

## Systemskap för att främja unga tjejjers hälsa

En Storasyster som lyssnar och stöttar en Lillasyster. Så kan Tjejjzonens Storasyterprojekt enkelt beskrivas med några få ord.

Nu har forskare vid Örebro universitet utvärderat projektet och **metoden som sätter lyssnandet i fokus**. Deras slutsats är entydig:

Tjejjzonens Storasyterprojekt är ett framgångsrikt koncept som är väl anpassat till både målgruppen unga tjejer och de engagerade volontärerna, Storasystrarna. Genom regelbundna, kravlösa möten som bygger på konsten att lyssna och bli lyssnad på, stärks tjejerna som individer och utvecklas i positiv riktning. Att möta en vuxen förebild och bli bekräftad kan också bidra till att motverka psykisk ohälsa.

Tjejjzonens arbete är ett viktigt komplement till samhällets övriga stödinsatser för unga tjejer.

*Den här texten beskriver projektet och sammanfattar några av resultaten.*

*Rapporten i sin helhet finns att läsa på Tjejjzonens hemsida: [www.tjejjzonen.se](http://www.tjejjzonen.se)*

## Psykisk ohälsa bland unga ökar

Åtskilliga undersökningar visar att allt fler unga tjejer uppger att de mår psykiskt dåligt. Det är ett allvarligt och viktigt folkhälsoproblem och riskerar att påverka unga människors fortsatta utveckling negativt och försämra hälsan upp i vuxen ålder.

Det har länge saknats effektiva förebyggande metoder för att vända de senaste årens trend av psykisk ohälsa bland unga. När en ung tjej kommer i kontakt med barn- och ungdomspsykiatri har hon ofta mått dåligt en längre tid. Insatserna blir därmed reaktiva istället för proaktiva. Ett effektivt förebyggande arbete kan också ge en stor ekonomisk vinning, förutom att minska lidandet hos unga. Det är billigare att satsa på stödjande och förebyggande insatser tidigt än att låta unga vuxna fastna i ett tillstånd av psykisk ohälsa och utanförskap.

Den ideella sektorn arbetar ofta förebyggande och testar nya idéer i sin verksamhet. Den ideella organisationen Tjejjzonen har sedan 1998 arbetat med att stödja tjejer och unga kvinnor i åldern 10-25 med möten och samtal för att stärka deras självkänsla och motverka psykisk ohälsa.

Nu har forskare vid Örebro universitet undersökt Tjejzonens *Storasystemverksamhet 2011-2015* och de redovisar flera positiva resultat och effekter av den ideella verksamheten.

I undersökningen har två av Tjejzonens projekt ingått:

- *Storasystem mot droger*, ett projekt med fysiska träffar med en ung tjej, en Lillasyster, och en tio år äldre tjej, en *Storasystem samt*
- *Storasystem på nätet*, där unga tjejer får stöd av äldre Storasystemstrar via en chatt.

Forskarrapporten besvarar ett antal frågor, med det övergripande syftet att undersöka **systemskapets betydelse** som ANDT\*-förebyggande verksamhet och vilken betydelse systemskapsrelationen har för de inblandade. En annan fråga som behandlas är på vilket sätt Tjejzonens verksamhet kompletterar den offentliga verksamheten som arbetar förebyggande.

\*Alkohol-, narkotika-, dopning- och tobak

## Vilka söker sig till Tjejzonen?

Lillasysterarna som ingår i studien är i åldersgruppen 15 till 25 år. De allra flesta är födda i Sverige, liksom deras föräldrar. På frågor som rör hälsa och välbefinnande svarar knappt hälften att de under mätperioden ofta eller alltid känt sig ledsna. Likaså att de känt sig ensamma, pressade och trötta på allt. Majoriteten anger att de under det senaste halvåret haft psykosomatiska besvär minst en gång i veckan, känt sig ledsna, haft koncentrationsproblem och svårt att sova.

*Men det finns också de som upplever att de mår bra och trivs bra med livet.*

*Tjejzonen attraherar således inte enbart unga tjejer med psykisk ohälsa. Studien visar att tjejerna uttrycker ett behov av någon att prata med, att träffa en vuxen som lyssnar på dem.*

Tjejerna får oftast kontakten med Tjejzonen genom att de surfar på nätet. En av fem uppger att skolsköterskan eller kuratorn har tipsat dem. När de väl mejlat och frågat om Storasystemprojektet får de snabb respons från Tjejzonen och träffar en ansvarig projektledare. En tjej berättar att hon fick svar på sitt mejl efter tio minuter och träffade sin Storasystem efter en vecka. Att det går så snabbt är mycket uppskattat av tjejerna.

## Så startar Systemrelationen

De tjejer som söker sig till Tjejzonen gör det av olika anledningar, men ofta vill de ha någon att prata med, en vuxen som inte dömer. För några tjejer är det viktigt att det inte är en professionell kontakt från vården, utan en vanlig medmänniska.

Projektledarna på Tjejzonen matchar ihop en Lillasyster och en Storasyster och strävar efter att det ska vara tio år i åldersskillnad. Om Storasystemen är för unga kan hon uppfattas som en jämnårig kompis och är hon betydligt äldre kan det vara svårt att minnas hur stormiga tonåren kan vara. Det finns en ettårig begränsning av relationen. Om detta är bra eller dåligt råder det delade meningar om, vissa Lillasysstrar anser att det räcker, medan andra tycker att det är för kort tid.

Systrarna bestämmer själva när och var de möts. Några träffas en gång per månad, andra två gånger, vilket Tjejzonen rekommenderar. Ofta inleder de träffen med en promenad för att därefter ta en fika. Tiden för samtalet varierar från 1,5 till 4 timmar.

Storasystemen får ingen detaljerad information om Lillasystemen innan första mötet, det är upp till Lillasystemen att avgöra vad hon vill berätta och hur mycket. Detta upplevs som viktigt, Lillasystemen känner att det ger goda förutsättningar för ett systemskap och hon upplever sig inte dömd på förväg. Samtalen kan handla om allt, men vanligast är familjerelaterade frågor, skolan och kompisar. En annan viktig aspekt är att inget dokumenteras av samtalen. Lillasystemen tycker att hon behandlas med respekt, att hon får sätta ord på känslor och tankar och att hon så småningom vågar prata med flera personer förutom Storasystemen.

Processen beskrivs som självutvecklande: Lillasysstrarna blir stärkta som individer, accepterar och lär känna sig själva bättre, känner sig nöjdare, mer motiverade och energiska. Några beskriver också att de får verktyg som hjälper dem i framtiden, att försöka klara sig själva och fortsätta må ganska bra.

## Vilka är Storasysstrarna?

Storasysstrarnas ålder varierar från 22 till 43 år och majoriteten är födda i Sverige. Utmärkande för gruppen är att de upplever sig som optimistiska och har en positiv syn på framtiden, likaså att de själva mår bra och trivs med tillvaron. Fyra av fem har universitets- eller högskoleutbildning.

Den första kontakten med Tjejzonen får de flesta Storasysstrarna på nätet. En del har också fått information om Tjejzonen genom Volontärbyrån eller av en vän. Några motiv till att Storasystemen vill engagera sig ideellt är att hon vill göra en insats för en

annan medmänniska, att känna sig betydelsefull, egen erfarenhet av att må dåligt som ung och att själv ha fått bra stöd som ung och nu vilja "betala tillbaka". Den flexibla formen, begränsad tidsåtgång, 4-5 timmar i månaden, och möjligheten till att få direkt respons från en Lillasyster beskrivs också som viktiga anledningar till engagemanget.

Storasystrarna får en obligatorisk tvådagarsutbildning innan de börjar ett uppdrag och en överväldigande majoritet menar att denna är till stor nytta och skapar trygghet inför mötet. Bland annat tränas rollspel och samtalsmetodik och hur man ska lyssna utan att värdera.

Tjejjonen finns som stöd under hela relationen och ger vid behov handledning. Det poängteras att Storasystrarna inte ska ta ett personligt ansvar och försöka lösa Lillasystemens problem, utan syftet är att finnas där som ett stöd.

Tjejjonen upplevs som välstrukturerad och organiserad med tydliga riktlinjer och regler, exempelvis får en Storasystrarna bara ha ett uppdrag åt gången och Systrarna ska inte umgås utanför projektet. Kontakten med organisationen uppfattas som varm och omhändertagande och volontärerna tycker att de får ett personligt och professionellt bemötande.

Storasystrarna uppger att engagemanget ger dem mycket tillbaka: de utvecklas själva som individer och får stärkt självkänsla, de får insikt i unga tjejers liv och att vara del av Tjejjonens viktiga arbete känns värdefullt. De får också nyttiga erfarenheter som kan användas vid jobbansökningar eller som inspirerar till vidare studier och socialt arbete.

## Utmaningar och svårigheter i kontakten

En del av Storasystrarnas relationer avslutas i förtid, vilket främst gäller när mötet sker online, ungefär en tredjedel av dessa avslutas efter sex månader eller tidigare. Anledningen kan vara både positiv och negativ. Dels kan orsaken bero på att Lillasystemen känner att hon inte har samma behov av samtal längre eller att formen inte passar henne, dels kan det vara allvarigare skäl, att Lillasystemen har svårare psykiska problem, självmordstankar eller blir inlagd på en psykiatrisk avdelning. I samråd med Tjejjonen avslutas då relationen och man försöker bistå Lillasystemen med professionell hjälp inom hälso- och sjukvården.

De unga tjejer som får en Storasystrarnas relation via chatten har oftare svårare psykiska problem. Exempelvis uppger cirka 60 procent att de någon gång det senaste halvåret

skadat sig själv i jämförelse med 20 procent av tjejerna som träffar sin Storasyster live.

Statistik visar att självskadebeteenden bland unga ökar medan däremot alkohol- och drogkonsumtion minskar. Alkohol- och drogkonsumtionen utmärker sig inte som oroande bland Lillasystrarna, men det är möjligt att dra slutsatsen att självskadebeteende kan dämpa ångest och oro på samma vis som alkoholmissbruk.

## Tjejjzonens arbetssätt attraherar volontärer

Många volontärer attraheras av att arbeta för Tjejjzonen. Samtidigt är det ett problem att få resurserna att räcka till för att handleda och stötta volontärer.

**Varje volontärsamordnare på Tjejjzonen handleder cirka 40 Storasysstrar.** Det är således i slutändan de ekonomiska resurserna som påverkar hur mycket verksamheten kan växa och hur många tjejer som kan få hjälp genom att träffa en Storasyster.

Tjejjzonens arbete har en tydlig genusspecifikt inriktning: att stärka unga tjejers egenmakt, förändra unga tjejers tankar och göra dem medvetna om att det inte är fel på dem själva utan på omvärlden. Unga tjejer behöver ta plats i samhället, de ska ha samma status och makt som killar och män genom hela livet. De som arbetar med unga tjejer i dag behöver förstå vad det innebär att vara ung tjej i dag. Genom att lyssna, se och våga fråga tas unga tjejer på allvar.

## Tjejjzonen kompletterar offentlig verksamhet

Här redovisas några framgångsfaktorer i Tjejjzonens Storasysterprojekt:

- **Tillgänglighet.** Det är enkelt att få kontakt med organisationen och responsen är snabb.
- **Kompetens om målgruppen.** Tjejerna kan berätta anonymt i chatten och det bidrar till ökad kunskap och kompetens om unga tjejers hälsoutveckling. Organisationen blir därför en viktig kunskapsbärare.
- **Vårdnadshavares vetskap.** Tjejjzonen har som ideell organisation inte samma skyldighet att informera och involvera vårdnadshavare. Detta uppskattas av ungdomar som ibland vill ha hjälp utan att deras vårdnadshavare får veta om det.
- **Ingen dömer.** Responsen inom Tjejjzonen bygger på att inte döma eller anklaga, utan att vägleda. Tjejjzonen kan ses som en startpunkt för den som har svårare

psykisk problematik att söka sig vidare inom vården.

- **En existerade efterfrågan.** Det som Tjejzonen erbjuder finns inte inom den offentliga verksamheten. Tjejzonen fyller en lucka.

- **Systerskap som redskap.** Tjejzonen matchar Lillasysterar och Storasysterar utifrån en åldersskillnad på cirka tio år. Storasystemen har ingen information om Lillasystemen vilket skapar ett första möte utan makthierarki. Storasystemen bli en medmänniska som engagerar sig för Lillasystemen.

-**På de ungas villkor.** Inget dokumenteras och inga mål formuleras om vad som ska uppnås vid relationens slut. Det sätter mindre press på Lillasystemen och kontakten sker helt och hållet på Lillasystemens villkor.

## Några rekommendationer till andra som jobbar med volontärer:

- Ge direkt respons och visa intresse för volontärens engagemang.
- Tydliggör från början vad som förväntas av volontären.
- Skriv ett kontrakt.
- Erbjud volontären utbildning i uppdraget.
- Begränsa uppdraget.
- Förtydliga regler kring uppdraget.
- Ge återkommande handledning. Kontakta regelbundet volontären och fråga hur uppdraget går och om eventuella svårigheter.
- Förmedla att organisationen alltid finns där för volontären om det skulle uppstå problem.

---

Den här texten är en nedkortad sammanfattning av rapporten, som finns i sin helhet på Tjeizonens hemsida, [www.tjeizonen.se](http://www.tjeizonen.se) samt på Örebro universitets hemsida.

Studien om Genusinriktad ANDT-prevention pågick 2011-2014 vid Örebro universitet och ingår i forskningsprogrammet "Med kraft och vilja – forskning för ANDT-förebyggande arbete inom Folkhälsomyndighetens stöd till idéburna organisationer".

I studien har två av Tjeizonens projekt ingått: *Storasyster mot droger*, ett projekt med fysiska träffar mellan en ung tjej, Lillasyster, och en tio år äldre tjej, en Storasyster, och *Storasyster på nätet*, där unga tjejer får stöd av äldre Storasysterar via en chatt på nätet. Materialet har sammanställts med hjälp av enkäter, intervjuer samt dokumentation.

Förutom slutrapporten *Systemskap för att främja unga tjejers hälsa – en studie av Tjeizonens storsystemverksamhet 2011-2015* har flera rapporter och artiklar publicerats. Ansvarig för studien är Madelene Larsson, doktorand, och Camilla Pettersson, lektor i folkhälsovetenskap. Forskningsledare är Charli Eriksson. För mer information om forskningsprojektet, se Örebro universitet: [www.oru.se](http://www.oru.se) Med kraft och vilja i sökfunktionen.

**TJEJZONEN**

[www.tjejzonen.se](http://www.tjejzonen.se)  
[info@tjejzonen.se](mailto:info@tjejzonen.se)