv mere, end hun var i stand til. Så hun kunne leve på en anden måde. Og jeg havde fejlet.

Efter min mors død oplevede jeg en stor sorg. Men også en modbydelig lettelse, fordi der pludselig – for første gang i mit liv – var plads til, at jeg kunne fokusere på mig selv. Og hvordan jeg egentlig havde det. Og hvad jeg følte. Jeg havde ikke før haft kontakt til, hvad jeg følte.

Venner og nære havde i lang tid sagt, at jeg skulle 'passe på mig selv', men jeg forstod ikke, hvad de mente. Jeg havde netop forsøgt at passe på mig selv ved at passe på min mor. Så hun kunne overleve. Så jeg ikke mistede hende. Da min mor døde, blev der plads til, at jeg kunne forholde mig til, hvad det ville sige at passe på sig selv. Jeg ringede til min læge og fik ordineret 10 psykolog-samtaler. Jeg var godt klar over, at jeg havde haft en svær opvækst, men jeg havde ikke en oplevelse af, at det havde påvirket mig i synderlig grad. Det havde jo været normalt for mig. Men objektivt kunne jeg godt se, at det måske var meget godt at 'få set på'. Jeg gik ind i forløbet med samme indstilling, som når man giver bilen en undervognsbehandling inden vinteren. Det ville være fornuftigt.

Psykologen spurgte, hvorfor jeg var hos ham. Jeg svarede, at jeg bare gerne ville have det bedre. "Jamen, Hvad vil det sige at have det bedre?", spurgte han. "Hvordan vil livet føles?" Jeg havde intet svar. Jeg havde simpelthen aldrig forholdt mig til dét spørgsmål. Og jeg brast i gråd. I frustration. Min psykolog foreslog, at jeg fortsatte i TUBA efterfølgende.

Min proces i TUBA har i radikal grad ændret mit syn på mig selv. Og i nogen grad mit syn på mine omgivelser. Fra altid at have forventet mere af mig selv, end jeg kunne opfylde, har jeg i dag et andet billede af, hvad jeg bør og skal gøre i livet. Jeg er ikke nær så hård ved mig selv. Jeg har fået øje på, at mange af de mekanismer, som bor i mig, stammer fra min opvækst. F.eks. hvordan jeg ikke behøver at tage ansvar for alt, hvad jeg får øje på. Visse ting må jeg gerne bare lade fare. Uden at der bliver skulet til mig. Eller at jeg bliver skuffet over mig selv.

Jeg er blevet i stand til at registrere mine behov. Og mine ønsker. Dem har jeg ellers altid gemt af vejen. Fordi jeg sagtens kunne tåle, at de ikke blev opfyldt. Jeg kunne jo bare spænde ballerne, hvilket jeg var så dygtig til. Men erkendelsen af, at jeg også havde eksistensberettigelse nok til at turde formulere mine egne behov, har været fundamentalt givende for mig. Oplevelsen af at være til stede i verden – og have indflydelse på, i hvilken retning mit liv bevæger sig – giver energi og glæde.

Før TUBA kunne jeg ikke sige fra samt mærke og kommunikere grænser. Det kan jeg nu. På arbejdet sagde jeg aldrig nej til noget som helst. På et tidspunkt, kommer der en grænse for, hvor meget man kan påtage sig. I private relationer har jeg lært, at jeg gerne må sige til eller fra. Og at det kan være positivt for en partner, at jeg melder rent ud – frem for at de skal gætte sig til noget.

Jeg har lært, at jeg er god nok. At jeg ikke skal forstå mine følelser, de er der bare. Og det må de gerne være. Det er okay, at jeg lever mit liv, som jeg har lyst til. Uden at skulle forholde mig til, hvordan jeg føler, jeg 'burde' leve. Jeg har sluttet fred med mig selv og har lært at acceptere mig selv. Jeg har lært at forholde mig kritisk og kærligt til, hvordan jeg forvalter mit liv.

Jeg dealer med mine udfordringer dag for dag og falder stadig i nogle af mine gamle mønstre. Og så kan jeg undre mig over, hvordan noget jeg troede, at jeg havde opdaget, alligevel spøger i kulissen. Og styrer mig. Men overordnet set har jeg fået nogle perspektiver og nogle værktøjer til at 'være mig selv'. Altså til at acceptere præmissen om, at det er okay, at jeg er, som jeg er og lever sådan. Som mig selv. Og på alle de dage, hvor det ikke lykkes, glæder jeg mig over alle de dage, hvor det faktisk lykkes for mig.

## HJÆLPEN VIRKER!

91%

91 procent har oplevet at få et meget forbedret eller noget forbedre forhold til sig selv i den tid, de har været i TUBA.  
(929 svar)

77%

77 procent har oplevet forbedret evne eller meget forbedret evne til at gå på arbejde, i skole eller på uddannelse efter de er startet i TUBA.  
(703 svar)

92%

92 procent er i høj grad eller i nogen grad blevet bedre til at håndtere egne problemer. (927 svar)

96%

96 procent fik i høj eller nogen grad den hjælp fra TUBA, de havde brug for. (926 svar)





# MATHIAS MYRFELD

I Tuba lærte Mathias, at for ham er åbenhed overfor de nærmeste vigtig, for opvæksten slipper han ikke af med

Jeg vokser op i en almindelig sund kernefamilie, hvor alt på overfladen ser ud til at fungere godt. Mor er i skolebestyrelsen, og far er meget udadvendt, vellidt i lokalsamfundet og aktiv i politik og i den lokale sportsforening. Virkeligheden derhjemme er, at min far drikker, og det fører til konflikter og vold mod min mor. Mine forældre bliver skilt, da jeg er syv år – lige efter at vi er flyttet fra den ene ende af landet til den anden i et forsøg på at ændre nogle mønstre. Herefter følger nogle år, hvor mange ting falder fra hinanden. Der er masser af drama i min fars liv, og jeg skal agere far for min far, når han har dummet sig med en ny kæreste – eller han skal hentes ind fra en bro eller et jernbanespor, hvor han vil begå selvmord.

Da jeg er 18-19 år, arbejder jeg på at få ham i behandling. Det er en lang og sej kamp – og efter halvandet år får vi Tjele til at behandle ham. Her hører jeg om TUBA. Hintet kommer fra min fars behandler, som sætter sig ned og snakker med mig og min søster. Vi agerer ikke på det med det samme. Min søster har det svært. Min mor erkender sit svigt. Jeg får alle i behandling. Og da de er ved at være kørende, rækker jeg ud efter TUBA.

Jeg havde en begyndende livskrise: var presset til det yderste, havde et forhold som hang i tynd tråd og min uddannelse ligeså. Mine handlemønstre var uhensigtsmæssige. Jeg var verbalt voldelig bl.a. over for min kæreste og drak for meget.

TUBA hjalp mig til at normalisere mig og mine tanker. Jeg var nødt til at italesætte mine udfordringer og skabe åbenhed omkring mig. Min opvækst er en stor del af det, jeg kommer af. Det går aldrig væk. Og det er ikke en hemmelighed. Jeg har lært at styre mig og styrke mine relationer. Jeg blev færdig med min uddannelse, kæresten blev til kone, vi fik børn – og vennerne er her stadig.

Det er svært at sætte fingeren på helt præcist, hvad jeg har taget med mig fra mit forløb i TUBA. Men jeg har lært at erkende, at det, jeg har oplevet i min barndom og tidlige

ungdom, aldrig går væk. Det er en skygge, som gennemsyrrer ens familierelationer for altid. Man bliver ikke reddet.

I TUBA fik jeg en viden om, hvordan jeg kan agere i det, med det, mod det. Og det at vide, at det ikke går ikke over – men at det ikke bliver bedre af at lade være med at forholde sig til det – fortrængning virker ikke for mig. Jeg har skullet lære at sætte mig selv forrest, i stedet for altid at skulle redde andre og sørge for, at de har det godt. Når man selv har det dårligt, kan man ikke hjælpe andre.

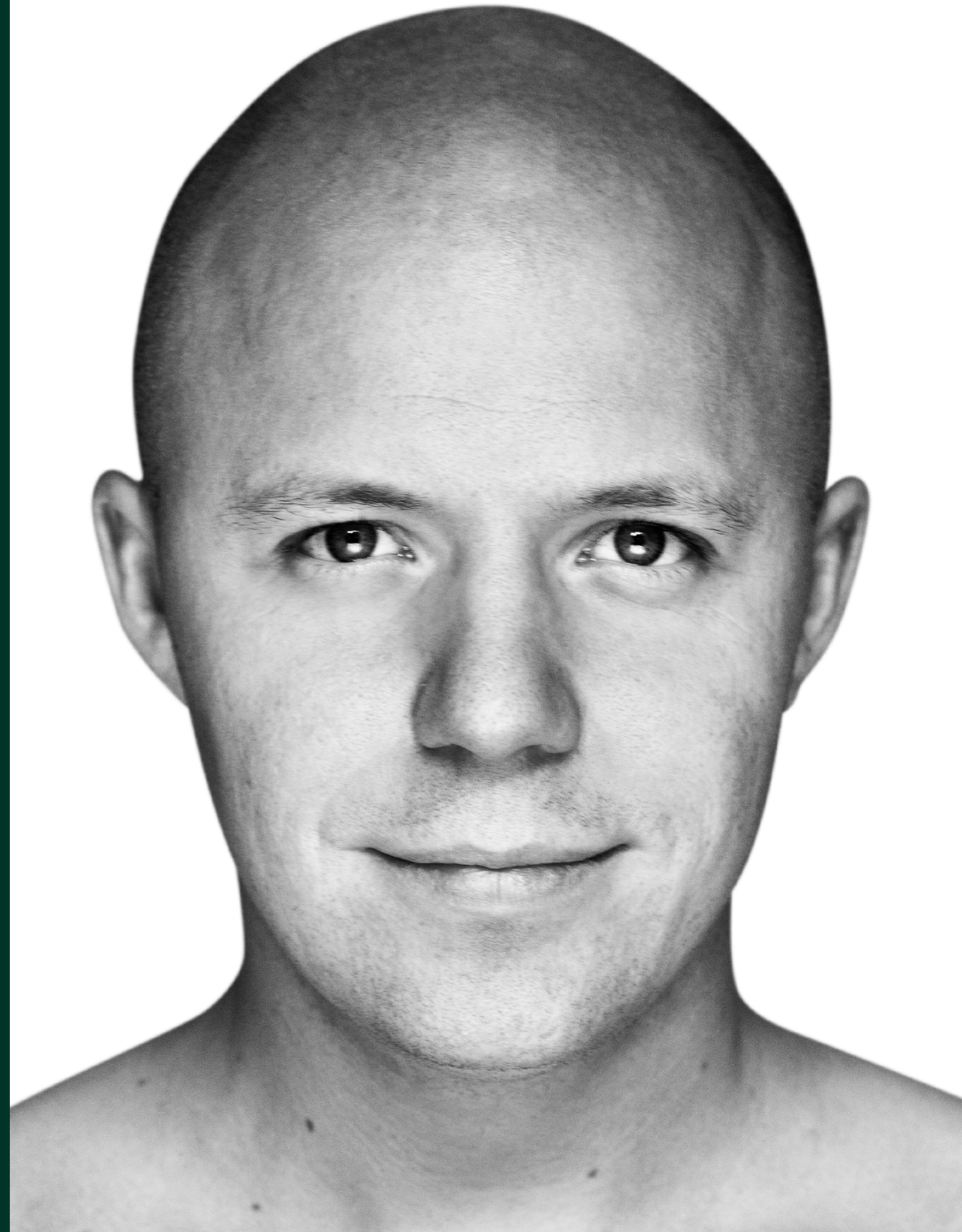
Jeg har brudt med min far, og mit liv har aldrig været lettere end den dag, hvor det blev tydeligt, at vi ikke skulle se hinanden mere. Og så blev jeg far – og så kommer tankerne om forældreskabet og angsten for ikke at kunne slå til. Jeg havde en enorm frygt for at nedarve mønstrene. Der er en enorm usikkerhed og skrøbelighed, som man må lære at komme over.

Og så skulle jeg forholde mig til, hvilken rolle min far skulle have lov at spille i børnenes liv.

Gennem mit forløb i TUBA har jeg fundet ud af, at åbenhed er enormt vigtigt. Især overfor min kone og den resterende familie. Så jeg taler om det. Og jeg taler om det, hvor jeg kan komme til det.

Jeg tager med TUBA ud på skoler og fortæller – og det giver mig en masse egenreflektion at fortælle om mit liv.

Der sker stadig en masse inde i hovedet på mig, og jeg bliver ved med at blive mindet om det. Dysfunktionaliteterne ligger så dybt indlejret i forhold til familien og i forhold til min mor. Der bliver konstant rippet op i det. Det er en proces, som jeg ikke kan beskrive, men vi trigger det i hinanden – min mor og jeg. Jeg har haft behov for at se hende i øjnene og sige, at hun har fejlet. Hun er nødt til at vide, at hun har en del af ansvaret. Hun gjorde ikke noget. En ting er min far, han var syg eller whatever, men nogenlunde raske mennesker omkring mig lod passivt stå til – familien, naboen, skolen, systemet – det påvirker tiltroen til mine omgivelser.



# TUBAS ARBEJDE GIVER EFFEKT



## ALEX KASTRUP NIELSEN, FAGLIG CHEF I TUBA

I TUBA ved vi, at de unge får det bedre af vores hjælp, fordi vi måler det! Og vi kan tilmed sige, at effekten er stor. Vores metode spørger til de unges egne vurderinger af hjælpen. Men de unges taknemmelighed over at få gratis hjælp kan påvirke deres svar i positiv retning. Derfor måler vi også, objektivt, deres symptomer og belastninger på en række validerede internationale skalaer før og efter behandlingen.

De skalaer, vi anvender, måler psykiske belastninger (CORE 34), depressive symptomer (Major Depression Inventory - MDI), problemernes indflydelse på evnen til at håndtere en hverdag både hjemme og ude (Work, Social & Adjustment Scale - W&SAS), symptomer på posttraumatisk stress (PTSD-8) og de unges trivsel eller mangel på samme (Outcome Rating Scale - ORS).

Til at måle effekt anvender TUBA "rå" effekt size. Fordelen ved den 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.

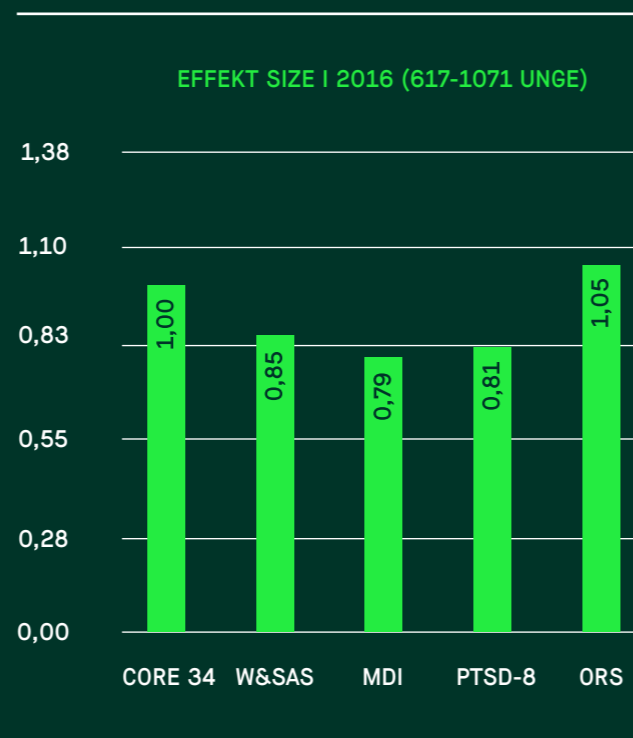
Effekt size giver et indtryk af graden af den forandring, der er sket med en gruppe sammenlignet med den variation (= standardafvigelse), der normalt optræder fra menneske til menneske i forhold til velbefindende o.lign. Effekt size beskrives som tal, der overordnet set har følgende mening:

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

På alle 5 skalaer viser effekt size høj effekt. Data er fundet på baggrund af et antal unge, der varierer mellem 617 – 1071. 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 tydelig og høj grad af lindring af deres symptomer og bedre trivsel.

Det kan være vanskeligt at beskrive betydningen af en effekt size i et almindeligt forståeligt sprog. Cohen (1969) illustrerer det på den måde, at en effekt size på 0,8 svarer til forskellen på højden på 13-årige og 18-årige piger. Det må siges at være en forskel, der er til at forstå.

Effekten af behandlingen på det tidspunkt, hvor de unge slutter i TUBA, er vigtig og væsentlig. Endnu vigtigere er måske effekten af behandlingen på længere sigt, efter de unge har sluppet TUBA. Derfor iværksatte vi i begyndelsen af 2016 en systematisk efterundersøgelse, hvor vi fremover sender spørgeskemaer til de unge 1 og 2 år efter behandlingsophør. Vi glæder os til fremover at kunne præsentere data fra disse undersøgelser også.



## JENS ERIK RASMUSSEN, FORMAND I TUBAS BESTYRELSE

TUBA har hele vejen igennem satset på både nær-vær og høj faglighed, som er nogle af Blå Kors' værdier. Vort klare mål er at give den enkelte unge bedst mulig menneskelig og faglig hjælp! Denne gruppe unge skal, efter alt hvad de har oplevet igennem barndom og ungdom, med rette, kunne forvente høj kvalitet. For at sikre det, er det vigtigt og afgørende at vide, hvad de unge får ud af hjælpen. For at ingen skal stå uden hjælp har vi brug for tilskud både fra det offentlige og fra private – som også skal være sikre på, at pengene går både til et godt formål og til effektivt brug af midlerne. Derfor prioriterer vi meget højt at dokumentere effekten af det, vi laver. Og dermed være med til at give den enkelte unge et andet og bedre liv!

## TUBA FYLDER RUNDT

I 2017 er det 20 år siden TUBA så dagens lys, da Alex Kastrup Nielsen slog dørene op til terapi og rådgivning for unge, der er vokset op i familier præget af alkohol. De unge strømmer stadig til.

## HVORFOR HJÆLPER I KUN MIN MOR

I efteråret lancerede TUBA videoen "hvorfors hjælper I kun min mor?" for at sætte fokus på, hvordan børn fra misbrugsfamilier ofte bliver overset, når de voksne får hjælp til at komme ud af deres misbrug. De voksne bliver hjulpet - børnene må vente.

## NYHENVENDELSER 2016

2002

## ANTAL FORSAMTALER I 2016

1987

## UNGE I TERAPI I 2016

2976

## ENDNU MERE LANDSDÆKKENDE

2016 blev året, hvor en stor håndsrækning fra Socialministeriets satspulje gjorde det muligt at åbne seks afdelinger mere og på den måde udvide det gode samarbejde med kommunerne landet over og hjælpe endnu flere unge mennesker til at skabe det bedste liv for dem selv.

# EN VÆRDIFULD INVESTERING

Fonde og private støtter børn fra familier med misbrugsproblemer. Hvert år modtager TUBA en uvurderlig støtte fra større og mindre fonde, private og virksomheder.

- Skjern Indre Mission
- Cathrine Sofie Agerskov
- Vamdrup Inner Wheel Klub
- Lions Dagmars Kilde - Hinnerup
- Odendo ApS
- Show You Care ApS (charii.dk)
- Novo Nordisk A/S
- Soroptimist International Hjørring
- Kronisk Syge - Viborg
- Sct. Georgs Gilderne - Hadsten
- Sct. Georgs Gilderne - Kolding
- Kronisk Syge - Viborg
- Bjerringbro Y's Menette Club
- En god jul for alle
- Carlson Wagonlit Travel A/S
- Nordjydske Bank
- Genbrugsen - Højby
- Rysensteen Gymnasium
- Ellos
- Pernille Rahbek
- Rotary - Slagelse-Antvorskov
- Civitan Club
- Soroptimist International Brøndby
- Holstebro Sogns Menighedspleje
- Børnehjælpsforeningen PINOCCHIO
- North Coast Ultra ApS
- Dansk Arbejderforening - Viborg
- Soroptimist International - Bornholm
- Jewlery and Love ApS
- Y's Men's Club - Aarhus
- Hjørringfonden og Lion Clubs i Hjørring og omegn
- Lions Club Theodora, Silkeborg
- Bygma Fonden
- Aalborg Budolfi Y's Men's Klub
- Trygfonden/Tryghovedstaden

Med støtte fra  
**TrygFonden**

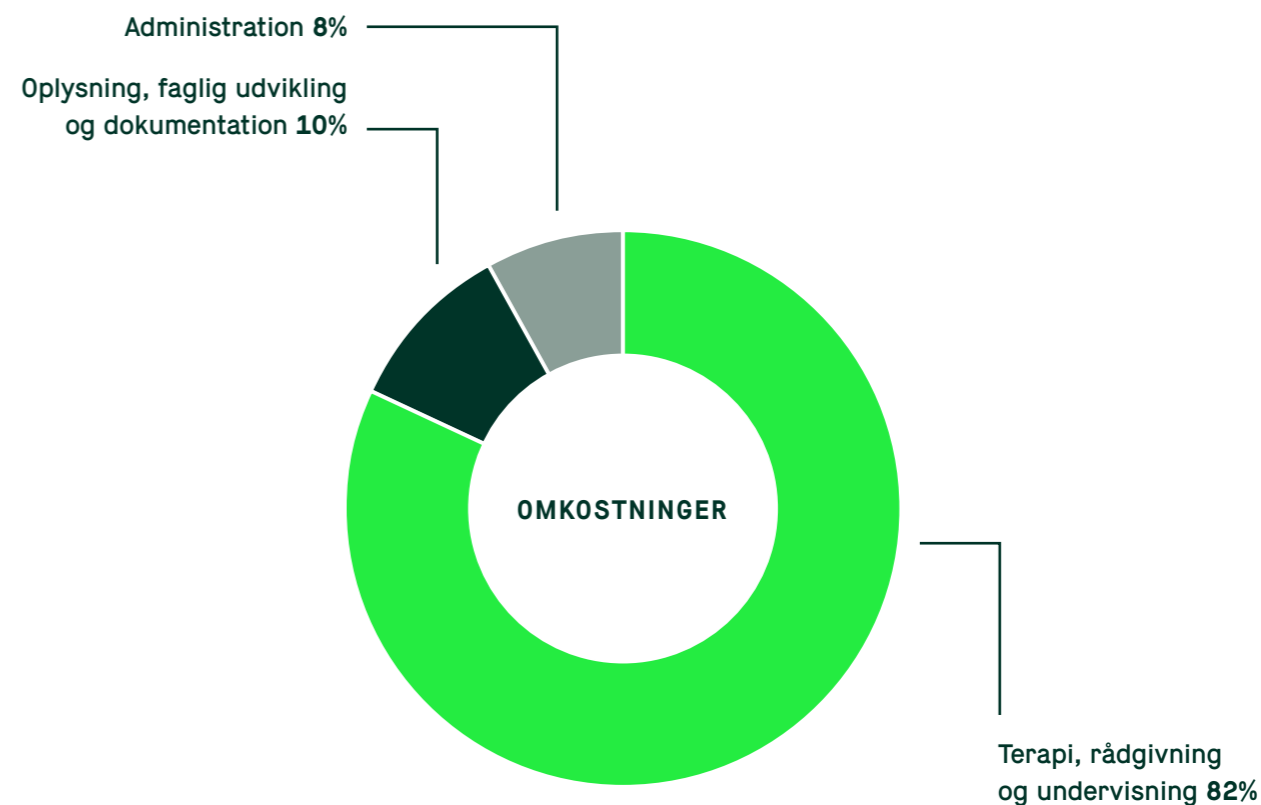
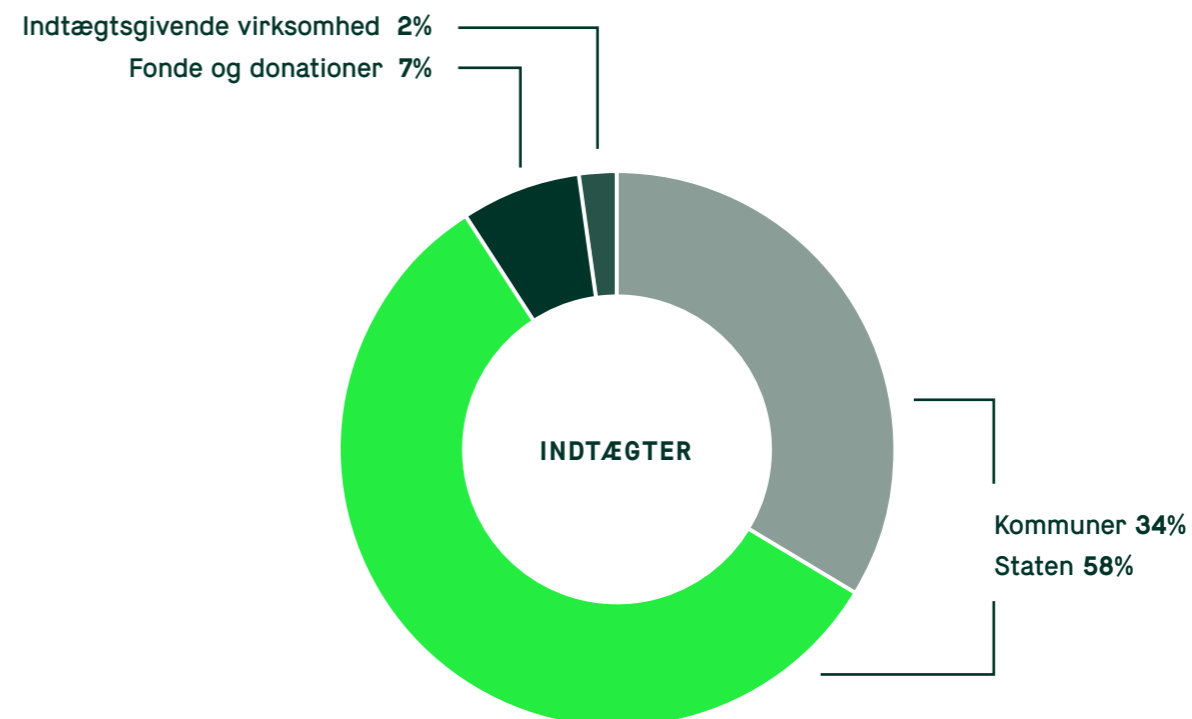
VELUX FONDEN  
✕

 **DET  
OBELSKE  
FAMILIEFOND**

 **BIKUBENFONDEN**

 **OAK  
FOUNDATION  
DENMARK**

 **Den Danske Forskningsfond**



# TUBAS TILBUD

TUBA har mange forskellige tilbud til børn og unge fra misbrugsfamilier. Og til alle, der ønsker at få mere viden og yde hjælp.

## FACE- TO- FACE

Unge fra misbrugsfamilier tilbydes gratis og anonym gruppeterapi og individuel terapi i alle vores afdelinger.

TUBA 35+ er et tilbud til dem over 35 år, hvor man kan deltage i TUBAs terapi og rådgivning mod en mindre egenbetaling. Se mere på [www.tuba.dk/35+](http://www.tuba.dk/35+)

Drop-in møder og caféaftener er arrangementer i TUBAs afdelinger, hvor unge fra misbrugsfamilier eller deres netværk får mere at vide om livet i en familie med misbrug, og hvordan man kommer videre. Arrangementerne annonceres på [tuba.dk](http://tuba.dk), sociale medier og i lokalpressen.

Med Skypeterapi kan unge fra familier med misbrugsproblemer have et individuelt terapiforløb via videoopkald med din terapeut hjemme fra deres egen computer.

## ONLINE

TUBAs hjælp findes også udenfor terapilokalerne. På [www.tuba.dk](http://www.tuba.dk) kan unge fra familier med misbrugsproblemer få online rådgivning via

brevkasse, chat og ung-til-ung forum. TUBAs nye lillebror [www.mitassist.dk](http://www.mitassist.dk) er et onlineforum til teenagedrenge, der har brug for hjælp til netop deres udfordringer.

## UNDERVISNING

TUBA Kursus er professionelle kurser og undervisningsdage, hvor fagpersoner og frontpersonale bliver bedre til at håndtere udfordringer og bekymringer for børn af misbrugere.

TUBAs Skoletjeneste kommer gerne ud i skoleklasser og fortæller om TUBA og livet i en misbrugsfamilie. Vi tager også gerne en af de unge, der har gået i TUBA, med.

TUBA Supervision er for fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere.

TUBAs konference er for fagpersoner, der arbejder med børn af alkohol- eller stofmisbrugere. Her er der mulighed for at videreudanne sig inden for den nyeste forskning på området og netværke med kolleger fra hele landet.

# HER ER TUBA



## HOLBÆK

Smedelundsgade 22 G, 1. sal  
4300 Holbæk  
[holbaek@tuba.dk](mailto:holbaek@tuba.dk)

## HOLSTEBRO

Nørregade 32, 1.  
7500 Holstebro  
30 67 24 82 / 30 94 41 81  
[holstebro@tuba.dk](mailto:holstebro@tuba.dk)

## HVIDOVRE

Hvidovrevej 137  
2650 Hvidovre  
[hvidovre@tuba.dk](mailto:hvidovre@tuba.dk)

## HØRSHOLM

Lundegade 17b  
3000 Helsingør  
30 85 81 85  
[horsholm@tuba.dk](mailto:horsholm@tuba.dk)

## KALUNDBORG

Østre Havnevej 12, 1. Sal  
4400 Kalundborg  
[kalundborg@tuba.dk](mailto:kalundborg@tuba.dk)

## KOLDING

Ny Vestergade 3, 3  
6000 Kolding  
30 93 91 02  
[kolding@tuba.dk](mailto:kolding@tuba.dk)

## KØBENHAVN

Vesterbrogade 69, 1. tv  
1620 København V  
43 96 20 80  
[kbh@tuba.dk](mailto:kbh@tuba.dk)

## MARIAGERFJORD

Adelgade 4, 2  
9500 Hobro  
29 68 96 37  
[hobro@tuba.dk](mailto:hobro@tuba.dk)

## NÆSTVED

Jernbanegade 9, 2.  
4700 Næstved  
29 68 96 20  
[naestved@tuba.dk](mailto:naestved@tuba.dk)

## HJØRRING

Brinck Seidelinsgade 12A  
9800 Hjørring  
29 68 96 49 / 40 22 83 56  
[hjoerring@tuba.dk](mailto:hjoerring@tuba.dk)

## ODENSE

Kong Georgsvej 27, 2.  
5000 Odense  
21 19 51 95  
[odense@tuba.dk](mailto:odense@tuba.dk)

## RINGSTED

Jernbanegade 10, 2. sal -  
i Pranahuset inde i  
Vestsjællandscenteret  
4200 Slagelse  
[slagelse@tuba.dk](mailto:slagelse@tuba.dk)

## SLAGELSE

Jernbanegade 10, 2. sal -  
i Pranahuset inde i  
Vestsjællandscenteret  
4200 Slagelse  
[slagelse@tuba.dk](mailto:slagelse@tuba.dk)

## STEVNS

Egestræde 14  
4660 Store Heddinge  
29 68 96 20  
[stevns@tuba.dk](mailto:stevns@tuba.dk)

## SVENDBORG

Kloster Plads 11, 1. sal  
5700 Svendborg  
30 67 24 80  
[svendborg@tuba.dk](mailto:svendborg@tuba.dk)

## SØNDERBORG

Perlegade 44, 1  
6400 Sønderborg  
30 85 81 79  
[soenderborg@tuba.dk](mailto:soenderborg@tuba.dk)

## VIBORG

Damhuset,  
Banegårdspladsen 10 st,  
8800 Viborg  
30 94 41 86  
[viborg@tuba.dk](mailto:viborg@tuba.dk)

## VORDINGBORG

Valdemarsgade 54  
4760 Vordingborg  
[vordingborg@tuba.dk](mailto:vordingborg@tuba.dk)

## TUBA DANMARK

Suensonsvej 1  
8600 Silkeborg  
[tuba@tuba.dk](mailto:tuba@tuba.dk)

