

---

# Systemskap för att främja tjeje hälsa

En studie av Tjejezonens storasystemverksamhet  
2011-2015

---

Madelene Larsson  
Camilla Pettersson  
Charli Eriksson

*Arbetsrapport inom folkhälsovetenskap*

*Örebro universitet, 2016:1*





## Förord

Inom ramen för regeringens satsning på alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobaksförebyggande insatser har Folkhälsomyndigheten gett stöd till ett flertal organisationer inom den idéburna sektorn. Inom ramen för dessa medel har vår forskargrupp vid Örebro universitet fått möjlighet att bedriva olika former av Forskning och Utveckling, FoU.

Under 2011-2014 pågick en forskningsstudie om Genusinriktad ANDT-prevention\* vid Örebro universitet där Tjejzonen ingick. Syftet med studien var att förbättra kunskapen om alkohol- och drogförebyggande arbete med tjejer. I studien har två projekt inom Tjejzonen ingått; *Storasyster mot droger*, ett projekt för att skapa liverelationer mellan en ung tjej, Lillasyster och en 10 år äldre tjej, *Storasyster*, och *Storasyster på nätet* där tjejer kan få stöd av en Storasyster via internet, online.

Denna rapport är en slutrapportering av studien som innehållit fokus på både projektledarna, Lillasystrar och Storasyster. Rapporten är därför uppdelad i tre olika delar.

Del I beskriver Tjejzonens verksamhet. Denna information baseras sig på dokumentation från projektet samt intervjuer som genomförts med tre kvinnliga projektledare som jobbar eller tidigare har jobbat inom organisationen Tjejzonen.

Del II är en beskrivning av verksamheten utifrån Lillasystrars upplevelse. Resultatet baseras sig på årliga enkäter, 2012-2014, som samlats in från Lillasystrar. De har fått besvara frågor om bl.a. hur de kom i kontakt med Tjejzonen, varför de ville ha en Storasyster, vad verksamheten betyder för dem och hur deras hälsa, levnadsvanor och livsvillkor ser ut. En jämförelse görs av Lillasystrarnas hälsa före och efter en systerrelation.

Del III innehåller resultat från en enkätundersökning och en intervjustudie som genomförts med Storasyster som valt att engagera sig ideellt i Tjejzonens projekt.

Förutom denna rapport finns en rapport om Lillasystrarna som publicerades 2013 [1]. Forskningsstudien har också presenterats på Barnrättsdagarna, 2014 [2], en artikel är publicerad i skolsköterskornas tidning Skolhälсан, [3] och resultat från studien har publicerats på internationella vetenskapliga konferenser [4-6]. Denna rapport är av beskrivande karaktär. Det har också skett vetenskaplig publicering av materialet. En artikel baserad på Lillasystrarnas upplevelse är publicerad i BMC Public Health [7] och en artikel om Storasysterarnas motivation kopplat till organisationens sätt att arbeta finns publicerad i Childrens and Youth Services Review [8]. De vetenskapliga artiklarna finns tillgängliga på webben.

Ansvarig för studien under åren har varit Madelene Larsson, doktorand och Camilla Pettersson, lektor i folkhälsovetenskap. Forskningsledare har varit Charli Eriksson. Rapporten är sammanställd av Madelene Larsson med bidrag från övriga medförfattare.

Studien om Genusinriktad ANDT-prevention ingår i forskningsprogrammet ”Med kraft och vilja - forskning för ANDT-förebyggande arbete inom Folkhälsomyndighetens stöd till idéburna

organisationer”. För mer information om forskningsprogrammet se Örebro universitets hemsida [www.oru.se](http://www.oru.se), ange Med kraft och vilja i sökfunktionen.

Vi riktar ett stort tack till alla de Lillasystrar och Storasysstrar som gjort denna studie möjlig genom att delta i intervjuer och enkäter och delat med sig av sina upplevelser av verksamheten. Ett ytterligare tack vill vi rikta till projektledarna inom Tjejjonen, Lotta Zetterqvist, Maria Munkesjö och Eva Kallai som bistått oss vid enkätutdelning, mailutskick och deltagit i intervjuer. Ni gör ett fantastiskt jobb för tjejer som söker sig till Tjejjonen för att de behöver någon som lyssnar!

Rapporten är forskarteamets redovisning till vår anslagsgivare men också skriven med tanke på alla intresserade i förebyggande arbete. Läs och låt dig inspireras av denna rapport som vi tillägnar alla engagerade inom Tjejjonen.

Örebro den 31 oktober 2016

Charli Eriksson, Camilla Pettersson och Madelene Larsson, forskarteamet inom ämnet folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet.

## Introduktion

Under flera år har kartläggningar av ungas hälsa visat på en negativ trend vad gäller självrapporterad psykisk ohälsa hos tjejer. Detta är ett allvarligt och angeläget folkhälsoproblem. I undersökningen Skolbarns hälsovanor år 2014 uppger mer än hälften (57 procent) av flickor i 15-års ålder att de mår dåligt [9]. Detta kan innebära psykisk ohälsa i varierande grad men bör ses som ett betydande hot mot folkhälsan. En viss grad av psykisk ohälsa, lättare psykiska besvär, är normalt att uppleva under tonåren och hör till den normala utvecklingen. Däremot kan de som upplever allvarlig grad av psykisk ohälsa med stor sannolikhet också följa med upp i äldre åldrar och kan få följder i anpassningen till vuxenlivet [10].

Idag saknas effektiva förebyggande metoder att arbeta med för att vända de senaste årens negativa siffror avseende psykisk ohälsa hos tjejer [11]. Unga som mår dåligt och upplever ohälsa bör få stöd långt innan det blir aktuellt med kontakt inom barn- och ungdomspsykiatri och psykiatrisk slutenvård. Framförallt minskar förebyggande arbetet tjejers lidande men det finns också pengar att spara genom att göra insatser tidigt. Kostnaden för förebyggande åtgärder har bevisats vara betydligt lägre än vad ett utanförskap kostar samhället i längden [12]. Trots det minskar många kommuner och landsting ner på sin förebyggande verksamhet. Insatserna kommer därför ofta för sent då problemen redan hunnit växa till sig och utvecklats och insatserna blir reaktiva istället för förebyggande [12]. Ibland bygger heller inte insatserna på de behov personen har, symptomen behandlas istället för bakomliggande orsaker, brister i samordning kan förekomma och kontinuitet och långsiktighet är sällsynt.

En sektor som är känt för att vara nyskapande, tillgängliga och kunna arbeta förebyggande är den idéburna sektorn. Ett exempel på verksamhet som de kan bidra med för att tjejer ska få en positiv ungdomsutveckling beskrivs i denna rapport. Organisationen Tjejjonen erbjuder tjejer och unga kvinnor, 12-25 år, möten och samtal i syfte att stärka dem och förebygga psykisk ohälsa.

## Syfte och frågeställningar

Det specifika syftet med denna studie som inkluderar Tjeizonens storasystrerverksamhet, har varit att undersöka systerskapets betydelse som ANDT-förebyggande verksamhet samt vilken betydelse systerskapsrelationen har för tjejer och deras Storasystrar. Följande frågeställningar kommer att besvaras i denna rapport:

- Vad karakteriserar de tjejer som söker sig till Tjeizonen?
- Vilken betydelse har verksamheten för tjejer?
- Vad karakteriserar de unga kvinnorna (Storasystrarna) som engagerar sig som volontärer?
- Vad motiverar dem till att bli Storasystrar?
- På vilket sätt kompletterar Tjeizonens verksamhet den offentliga verksamheten som arbetar förebyggande?

<b>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</b>	
<b>FÖRORD</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUKTION</b>	<b>5</b>
<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b>	<b>6</b>
<b>DEL I - TJEJZONEN</b>	<b>9</b>
<b>STORASYSTERVERKSAMHETEN 2011-2014</b>	<b>9</b>
TJEJZONEN ARBETSSÄTT	10
<b>DEL II - LILLASYSTRAR</b>	<b>15</b>
<b>DATAINSAMLING</b>	<b>16</b>
INTERVJUER	16
ENKÄTER	16
<b>RESULTAT</b>	<b>18</b>
VILKA TJEJER SÖKER SIG TILL TJEJZONEN?	19
UPPLEVD HÄLSA	20
LEVNADSVANOR	23
KONTAKTEN MED TJEJZONEN	24
DET BETYDELSEFULLA SYSTEMSKAPET	25
<i>BEHOVET AV NÅGON SOM LYSSNAR</i>	25
<i>EN KRAVLÖS RELATION UTAN HIERARKI PÅ LILLASYSTERS VILLKOR</i>	26
LILLASYSTRAR I ONLINERELATIONER KONTRA LILLASYSTRAR I LIVERELATIONER	29
HUR UTVECKLAS LILLASYSTRARNAS HÄLSA EFTER EN RELATION MED EN STORASYSTER?	31
<b>DEL III – STORASYSTRARNA</b>	<b>32</b>
<b>DATAINSAMLING</b>	<b>32</b>
INTERVJU	32
ENKÄT	32
<b>RESULTAT</b>	<b>33</b>
<b>VILKA ÄR STORASYSTRARNA?</b>	<b>33</b>
KONTAKTEN MED TJEJZONEN	34
MOTIV TILL ENGAGEMANGET	34
HUR SER STORASYSTRARNAS ENGAGEMANG UT?	35
HUR LÄNGE ENGAGERAR SIG STORASYSTRARNA I VERKSAMHETEN?	36
SYSTEMSKAPETS KVALITET I TID	37

SAMTALENS INNEHÅLL	38
UTMANINGAR SOM STORASYSTER	38
UTMANINGAR LIVE	39
UTBILDNING OCH HANDLENING	40
BETYDELSEN AV ENGAGEMANGET	40
STORASYSTRARNAS UPPLEVELSE AV TJEJZONEN	41
STORASYSTRARNAS SYN PÅ ALKOHOLKONSUMTION HOS UNGDOMAR	42
<b>DISKUSSION</b>	<b>43</b>
<b>LILLASYSTRAR</b>	<b>43</b>
<b>STORASYSTRAR</b>	<b>44</b>
<b>VIKTEN AV ATT ARBETA GENUSSPECIFIKT MED TJEJER</b>	<b>46</b>
<b>TJEJZONENS UTMANINGAR</b>	<b>47</b>
<b>TJEJZONENS BIDRAG TILL TJEJERS VÄLMÅENDE OCH POSITIVA UTVECKLING</b>	<b>47</b>
<b>TJEJZONEN SOM KOMPLEMENT TILL OFFENTLIG VERKSAMHET</b>	<b>48</b>
<b>METODDISKUSSION</b>	<b>50</b>



## Del I - Tjejjonen

---

Tjejjonen är en partipolitiskt och religiöst obunden idéburen organisation med placering i Stockholm som startades 1998 av Thintin Strandman. Syftet med verksamheten var då att finnas som en frizon för tjejer. Tjejer skulle få en plats att vara på där inte killar var närvarande. Resultatet blev en av de första tjejjonerna. Verksamheten har sedan dess utvecklats och anpassats till tjejers behov. Från början fanns gruppverksamhet att delta i men sedan 2007 förändrades inriktningen till att, förutom jourchatt, endast arbeta med enskilda stödsamtal, relationer mellan en äldre och en yngre tjej.

Verksamheten riktar sig till tjejer och unga kvinnor mellan 12-25 år. Målet med verksamheten är att erbjuda tjejer en plats för möten och samtal i syfte att stärka dem och förebygga psykisk ohälsa. Verksamheten utvecklas kontinuerligt utifrån de behov som Tjejjonen upplever att tjejer har. De senaste årens utveckling av verksamheten med digital teknik för direktkommunikation, innebär att inte bara tjejer i Stockholm har tillgång till en Storasyster, utan att en Storasyster också kan finnas tillgänglig på nätet via Skype eller chatt oavsett var i landet Lillasyster befinner sig.

Majoriteten av verksamheten inom organisationen bedrivs på nätet. År 2007 startade chattverksamheten inom Tjejjonen med Åtstörningszonen. Eftersom den chatten var väldigt framgångsrik startades ytterligare en chatt av mer allmän karaktär. Från början var chattverksamheten öppen 2-3 kvällar i veckan men eftersom efterfrågan var så stor utökades öppethållandet av chattverksamheten till fem kvällar i veckan, 2 timmar per gång där olika Storasyster finns tillgängliga. Andra delen av verksamheten innebär att volontärerna arbetar med livemöten och stödsamtal (IRL).

Årligen har organisationen 8-9000 samtal/år. Att specificera hur många tjejer det motsvarar är svårt eftersom verksamheten har samtal via öppna chattar flera gånger i veckan där tjejer kan vara anonyma. Det kan innebära att en tjej är återkommande flera gånger i veckan eller endast en gång.

### Storasysterverksamheten 2011-2014

Under perioden 2011- 2014 har Tjejjonen drivit projekten ”*Storasyster mot droger*” och ”*Storasyster på nätet*” med finansiering av Folkhälsomyndigheten<sup>1</sup> (f.d. Statens Folkhälsoinstitut). Syftet med projekten har varit att tjejers självkänsla, självförtroende och tillit ska stärkas i syfte att förebygga psykisk ohälsa, främja jämställdhet och vara drogförebyggande.

Projektet utgår från att bilda par av Storasyster och Lillasyster. En Storasyster är en tjej som Lillasystemen kan prata med, bli peppad av och få stöd från. Storasystemen är cirka 10 år äldre än Lillasystemen. I projektet ”*Storasyster mot droger*” träffas Storasyster och Lillasyster live i livrelationer (IRL) två gånger i månaden. Mötena varar i cirka 1 - 3 timmar. I projektet

---

<sup>1</sup> Inom ramen för regeringens satsning på alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobaksförebyggande insatser inom den idéburna sektorn.

”Storasyster på nätet” träffas Storasyster och Lillasyster online på webben en gång i veckan och chattar eller konverserar via skype i 1 timme.

Tjejjonens verksamhet erbjuder enskilda stödsamtal till alla tjejer som kontaktar dem under förutsättning att resurser finns, d.v.s. det är en universell verksamhet som inte använder sig av inklusions – eller exklusionskriterier. Alla får prata med en ca 10 år äldre kvinnlig volontär.

För mer information om Tjejjonen och deras verksamhet se organisationens hemsida [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se)

## Tjejjonen arbetssätt

Tjejjonens sätt att arbeta i nära kontakt med tjejer leder till att de har en aktuell bild av hur tjejer mår och de har under flera år följt tjejers hälsoutveckling. Det gör att verksamheten ständigt utvecklas efter tjejers behov vilket kan uttryckas som ”vi hör och vi gör!”. Organisationen lyssnar in hur målgruppen vill bli bemött. Detta leder till en ständig diskussion om hur organisationen kan bli bättre och hur behovet kan anpassas till det som redan genomförs inom Tjejjonen. En samordnare uttalar sig om vad tjejer efterfrågar:

*Det där tycker jag är jättespännande för dom vet ju själva hur dom vill bli bemötta och hur och när och fattar ju själva också när det finns begränsningar att till exempel inte en volontär kan vara tillgänglig dygnet runt.*

Enligt organisationen skiljer sig hälsan och behovet åt mellan yngre och äldre tjejer som söker sig till verksamheten. Unga tjejerna (12-16 år) mår bättre än de äldre (17-25 år). Hos de yngre finns en upplevelse av ensamhet, vilket enligt organisationen inte behöver betyda att de är ensamma. De kan ha familj och kompisar men den existentiella ensamheten är framträdande. De äldre är ensamma och saknar ofta relationer med omvärlden. Äldre tjejer har enligt organisationen ofta stöd av olika myndigheter. För en del fungerar detta stöd, för andra inte. Några har hamnat mellan stolarna mellan psykiatrin och socialtjänsten och då kan organisationen gå in och stötta och berätta att ”så här ska du inte ha det!” och försöka guida i att hitta någon annan att prata med. Andra tjejer har tidigare varit i kontakt med Barn och ungdomspsykiatrin, (BUP) där de fått svaret att de inte mår tillräckligt dåligt för att få hjälp där. Organisationen stöttar tjejerna att våga ta den hjälp som de har rätt till. För många tjejer handlar problematiken om att vuxna inte tagit dem på allvar, de rätta frågorna har aldrig ställts, vuxna eller kompisar har inte frågat varför de skärt sig eller inte frågat varför de går ner i vikt. Upplevelsen hos många tjejer är avsaknaden av någon som lyssnar i sin närhet. Generellt upplever Tjejjonen att tjejer belastar sig själva med tankar om att det är de själva som det är fel på. Detta försöker Tjejjonen förändra genom att förmedla att det inte är fel på dem utan på omvärlden och att stärka dem med att våga tro på sig själva.

### *Från första kontakt till inledande relation*

Om en ung tjej kontaktar Tjejjonen med önskan om en Storasyster får de information om vad en storasysterrelation innebär, att det är ideella äldre tjejer som är engagerade som medmänniskor med tystnadslöfte utan anmälningsplikt. Det informeras också om vilka rättigheter och möjligheter tjejer har inom organisationen. Vissa tjejer blir tipsade om organisationen via t.ex. kuratorn på skolan och får i somliga fall hjälp av kuratorn att ta kontakt. Det organisationen då belyser som viktigt är att från första kontakt koppla bort kuratorn. Samordnaren vill ha direktkontakt med unga tjejen.

*”Jag ville alltid egentligen ha kontakt med dom själva, helst inte via kuratorn för att vi har ingenting med dom att göra. Och det var jag också väldigt tydlig med att ingen får veta vad som sägs alls, så att koppla bort det så fort som möjligt att det inte är intressant, ja, att Tjejjonen är en frizon för dom.”*

Beroende på tillgången på utbildade Storasyster kan relationen dröja eller inledas omgående. Ett svar på en förfrågan om Storasyster skulle kunna se ut på följande sätt:

*”... självklart ska du få det, just nu har jag ingen men vi kommer att utbilda då och då eller så, vill du att jag lägger dig på kö?”*

Att svara snabbt på en förfrågan ses som väldigt viktig inom Tjejjonen, trots att det inte alltid finns någon Storasyster ledig omgående.

*Då svarar jag så fort jag kan, helst samma dag, ja, naturligtvis inte, jag jobbar inte helger och så där men jag skriver alltid, alltid personligt tillbaka. Jag försöker spegla den ton som tjejen har i sitt mail.*

Förfrågningarna kan skifta från en kort fråga till långa mail. Dock är det fokus på att få till en matchning mellan Storasyster och Lillasyster, inte påbörja en relation mellan samordnare och blivande Lillasyster.

*”Ibland så kom det ju väldigt långa mail där dom förklarade hur dom mätte och så och jag gick inte så mycket in i den, för jag ville inte starta en dialog mellan mig och henne utan det var snarare att så fort som möjligt försöka få en Storasyster till dom.”*

Om förutsättningarna passar den unga tjejen blir hon senare matchad med en Storasyster utifrån 10års-åldersskillnad. Det är en regel. Ibland blir det 8 eller 12 år i åldersskillnad, och ju äldre Lillasyster blir desto mindre viktigt blir 10årsregeln, men det är en betydelsefull matchningsfaktor mellan Storasyster och Lillasyster i verksamheten.

När tjejerna möts första gången är det ingen av dem som vet något om den andra. Detta sker för att ingen av dem ska inleda relationen med förutfattade meningar om den andra. Detta skulle innebära ett ojämnt möte vilket inte vill uppnås. Enda informationen som därför delges de båda

är namn och ålder. Visst undantag kan ske om speciella omständigheter råder kring Lillasyster, t.ex. uttryckta självmordstankar, och det troligtvis kommer behövas ett samarbete mellan Storasyster och organisationen. Då tillfrågas Lillasyster om godkännande för delgivning av information till Storasyster. Efter matchningen är det Storasyster som tar över relationen med Lillasyster, men med regelbunden återkoppling och handledning mellan Storasyster och organisationen.

### *Volontärer*

Tjejzonen är inte uppbyggd med medlemskap och föreningsliv som många andra idéburna organisationer. Tjejzonen bygger sin verksamhet på volontärer som får ett uppdrag med en uppdragsbeskrivning. Årligen finns omkring 200 rekryterade och utbildade volontärer i verksamheten. Hälften av dessa är engagerade med stödsamtal via chatt, mail och Systerchatt och andra hälften i Storasysterrelationer.

Volontärerna är medmänniskor som arbetar utan ersättning i organisationen. De har tystnadslöfte men ingen anmälningsplikt. Detta tillsammans med mycket annan information är viktigt att de får ta del av vid rekryteringsprocessen. Vid visat intresse från någon som önskar bli volontär skickar organisationen information via e-post om vad som förväntas vid ett engagemang. Först är det inledande tvådagarsutbildning som alla deltar i. Därefter informeras om de ramar och regler som gäller; möte med sin Lillasyster sker 2 timmar varannan vecka eller 1½ timma varje vecka beroende på om engagemanget sker online eller live. Utifrån denna uppdragsbeskrivning har den intresserade volontären möjlighet att läsa igenom och tänka till om detta är något man är beredd att engagera sig i. Innan deltagande i utbildning sker en intervju. Detta steg i rekryteringsprocessen innebär att volontären aktivt valt Tjejzonen och enligt organisationen innebär det att personen bestämt sig nästintill till 100 procent att fullfölja ett uppdrag som Storasyster. I få undantagsfall kan någon falla bort om inte utbildningen blir genomförd av praktiska hinder. När sen väl relationen påbörjas är det få som avslutar i förtid för att de inte mår med sitt systerskap, i genomsnitt en person/år. En generell regel inom organisationen är att man som volontär inte får ta mer än ett uppdrag. Detta för att de inte ska bränna ut sig, men också för att det uppskattas av Storasystererna själva att bara ha en Lillasyster. Andra regler som reglerar relationen mellan Lillasyster och Storasyster, som båda är väl medvetna om, innebär ingen kontakt via Facebook, 100 kr betalas vid varje möte mellan systererna, Storasyster representerar Tjejzonen – tjejerna är inte kompisar utan Storasyster och Lillasyster inom Tjejzonen, tystnadslöfte gäller, ingen kontakt med föräldrar behöver ske och umgänget med Lillasyster sker rök-, alkohol- och drogfritt.

Åldern på Storasystererna varierar mellan 20-35 år, vilket är reglerat av Lillasysterernas ålder 12-25 år och den 10-åriga ålderskillnaden som ska existera i relationerna. Upplevelsen från projektledarna är att volontärerna är "duktiga flickor". Det innebär att många kommer dit i tron om att hjälpa och lösa någons problem. Därför är det viktigt för projektledaren att förmedla att volontären inte behöver lösa Lillasysters alla problem. De behöver inte ha kunskap om ätstörningar

och självskadebeteende och annan problematik utan det viktigaste som Storasyster är att ställa frågor. Att ha egen erfarenhet av liknande upplevelse som Lillasyster kan ses som både positivt och negativt. Det positiva är att Storasyster kan relatera till Lillasysters upplevelse på ett speciellt sätt utifrån egen erfarenhet men å andra sidan är Lillasyster en unik person med egna personliga upplevelser. Lillasyster kanske inte alls upplever det på samma sätt som Storasyster, vilket det är lätt som Storasyster att ta för givet. Risken finns då att Storasyster missar att ställa viktiga frågor till Lillasyster. Med egen erfarenhet kan man lätt tro sig veta svaret på många frågor och man har sin egen förklaring på varför. Därför finns det inga krav på den som vill bli Storasyster mer än att man inte tidigare ska ha varit straffad och därmed inte finnas i belastningsregistret. I övrigt är det bara viljan som är av betydelse om man passar som Storasyster eller inte.

### *Utbildning och handledning*

För att engagera sig som volontär inom Tjejjonen är utbildning obligatorisk. Den ger information och grunden till hur Tjejjonen tänker och vill agera. Storasystrarna får tydlig information om vad deras uppdrag innebär. Detta ges precis som en arbetsbeskrivning på en anställning. Annat syfte med utbildningen är team-building. Blivande Storasyster ska få en känsla av att hon inte är ensam med att engagera sig, att det är många som ska jobba för samma sak, som förenar dem alla. De får möjlighet att prata om frågor som de brinner för. Utbildningen leder också till en starkt självkänsla i att vara volontär. Inom utbildningen får Storasystrarna möjlighet att genom rollspel agera i ett möte med en Lillasyster och får då öva på samtalsmetodik, förhållningssätt och testa på frågor som kan komma upp i en relation. Detta ska generera en föräning av vad som väntas i mötet med Lillasyster men att helt och hållet förmedla vad engagemanget som Storasyster innebär är omöjligt eftersom varje relation är unik i sig och formas utifrån Storasyster och Lillasyster. Alla Storasystrar är olika, har olika personligheter, men det har ingen betydelse i dessa relationer. Det är förhållningssättet, att vara professionell men ändå medmänniska till Lillasystrarna som är det avgörande och viljan och förståelsen vad de ska göra.

Utbildningen innehåller alla de delar man som Storasyster kan förbereda sig på; Vilka samtal som kan dyka upp, hur man gör då, var man kan träffas någonstans och Tjejjonens roll. Känslan som Tjejjonen vill att Storasyster ska ha efter utbildningen är; Jag klarar det här! De ska känna sig trygga men känslan av nervositet kommer aldrig kunna tas ifrån dem. En annan viktig sak som Tjejjonen förmedlar under utbildningen är att Storasyster inte är ansvarig över sin Lillasyster. Det är Tjejjonen som organisation som ansvarar för Lillasyster vilket gör att Storasyster kan känna sig trygg och luta sig mot organisationen. Detta är otroligt viktigt enligt organisationen för att Storasystrarna ska orka. Storasystrarna ska också känna att de alltid kan ringa till sin samordnare. Det spelar ingen roll hur stor eller liten en fråga är, har Storasyster behov av att prata och få stöd i sin relation ska hon veta att Tjejjonen alltid finns där.

Handledning anser organisationen är viktigt efter varje genomfört möte med en Lillasyster. Utifrån organisationens sätt att se på sin verksamhet så behöver de ta hand om volontärerna för att

volontärerna ska klara av att ta hand om Lillasystererna. Dagen efter ett möte med en Lillasyster, oavsett om mötet skett live eller online, behöver Storasystrarna bli omhändertagna. De behöver få feedback på att det de gjorde var bra och att de gör ett bra jobb. Framförallt är detta viktigt i inledningen av en relation när Storasyster känner sig osäker och ovan och kan uppleva relationen som jobbig. Organisationen anpassar handledningen utifrån relation och person. Ju längre tid de varit Storasyster desto mindre handledning behövs. Dock är det obligatoriskt att skicka iväg ett mail eller ringa efter varje möte med sin Lillasyster. Det är enda sättet för organisationen att hålla koll på att relationerna fortgår och få veta hur relationen utvecklas. Storasystrarna blir ombedda att berätta hur mötet var och om det eventuellt var något som inte kändes bra. Generellt behövs, enligt organisationen, mer handledning till de Storasystrar som är engagerade online. De har Lillasystrar som tar upp svårare samtalsämnen än de som träffas live. I dessa relationer har organisationen chattrapporter, hela konversationen mellan de två, att läsa efter varje möte mellan Storasyster och Lillasyster och det blir i dessa fall enklare att ge specifik feedback till Storasyster. En samordnare beskriver sin roll som handledare:

*”Så jag finns med dom, jag går vid sidan om, i bakgrunden och sopar lite och sätter lite gränser, ser till så dom har det bra liksom. I sina relationer, ja så gott det går. När det inte går längre eller om det blir för svårt eller det händer någonting så får jag rycka in och försöka styra upp det på nåt sätt.”*

För samordnaren blir det stor skillnad att kunna läsa exakt vad som sägs (online) i jämförelse med att en Storasyster berättar eller skriver att det här hände (live). Återrapporteringen syftar också till att leda till en känsla av gemenskap och samhörighet för Storasystrarna. De är ensamma i sin relation med Lillasyster om inte den regelbundna återrapporteringen och handledningen med Tjezonen genomförs. Nedan ges en beskrivning på Tjezonen's bemötande vid ett handledningstillfälle i en onlinerelation.

*”Jag ger en personlig respons. Oftast fokuserar jag på dom goda upplevelserna, dom goda sakerna som händer, så jag försöker verkligen stärka. Empowerment är det viktigaste och då tänker jag om Lillasystemen ska känna att hon får egenmakt och handlingsutrymme i sitt liv då måste också volontären känna att hon duger, alltså så det går i hela kedjan. Det smittar liksom. Känner volontären att hon är otillräcklig då känner Lillasystemen också det och så blir den här negativa spiralen. Så det gäller att få det till en positiv spiral, oftast behöver jag bara säga ” jag såg det där och det där, jag förstår att det var jobbigt, men det här var fantastiskt. Mycket fint samspel, åh vad du tonade in bra där och viktig!”. Så dom får en sådan personlig, oftast ganska kort egentligen, respons på rapporten om det inte är något väldigt speciellt. Jo, det brukar räcka för att dom ska känna sig sedda, bekräftade och stärkta. ”Ja men det är så skönt att veta, tack för responsen nu vet jag att jag är på rätt väg”.*

Regelbunden handledning är också ett sätt för organisationen att stämma av att Storasysterarna arbetar på så sätt det är tänkt att de ska göra, vilket enligt organisationen anser inte är några problem hos Storasysterarna.

### *Samtalsmetodik*

Tjejjonen baserar sitt arbete på samtal mellan en yngre och en äldre tjej. Dessa samtal ska helt och hållet styras av Lillasyster. Hennes behov ska vara i fokus. Frågan som Storasyster ska ställa till sin Lillasyster ska vara "Vad vill du prata om idag?". Lillasysters önskan om vad samtalet ska innehålla är det centrala. Hon ska bestämma. Samtalet kan då variera och gå från det lätta till det svåra till det lätta. Oavsett samtalsämne finns någon som lyssnar. Samtalet handlar för Storasyster om att ställa öppna frågor och guida Lillasyster. Storasyster ska inte finnas där för att hjälpa och lösa Lillasysters problem och hon behöver inte kunna något om de eventuella problem som Lillasyster upplever. Hon ska vara en medmänniska som lyssnar.

Systerskapet innebär ett tillfälle och en plats där barnet, den unga tjejen, får bestämma. Verksamheten utgår från tjejernas behov och de blir lyssnade till. Detta blir volontärerna informerade om och de får lära sig organisationens förhållningssätt att bemöta tjejer.

### *Marknadsföring*

Tjejjonens marknadsföring av sig själva sker främst genom organisationens hemsida, [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se) men också genom vuxna personer som arbetar med tjejer. Det finns ett etablerat samarbete med elevhälsan i Stockholms län. Samarbetet med elevhälsan har bland annat inneburit att det finns information uppsatt om Tjejjonen med möjlighet att riva av kontaktinformation.

Regelbundet genomförs också konferenser, på flera orter i landet för att sprida kunskap och lyfta frågor som tjejer pratar om som brister i verksamheter, ofta offentliga. Det kan t.ex. handla om att de inte fått det bemötande de önskat. Konferenserna har lett till ett förtroende för verksamheten bland kuratorer, skolsköterskor, skolpersonal med flera vilket innebär att dessa vågar hänvisa tjejer till Tjejjonen.

Storasysterprogrammet har också uppmärksammats i media. Journalister har tyckt att det varit ett tacksamt ämne att skriva om när Tjejjonen fått medel för projekten, vilket gör att information om verksamheten sprids. Organisationens har också uppmärksammats i media i samband med utmärkelser som de blivit tilldelade. År 2010 tilldelades organisationen Aftonbladets "Årets Vendela", år 2011 blev Tjejjonen årets förebyggande organisation och år 2013 fick verksamhetschef Lotta Zetterqvist årets fjärlspris av organisationen KSAN, (Kvinnorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor) för sitt uthålliga och långsiktiga arbete för frågor som rör flickors och unga kvinnors hälsa.

## **Del II - Lillasyster**

---

Vilka är de tonårstjejer och unga kvinnor som söker sig till Tjejzonens verksamhet? Hur ser deras hälsa, levnadsvanor och livsvillkor ut? Varför vill de ha en Storasyster och hur har de kommit i kontakt med Tjejzonens verksamhet? Hur utvecklas relationen mellan en Lillasyster och Storasyster och vad har relationen betytt för dem? Det är några av frågorna som ingått i studien. Lillasystrar inom de båda projekten (live och online) har därför tillfrågats att delta i en flerårig enkätundersökning och lillasystrar live har tillfrågats att delta i en intervju som bland annat berört dessa frågor. Endast Lillasystrar över 15 år blev tillfrågade om att delta i studien.

## **Datainsamling**

### **Intervjuer**

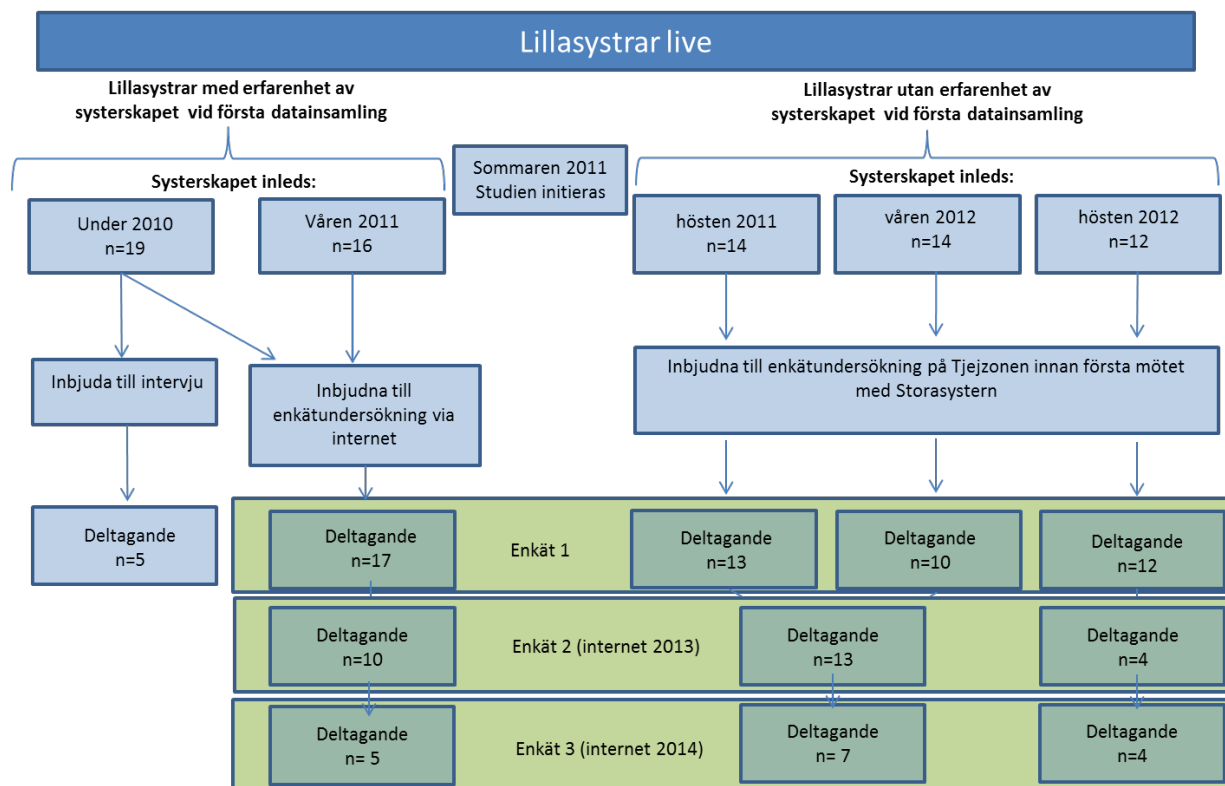
Hösten 2011 tillfrågades Lillasystrar som under hösten 2010 påbörjat en relation med en Storasyster att delta i en intervju. Totalt tillfrågades 19 lillasystrar varav 6 tackade ja till deltagande men på grund av praktiska hinder genomfördes 5 intervjuer. Dessa Lillasystrar hade mellan 9-15 månaders erfarenhet av en storasysterrelation. Intervjuerna varade mellan 40-90 minuter på en plats vald av informanterna själva. Intervjun innehöll frågor om varför de sökt sig till Tjejzonen och deras upplevelse av organisationen och relationen tillsammans med en Storasyster.

### **Enkäter**

Under hösten 2011 tillfrågades de Lillasystrar som hade en relation med en live Storasyster under 2010 och/eller under våren 2011 att besvara en webbenkät. De Lillasystrar som sedan från och med hösten 2011 till och med hösten 2012 initierade sitt Systerskap inbjöds att delta i studien innan de påbörjade sin relation med sin Storasyster. Dessa Lillasystrar fick besvara en pappersenkät på Tjejzonen. Totalt var det 52 av 75 Lillasystrar som hade liverelationer som besvarade antingen webbenkäten eller pappersenkäten.

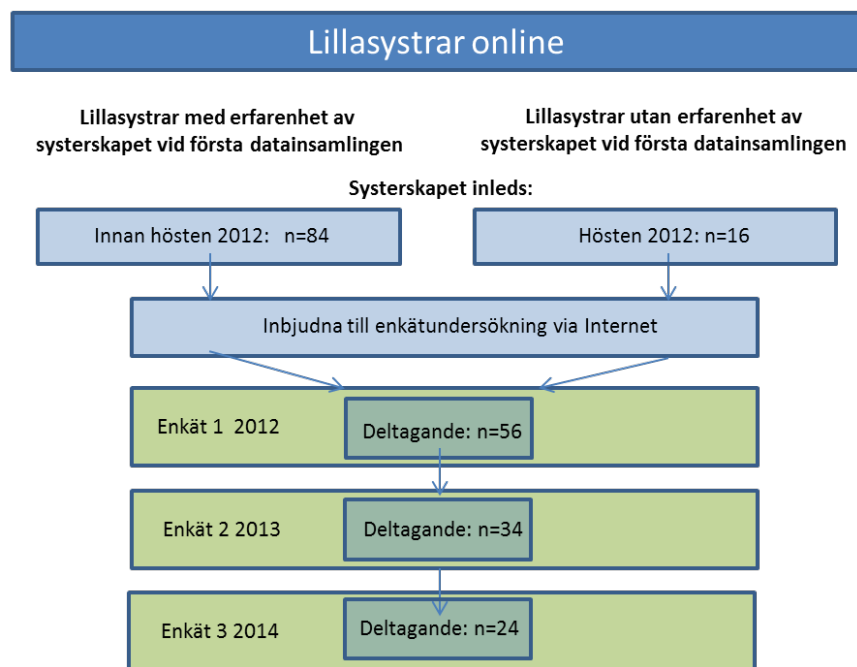
Under hösten 2012 skickades också en webbenkät ut till de 100 Lillasystrar som antingen hade startat en relation med en Storasyster online innan hösten 2012 eller som under hösten 2012 påbörjade Systerskapet online. Det var 58 Lillasystrar online som valde att besvara enkäten.





Figur 2:1. Antal tillfrågade Lillasystrar i livrelationer och besvarade enkäter 2011-2014.

Figur 2:1 visar Lillasystrar i livmöten och deras deltagande i studien åren 2011-2014. Både intervjuer (n=5) och fleråriga enkätinsamlingar har genomförts. Första enkäten besvarades av 52 Lillasystrar (69 procent) medan svarsfrekvensen kommande två enkäter, 2013 och 2014 besvarades av 27 (64 procent) respektive 16 (59 procent) Lillasystrar. Enkät 2 skickades till Lillasystrars e-postadresser. Majoriteten av de som besvarade enkät 1 hade valt att fylla i sin e-postadress för att möjliggöra deltagande vid uppföljande enkät 2 och 3. Sju Lillasystrar hade valt att vara anonyma när de besvarade enkät 1 och tre e-postadresser var vid utskick av enkät 2 okända.



Figur 2:2. Antal tillfrågade Lillasystrar i online- relationer och besvarade enkäter 2012-2014.

Figur 2:2 visar på datainsamlingen som genomförts med Lillasystrar online 2012-2014. En grupp av dessa hade vid första enkäten redan påbörjat sin relation med Storasyster (n=84) medan en annan grupp besvarade enkäten innan de påbörjat sin online-relation (n=16). Alla Lillasystrar online fick en förfrågan att besvara en webbenkät via sin e-post, med utskick från Tjejjonen. Första enkäten besvarades av 56 lillasystrar (56 procent). Enkät 2 besvarades år 2013 av 34 Lillasystrar (68 procent) och den sista enkäten, år 2014, besvarades av 24 Lillasystrar (71 procent). Vid första enkätinsamlingen valde fyra Lillasystrar att vara anonyma vilket omöjliggjorde en uppföljande enkät till dem. Dessutom var två e-postadresser okända vid utskick av enkät 2.

## Resultat

Nedan anges resultat för de Lillasystrar, både live och online, som besvarat enkät 1. Vissa av dem besvarade enkäten innan en relation med en Storasyster inleddes och andra besvarade enkäten när relationen med en Storasyster pågick. Vid en jämförelse av de två grupperna avseende hälsa och sociodemografiska faktorer påträffades inga signifikanta skillnader<sup>2</sup>, förutom förväntade skillnader som kunde relateras till ålder som sysselsättning och sammanboende med föräldrar eller inte. En jämförelse gjordes även avseende ålder, där tjejer 17 år eller yngre jämfördes med tjejer 18 år eller äldre. Inte heller mellan dessa grupper upptäcktes några signifikanta skillnader som inte kunde

<sup>2</sup> Inga statistiskt säkerställda skillnader upptäcktes vilken innebär att skillnader kan bero på slumpen.

relateras till ålder, som sysselsättning och sammanboende med föräldrar eller inte. Resultatet nedan baserar sig därför på analyser då insamlade datamaterialet hanterats som en homogen grupp.

### Vilka tjejer söker sig till Tjejjonen?

Informationen nedan baseras på enkät 1 och inkluderar både Lillasystrar i online-och liverelationer (n= 109)

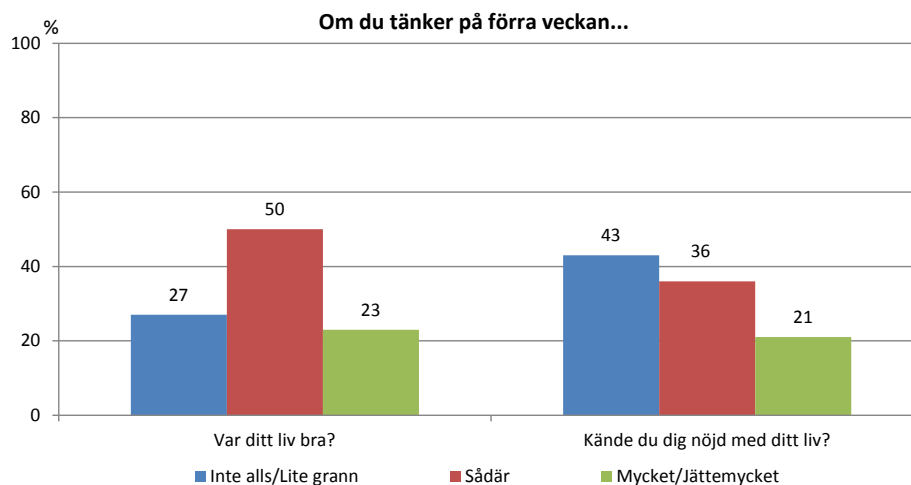
- Åldern på de Lillasystrar som deltagit i studien varierar mellan 15-26 år och medelåldern var 18 år.
- De allra flesta tjejerna är födda i Sverige (91 procent) och 78 procent har också angett att både deras mamma och pappa är födda i Sverige eller i något av de andra nordiska länderna.
- Nästan 40 procent av tjejerna bodde tillsammans med både sin mamma och pappa. Det näst vanligaste var att man bodde tillsammans med sin mamma (19 procent). Det var 18 procent av Lillasystrarna som bodde själva. Det gällde framförallt de äldre tjejerna. Det förekom också att man bodde endast med sin pappa, bodde växelvis hos mamma och pappa eller bodde tillsammans med någon annan.
- 90 procent av tjejerna hade syskon. Av dessa hade 39 procent bara yngre syskon, 32 procent bara äldre syskon och 29 procent hade både yngre och äldre syskon.
- 88 procent av tjejerna angav att de hade minst en nära vän.
- 21 procent hade en pojk- eller flickvän.
- Tjejerna tillfrågades om hur de upplevde sin ekonomi i jämförelse med andra jämnåriga. Det var 26 procent som angav att de upplevde sin ekonomi bättre medan 36 procent ansåg att deras ekonomi var sämre än jämnårigas. De övriga menade att deras ekonomi var ungefär lika bra som jämnårigas.
- 76 procent hade en mamma som arbetade och 81 procent hade en pappa som arbetade.

## Upplevd hälsa

I enkäten fanns frågor om tjejnans hälsa och välbefinnande. Av tabell 1 framgår att 29 procent av tjejerna angett att de mådde bra/mycket bra och att de trivdes ganska/mycket bra med livet. Samtidigt var det 32 procent som angav att de mådde dåligt/mycket dåligt och att de inte trivdes särskilt bra eller inte alls med livet.

	Jag mår bra/ mycketbra	Jag mår varken bra eller dåligt	Jag mår dåligt/ mycket dåligt	Totalt
Jag trivs ganska bra/mycket bra	29 (30)	22 (23)	2 (2)	52 (55)
Jag trivs inte särskilt bra/ inte bra alls	0 (0)	15 (16)	32 (34)	48 (50)
<b>Totalt</b>	29 (30)	37 (39)	34 (36)	100 (105)

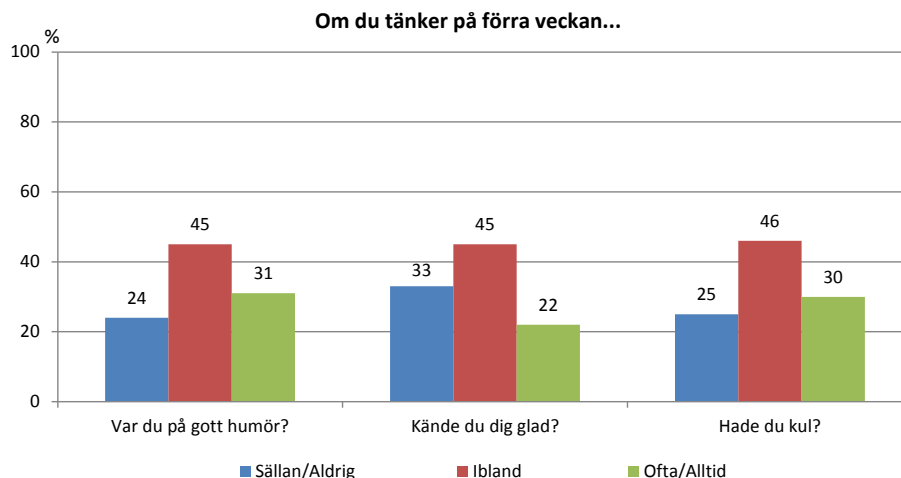
När tjejerna ombads att tänka på hur deras liv varit under den föregående veckan ansåg 27 procent att det inte alls varit bra eller bara lite bra (Figur 2:3). Det var 43 procent som svarade att de inte alls var nöjda med sitt liv eller att de bara var lite nöjda.



Figur 2:3. Tjejnans trivsel med livet, procent, n\*=106-108.

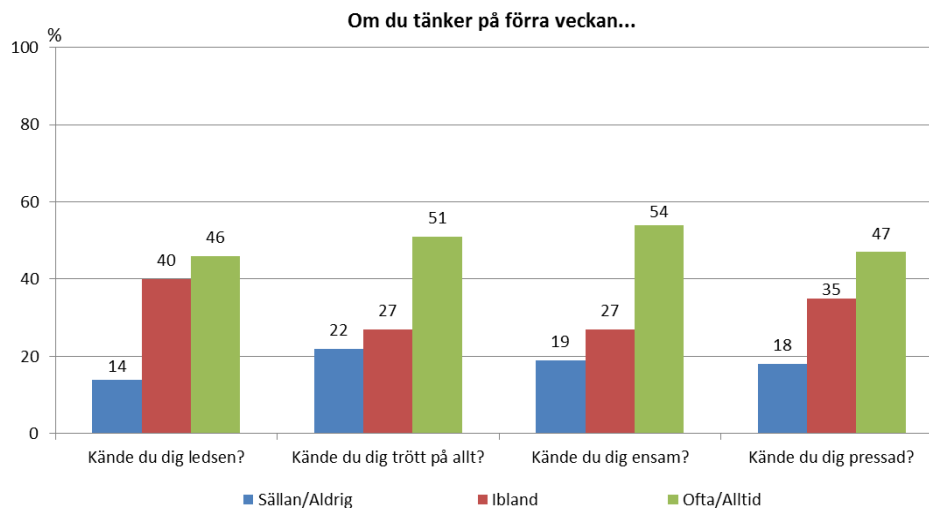
\*n=Antalet tjejer som svarat på frågan

Ungefär en tredjedel av tjejnerna var ofta eller alltid glada under den föregående veckan (Figur 2:4). Ungefär lika stor andel hade ofta eller alltid haft kul.



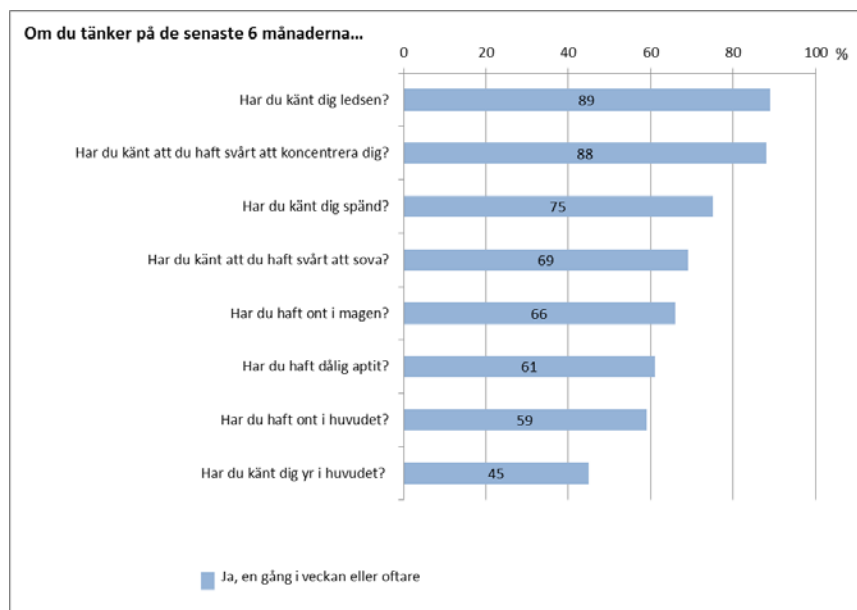
Figur 2:4. Tjejnernas välbefinnande, procent, n=105-107.

Det var 46 procent av tjejnerna som angav att de under föregående vecka hade känt sig ledsna ofta eller alltid (Figur 2:5). Ungefär hälften av tjejnerna hade känt sig ensamma, trötta på allt och pressade lika frekvent.



Figur 2:5. Tjejnernas välbefinnande, procent, n=107-109.

Majoriteten av tjejerna angav att de under det senaste halvåret haft en eller flera psykosomatiska besvär minst en gång i veckan. Det vanligaste var att man känt sig ledsen (89 procent) eller haft svårt att koncentrera sig (88 procent). Nästan 70 procent av tjejerna menade att de en gång i veckan eller oftare har haft svårt att sova (Figur 2:6).



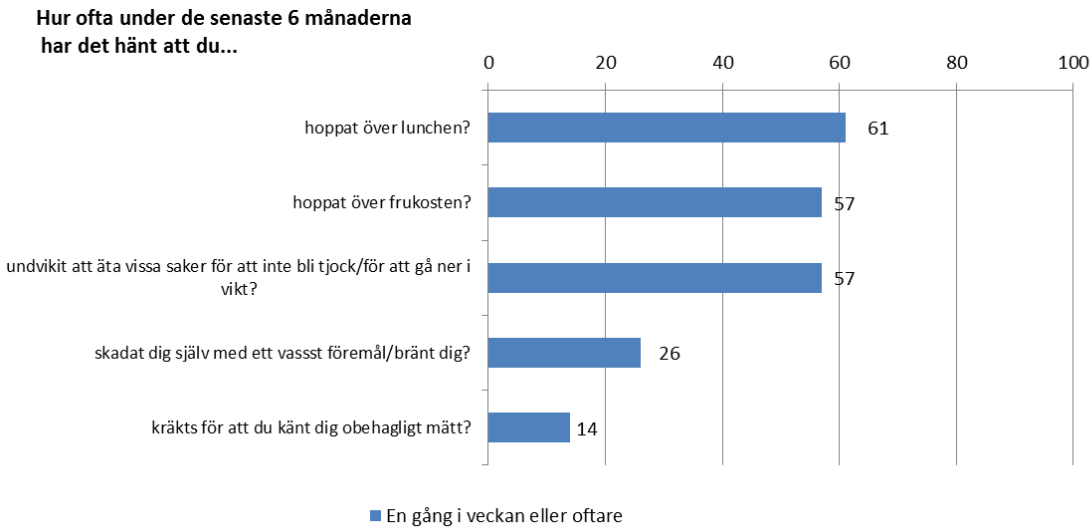
Figur 2:6. Andel tjejer som angett att de en gång i veckan eller oftare har upplevt olika psykosomatiska besvär, procent, n=107-108.

Tjejerna fick också besvara några frågor om hur nöjda/missnöjda de varit med sitt utseende under den föregående veckan. Det var 46 procent av tjejerna som svarade att de ofta eller alltid var missnöjda med sitt utseende och 51 procent svarade att de ofta eller alltid var avundsjuka på andra ungdomars utseende. Det var 74 procent som ofta eller alltid ville ändra något på sin kropp.

En betydande andel av tjejerna rapporterar psykisk ohälsa. För 45 procent var det så pass allvarligt att de minst en dag i veckan under det senaste halvåret hade känt att de inte ville fortsätta att leva. Vidare var det 36 procent som angav att de vid något tillfälle under de senaste 6 månaderna hade ätit tabletter för att de mått psykiskt dåligt eller för att minska sin ångest. Det var en femtedel som åt tabletter dagligen.

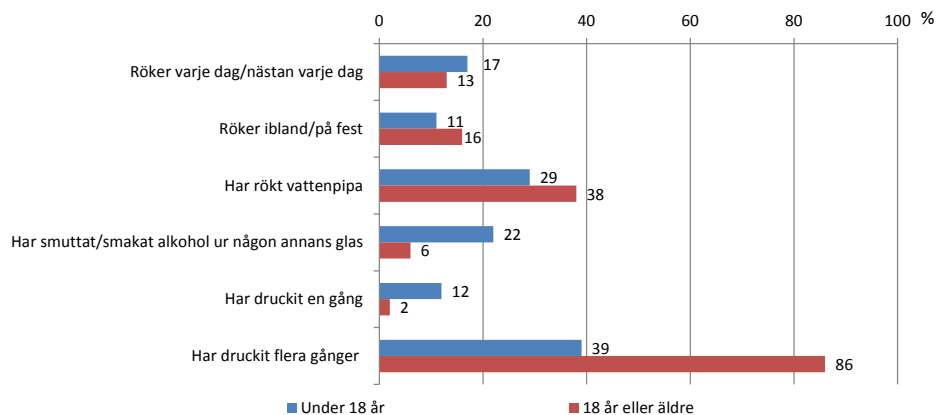
## Levnadsvanor

Tjejerna fick också besvara frågor kring sina levnadsvanor. De fick frågor om sitt förhållande till mat och träning och om de medvetet skadat sig själva. Fler än hälften av tjejerna hade undvikit att äta vissa saker för att inte bli tjock eller för att gå ner i vikt. Det var 26 procent som hade skadat sig själv med ett vasst föremål eller som bränt sig själv (Figur 2:7).



Figur 2:7. Levnadsvanor, procent, n=104-108.

När det gäller tobaks- och alkoholvanor fanns det vissa ålderskillnader (Figur 2:8). Det gällde framförallt alkoholvanorna där 86 procent av tjejerna som fyllt 18 år svarade att de druckit flera gånger.



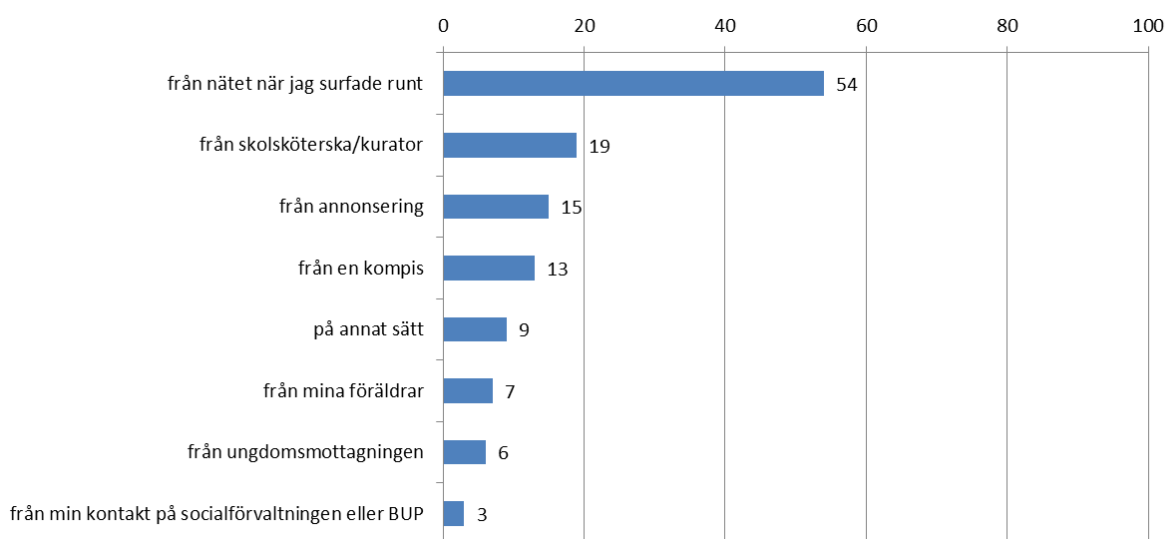
Figur 2:8. Alkohol- och tobaksvanor, procent, n=102-104.

Resultatet nedan baserar sig både på insamlade enkäter (n=109) samt de fem intervjuer som genomförts med Lillasyster inom verksamheten.

## Kontakten med Tjejzonen

### *Internet – en viktig informationskälla*

Tjejerna blev tillfrågade om hur de fick information om Tjejzonen och hur de tog den första kontakten. Det allra vanligaste sättet att få information om Tjejzonens verksamhet var genom Internet. Skolsköterskan, annonsering och kompisar nämndes också som informationskällor (Figur 2:9). Flera tjejer angav också att det var via skolan eller en lärare som de fått information om verksamheten.



Figur 2:9. Information om Tjejzonen. Det var möjligt att markera flera fasta svarsalternativ, procent, n=110.

### *En snabb och positiv första respons*

Om den första informationen om organisationen och systemskapet väcker ett intresse är nästa steg att ta kontakt. De flesta tog kontakt med organisationen på egen hand via e-post (tabell X). Det förekom också att de tagit kontakt med hjälp av skolsköterskan eller att deras mamma eller pappa hade hjälp dem. Några tjejer hade tagit kontakt med hjälp av en kompis, lärare, mentor eller kontaktperson på socialförvaltningen eller BUP. I första kontakten beskrivs bemötandet och responsen som positiv och snabb, vilket är uppskattat. Oavsett de skickade ett e-postmeddelande eller ringde ett samtal fick de ett snabbt svar och mycket snart ett första möte och en introduktion med Storasyster.



*Jag mailade Tjejjonen. Typ 10 minuter senare fick jag svar. Sen tog det nog bara en vecka högst så träffade jag min storasyster första gången. Så det gick jättefort. (Karin)*

Den respons som Tjejjonen erbjuder upplevdes som ovanligt och sällsynt hos Lillasystererna, det uttrycktes speciellt hos dem som hade erfarenhet av kontakter inom hälso- och sjukvården. En lillasyster beskriver första mötet med projektledaren på Tjejjonen.

*De bara satt och lyssnade när jag pratade. Det var jätteovant. Det var jättehärligt! (Frida)*

## Det betydelsefulla Systerskapet

### *Behovet av någon som lyssnar*

Anledningarna till att de sökte sig till Tjejjonen varierar men den allra vanligaste anledningen var att man ville ha någon att prata med, en vuxen som inte dömer, för att man hade en upplevelse av ensamhet. För några var det viktigt att det inte var en psykolog eller kurator utan någon utanför vården. Andra anledningar som nämndes var att de mådde dåligt eller hade olika problem som de ville ha hjälp att hantera, t.ex. mobbning i skolan, träningsberoende, stress, blyghet, ätstörningar och självmordstankar men också att få prata om vardagen i största allmänhet som skola, familj och vänner.

*Allt sånt där som har med skolan att göra och hur man liksom ska tolka vänner och familj och pojkvän och hinna med allting på samma gång[...] mycket kärlek och mycket psykiskt och tankar och hur man ska tänka i vissa situationer (Sara).*

*...för att hitta tillbaka till mig själv. Jag var trött på att...jag kände inte igen mig själv. Så jag var bara trött på att vara ledsen. Gå och vara i en annan värld på nåt sätt (Frida).*

Några av Lillasystererna hade erfarenhet av kontakt med offentliga vården innan kontakt med Tjejjonen. Trots det hade de fortfarande ett behov av stöd eftersom kontakten med den offentliga hälso-och sjukvården inte var av tillfredsställelse. De ville fortfarande träffa någon att prata med, för att få prata ut.

### *Ett sisterskap utifrån fasta grundregler*

Projektledaren gör en matchning av Storasyter och Lillasyster utifrån en 10-årig åldersskillnad. Matchningen är väldigt uppskattad och åldersskillnaden anses relevant och betydelsefull. En för ung Storasyter kan jämföras med en vän men en för gammal Storasyter kan ha svårigheter att minnas åldern som Lillasystererna innehar.

Relationens ettåriga tidsbegränsning rådde det delade meningar kring beroende på hur Lillasysterarna mådde när relationen inleddes. Vissa anser att ett år räcker medan andra uttrycker att det är för kort. En lillasyster som anser att ett år är lagom period uttalar sig.

*Träffas man varannan vecka så är det ganska många gånger och jag tror säkert att många kanske inte behöver så pass lång tid, det får man känna av själv. Men 1 år är ganska lagom, då hinner man ändå komma långt. (Sara)*

En annan lillasyster som mådde sämre när hon började träffa sin storasyster var tveksam i sitt uttalande om tiden på ett år. Först menar hon att tidsperioden på ett år är för kort men samtidigt uttrycker hon att tidsbegränsningen ger en kick på vägen att våga ta ett steg framåt och utvecklas.

*Jag tyckte att det var dumt att det bara var ett år. Att det var för kort tid, men sen tror jag att det för just mig var ganska så bra att det inte var längre. Att jag var tvungen att ta ett steg längre fram. Att jag inte skulle stå och trampa på samma ställe utan jag tror att jag kommer vidare. (Petra)*

En viktig del när det gäller tidsbegränsningen är att organisationen är tydlig med det från början av relationen. Då finns det en chans för systerarna att förbereda sig på avslutet och anpassa sig efter detta.

### *En kravlös relation utan hierarki på Lillasysters villkor*

Systrarna var själva ansvariga för mötena dem emellan, vilket innebar att tidsintervallet mellan mötena varierade mellan paren. Några träffades en gång i månaden och några träffades två gånger i månaden, det senare enligt den rekommendation som ges av organisationen. Det varierade tidsintervallet mellan mötena kunde bero på varierade graden av Lillasystemens välbefinnande. Därför kunde de live mötena ersättas av konversation via telefon. Å andra sidan ansåg Lillasyster att de regelbundna mötena var viktiga och de föredrog möten varannan vecka. Systrarna började ofta mötet med en promenad som avslutades på ett café. Tiden varierade mellan 1,5-4 timmar beroende på vad paren gjorde eller hur länge Storasystrarna kunde ses.

*Vi har inte gjort så mycket mer än fika och prata och det är skönt det. (Sara)*

Storasyster hade begränsad information om Lillasyster. Lillasyster beslutade själva vilken typ av information och hur mycket de ville berätta om sina egna liv till Storasystrer.

*Jag väljer exakt vad Storasystrer ska veta om mig och jag behöver inte berätta nåt men jag kan berätta allt också. (Frida)*

Lillasyster kände att detta skapade förutsättningarna för ett systerskap, där de känner att de är fria att tala och dela sina tankar och känslor. Den begränsade information som Storasystrer har om Lillasyster gav Lillasyster känslan av att inte bli dömd.

*Det är bra med en person som inte dömer mig...det blir bara efter den handlingen eller efter den tanken och då kan hon bara döma efter det, inte utifrån vem jag är. Det har vart skönt. (Frida)*

En ytterligare styrka med relationen som uppskattas av Lillasyster är att det inte sker någon dokumentation över vad som sagts eller görs vid mötena med Storasyster. En Lillasyster beskrev detta i relation till hennes erfarenheter av traditionella hälso- och sjukvården.

*[...] det är som BUP fast 1000 gånger bättre! Ingen får veta någonting och det är inga journaler som de kan läsa [...] det är så himla kavlöst. (Karin)*

Det krävdes mod hos Lillasystrarna att våga möta sin Storasyster inledningsvis. Efter några möten började de känna sig trygga och säkra och de talade om vardagen, problem, deras känslor och tankar. Några av de känslor som de talade om hade undertryckts under många år.

*[...] i början skapade det väldigt mycket ångest för att man började gräva upp allt som man hade tryckt ner i flera år. Så i början var det mycket tårar, mycket ångest efter mötena, eller när man kom hem och började tänka på allt. (Frida)*

Storasystererna beskrevs som personer av stort värde. Deras roll var att lyssna på Lillasyster, stå vid Lillasysters sida och lyssna noga så Lillasyster kunde prata om vad hon ville. Lillasyster upplevde att hon behandlades med respekt och uppskattade att ha någon att prata med bredvid sina vänner, en person som kunde ge henne perspektiv och dela hennes synpunkter. De flesta Lillasystrarna uppskattade särskilt att deras Storasyster gav förslag på hur de skulle kunna hantera vissa situationer. Ett uttalande som beskriver Lillasysters åsikt om Storasyster, som representerar alla fem Lillasystrarna, är;

*[...] kommer med väldigt mycket bra råd och är jättebra på att lyssna. (Frida)*

### *En förtroendefull relation med Storasyster*

Storasystererna är en mycket viktig del i relationen och utifrån Lillasystrarnas berättelser gör de ett ovärderligt jobb. De är mycket omtyckta av sina Lillasystrar. De beskrevs bland annat som en positivt värderad person som Lillasystrarna lyssnar på och ser upp till som förebild. Responsen från Storasystererna beskrevs som positiv och peppande. En Lillasyster uttryckte känslan av ärligheten hos hennes Storasyster med orden: "Jag vet att hon alltid berättar exakt vad hon tycker".

Storasystererna ses också som lyssnande och kommunikativa personer. Det som är entydigt är Lillasystrarnas betonande av att Storasystererna sitter och lyssnar på vad de har att säga och känner av Lillasystemen. Storasystererna uppmuntrade deras Lillasystrar att öppna upp sig och prata om allt oavsett vad. Det resulterade i att Lillasystrar delade saker de normalt inte berättar för någon annan.

*Min storasyster har tagit så himla bra för saker jag tyckt varit pinsamma eller som jag skämts över eller liksom som jag inte vågar berätta på BUP. (Karin)*

Lillasysterarna nämnde också att Storasysterar inte tog rollen att besluta vad Lillasysterar ska göra, vilket var uppskattat.

*Hon är inte nån som säger att "så här ska du göra!" eller "så här ska det va!". Hon sa: "Hur känner du själv?" Hon kom med idéer men ändå sådana som jag tyckte var relevanta, inte nån som skulle vara expert och kunnig. Hon kom med idéer som fick mig till insikt "vad är det du håller på med?" [...]" (Sara)*

En Lillasyster nämnde att Storasyster kände henne bättre och visste mer om henne än hennes vänner gjorde. Stöd var bortom förväntningarna som Lillasyster haft från början.

*Hon betyder jättemycket för mig [...] Jag vet att hon alltid finns där. Vi klickade verkligen med varandra första gången vi träffades. Vi är helt olika och ser helt olika ut som personer men [...] Jag kan säga allting till henne, hon förstår, om jag skulle säga nej jag orkar inte träffas så förstår hon varför. (Karin)*

### *En självutvecklande process*

Under systerskapet blev Lillasysterarna stärkta som individer. De accepterade, respekterade och lärde känna sig själv bättre och de blev nöjda, motiverade och energiska. Ytterligare fick de verktyg som hjälpte dem att känna sig redo att försöka klara sig själva och fortsätta må ganska bra. Men resan hade ibland varit tuff.

*Tiden när jag har träffat henne har varit typ den bästa och värsta tiden i mitt liv. [...] Det har rivit så många murar och jag har kommit underfund med så mycket om mig själv som varit läskigt men jättehärligt så det har blivit jättebra tillslut. Men den tiden innan man kom över tröskeln var hemsk. Jag kände inte igen mig själv. Det hände så mycket i mig själv. Det var jätteläskigt. (Frida)*

I relationen har Lillasyster övat på att uttrycka sig och att sätta ord på sina känslor och tankar samt våga berätta för andra om dem. Resultatet blev att Lillasyster vågade öppna upp och prata med andra viktiga personer förutom deras Storasyster och hon vågade tänka framtid.

### *Ett ambivalent avslut*

Systerskapet växte till något viktigare än bara en konversation mellan två unga kvinnor, vilket Lillasysterarna uttryckte var ömsesidigt i relationerna. Lillasysterarna uttryckte en känsla av förtvivlan och sorg inför relationens avslut.

*"jaha ska du bara lämna mig nu?! Det får du inte göra! Hallå!" Jag kan inte vara utan henne! Nej, usch, jag vill inte ens tänka på det! Det känns som om halva en bara försvinner. [...] det kommer bli jättekonstigt. Jag kommer att vara jätteledsen! Usch! Sista gången man ska ses...nej fy! (Karin)*

Relationen ses inte enbart som betydelsefull och viktig av Lillasyster. Den starka känslomässiga relationen som utvecklas över tid gör också att Storasyster vill fortsätta ha kontakt med Lillasyster för att få ta del av den förändringsprocess som är påbörjad.

*vi skulle ha slutat ses nu men senaste mötet sa hon att hon inte var beredd att släppa mig, hon ville följa med, nu händer så mkt bra, det har börjat vända, så det känns att hon vill vara med på den resan också.*

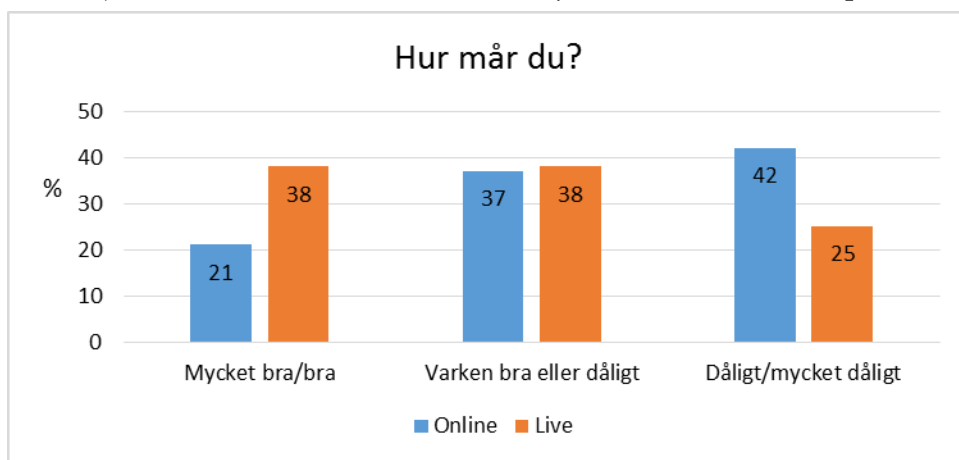
Med en positiv erfarenhet av Tjejjonen och systerskapet är det flera av Lillasyster som i framtiden kan tänka sig att själva ställa upp som Storasyster för andra yngre tjejer.

*Det skulle jag verkligen kunna tänka mig att göra, helt klart. Nu när jag har varit lillasyster och vet hur mkt det betyder för mig. (Karin)*

### Lillasyster i onlinerelationer kontra Lillasyster i liverelationer

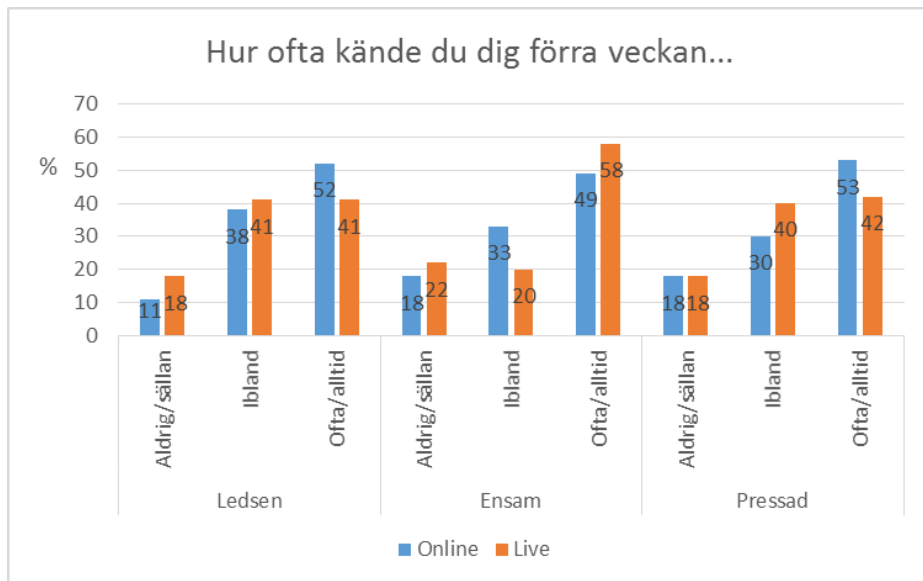
Nedan görs en jämförelse mellan Lillasyster live och Lillasyster online vad gäller deras hälsa och välmående. Materialet baserar sig på data som samlades in i enkät 1. Lillasyster online var 58 stycken (43 procent < 18 år) och Lillasyster live var 52 stycken (52 procent < 18 år).

Lillasyster fick självskatta sin hälsa genom att besvara frågan ”hur mår du?”. Figur 2.10 visar att 21 procent av Lillasyster som träffar sin Storasyster online mår mycket bra/bra. I gruppen Lillasyster som träffar sin Storasyster i livemöten är motsvarande siffror 38 procent. Lillasyster online självskattar sin hälsa sämre än Lillasyster i liverelationer, (p.031).



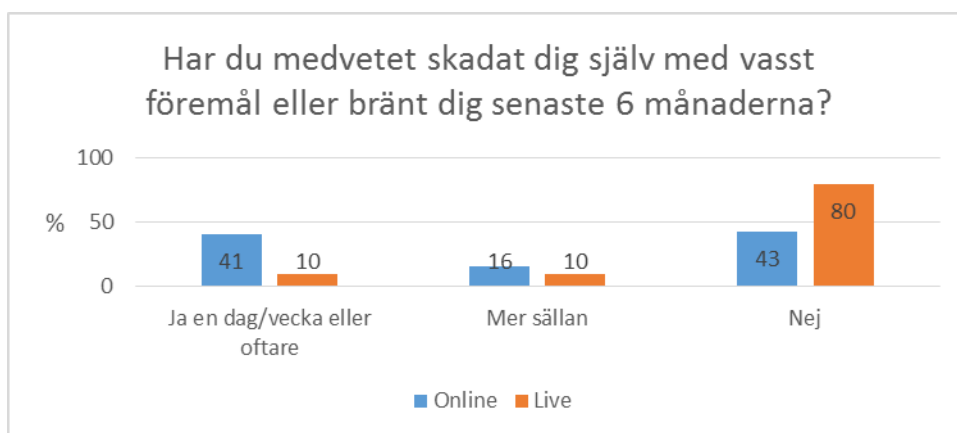
Figur 2. 10. Lillasysterarnas självskattade hälsa, uppdelat på online/live, procent (n=105) p.031

Generellt är det emotionella hälsotillståndet instabilt i gruppen (figur 2.11). Det finns en omfattande negativ rapportering av känslor som att vara ledsen, upplevelse av ensamhet och känslor av att vara pressad i gruppen under förra veckan hos ungefär 80 procent av tjejerna. Inga signifikanta skillnader finns mellan grupperna.



Figur 2.11. Lillasystrarnas emotionella hälsa, uppdelat på onlinelive relationer.

I båda grupperna, online/live, förekommer självskadebeteende. Dock är detta mer förekommande bland de Lillasystrar som finns i relationer online. Av dessa svarar 41 procent att de skadar sig själva en dag i veckan eller oftare och motsvarande siffror för Lillasystrar i liverelationer är 10 procent. Tydligast identifieras gruppdifferenten när andelen som inte rapporterar problem med självskadebeteende granskas då 80 procent av Lillasystrarna i liverelationer svarar att de inte gjort det senaste 6 månaderna medan andelen bland Lillasystrarna online är 43 procent.



Figur. 2.12. Lillasystrarnas självskadebeteende senaste 6 månaderna, online/live, procent, (n= 106)

## Hur utvecklas Lillasystrarnas hälsa efter en relation med en Storasyster?

Syftet med Tjejonens verksamhet är dels att stärka tjejer och dels förebygga psykisk ohälsa. En fråga som studien hade som syfte att besvara var *Hur förändras hälsan och Lillasystrarnas välmående efter en relation med en Storasyster?* En enkät har besvarats av Lillasystrarna innan systerskapet inleddes och en enkät har besvarats efter ett år, när relationen var avslutad eller förändrad. Dock uppnåddes inte tillräckligt hög svarsfrekvens, det är för få som besvarat enkäten, för att resultaten i siffror ska kunna visa några statistiskt säkerställda skillnader i förändring av hälsan.

Lillasystrar som däremot har besvarat enkäten innan relationen inleddes med Storasyster samt ett år efter beskriver i fria ord i enkäten på vilket sätt Storasyster har hjälpt dem. I positiva ord beskriver Lillasystrar att Storasyster varit betydelsefull på olika sätt. Ord som lyssnat, gett trygghet, hjälp till att se det positiva i livet och att tjejer duger som de är och förstärkt självkänslan är återkommande.

*Hon har hjälpt mig att bli en starkare människa, att jag klarar av mer än vad jag tror. Att börja tro på mig själv. Och hon hjälpte mig att börja läka min trasiga själ.*

Lillasystrarna beskriver också att de fått hjälp att börja lita på andra människor i deras omgivning och för vissa har detta resulterat i att de vågat ta kontakt och få hjälp av professioner inom hälso- och sjukvården.

*Det var hon som fick mig att gå till BUP.*

Sammanfattningsvis beskriver dessa ord en upplevelse av relationen med en Storasyster som någonting som påverkar deras utveckling på ett positivt sätt.

## Del III – Storasysterarna

---

I denna del redovisas resultat från en enkätundersökning och en intervjustudie som genomförts med Storasysterar som valt att engagera sig ideellt i Tjejzonens projekt. Vilka är de kvinnor som söker sig till Tjejzonens verksamhet för att engagera sig som volontärer i form av Storasysterar? Varför väljer de att engagera sig just som Storasyster och vad är deras erfarenheter av att vara Storasyster? Det är några av frågorna som ingått i studien. I och med detta har de getts möjlighet att komma till tals och bidra med sina perspektiv och visa på den situation man som ideell volontär befinner sig i vilket kan bidra till vidareutvecklingen av verksamheten och kunskapsbasen mer generellt om genusinriktade verksamheter.

### Datainsamling

#### Intervju

För att besvara forskningsfrågorna tillfrågades Storasysterar inom Tjejzonen att delta i en intervju, år 2011. De Storasysterar som tillfrågades, 49 stycken, hade alla erfarenhet av liverelationer med en Lillasyster. Tolv Storasysterar visade intresse för att delta i en intervju. Intervjun handlade om deras motiv till att engagera sig som Storasysterar inom Tjejzonen och deras erfarenheter av systerskapet med Lillasyster.

#### Enkät

Alla som någon gång engagerat sig som Storasyster inom Tjejzonens verksamhet blev tillfrågade om att besvara en webbaserad enkät, år 2014. Enkäten skickades med hjälp av organisationen ut till 173 Storasysterar online och 143 Storasysterar live. Totalt besvarades 92 enkäter (29 procent).



## Resultat

### Vilka är Storasysterarna?

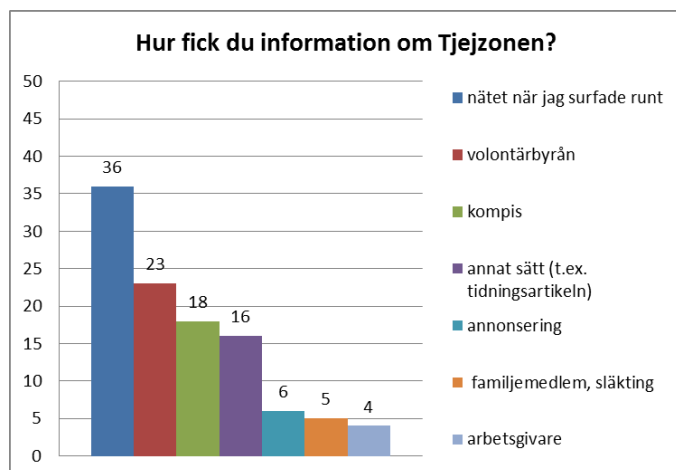
Resultatet nedan baseras på 95 enkäter med Storasysstrar.

#### Beskrivning av Storasysterarna

- Åldern på de Storasysstrar som deltagit i studien varierar mellan 22-43 år, med en medelålder på 30 år.
- De allra flesta Storasysstrar är födda i Sverige (97 procent).
- Drygt 80 procent av Storasysterarna både trivs bra eller mycket bra och mår bra eller mycket bra.
- Mer än 90 procent anger att de har en mycket optimistisk eller ganska optimistisk syn på framtiden för sin egen personliga del.
- Fyra av fem storasysstrar har utbildning på universitets- eller högskolenivå.
- Två av tre yrkesarbetar, en av fem studerar, en av tio är tjänstlediga eller föräldralediga och resterande är arbetslösa eller sjukskrivna.
- Majoriteten av de som studerar anger att de i framtiden kommer att arbeta med yrken inom humanvetenskap (sociolog, psykolog, beteendevetare, lärare/förskolepedagog). Utöver dessa yrkesinriktningar finns också Storasysstrar som studerar till journalist, jurist och ingenjör.
- Variationen av yrkesgrupper som är representerade är bred där störst andel, 48 procent arbetar inom administration. (Därefter arbetar ca 10 procent inom vardera socialt arbete, hälso- och sjukvård respektive kultur, media och design. Övriga yrkeskategorier som finns representerade i gruppen är Data/IT, Ekonomi/juridik, Logistik, Frisk & kroppsvård, Hotell & restaurang, Pedagogik och Naturvetenskap).

## Kontakten med Tjejjonen

De allra flesta Storasysterarna kom i kontakt med Tjejjonens verksamhet när de surfade runt på nätet (36 procent). Volontärbyrån<sup>3</sup> var också vanligt förekommande som första informationskälla om organisationen och uppdraget som Storasyster (23 procent) (Figur 3:1).



Figur 3:1. Storasysterarnas olika sätt att få information om Tjejjonens verksamhet, procent, n=95 (flera svarsalternativ har kunnat angivas).

Av de som besvarat enkäten hade 26 procent varit ideellt engagerade redan innan engagemanget inom Tjejjonen.

## Motiv till engagemanget

I enkäten fanns frågor om Storasysterarnas anledningar till att engagera sig som volontär inom Tjejjonen och denna fråga ställdes också under intervjuerna.

Motiven till engagemanget är många och varierar från att vara betydelsefulla för Storasyster själv, egoistiska motiv, till att vara en insats för andra tjejer som medmänniska. Vissa av Storasysterarna har egen erfarenhet av stöd under tonåren vilket de ansåg var betydelsefullt och därför vill de "betala tillbaka" till samhället genom att själv erbjuda tjejer någon att prata med.

*Mådde själv dåligt ibland som tonåring och vet hur viktigt det var med unga, bra förebilder. Vill ge tillbaka och jag älskar att umgås med tonåringar, dom är så härliga.*

Andra beskriver att de hade önskat att liknande stöd som Tjejjonen erbjuder hade funnits under deras tonår eftersom de själva mådde dåligt och inte hade någon att prata med.

*Jag hade själv behövt en under tonåren! När jag hörde talas om programmet lät det så klockrent, och jag hoppades att min uppväxt och erfarenhet på ungdomshem och BUP kunde göra nytta*

<sup>3</sup> Ideell verksamhet som förmedlar ideella uppdrag. [www.volontarbyran.org](http://www.volontarbyran.org)

äntligen.

Formen för engagemanget var lockande, bl.a. flexibiliteten, att Storasyster och Lillasyster tillsammans bestämmer när de ska ses. Även omfattningen i tid för engagemanget i relation till att hjälpa någon annan kändes inte betungande. När relationen pågår beskrivs det betydelsefullt att Storasyster är nära Lillasyster. Storasysters närvaro är viktig och hon får direkt positiv respons av Lillasyster som visar på vad hennes ideella engagemang betyder.

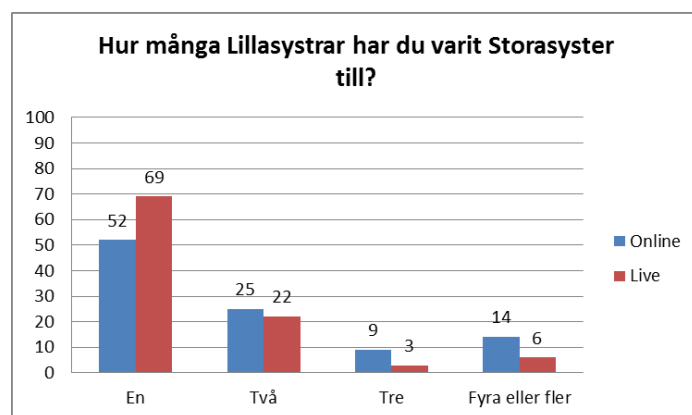
*Det ger mycket även till mig även om personen kanske mår dåligt. Det är fint att få ge på riktigt och inte "bara" pengar någonstans. Man ser en skillnad.*

Engagemanget ansåg Storasyster också var utvecklande för egen del och de som studerade nämnde att erfarenheten skulle komma till nytta i framtida jobb.

### Hur ser Storasystrarnas engagemang ut?

Tiden som Storasystrarna engagerat sig i uppdraget varierar. Majoriteten (69 procent) har avsatt mellan 4-5 timmar i månaden. Vissa har lagt mer än 5 timmar/mån (9 procent) och resterande (23 procent) 3 timmar eller mindre. Storasystrarna som engagerar sig i relationerna online lägger oftare ner fem timmar eller mer i sitt engagemang för Lillasyster (57 procent) i jämförelse med Storasystrar i liverelationer(26 procent).

De flesta Storasystrar har haft en relation med en Lillasyster (59 procent) medan 24 procent har haft två relationer, 7 procent tre relationer och 11 procent fyra relationer eller fler. När Storasystrarna delas upp på online/live-relationer finns tendens till att det är vanligare bland Storasystrar med online-relationer att ha haft fler än en Lillasyster (Figur 3:2).



Figur 3:2. Antal relationer Storasystrarna haft med en Lillasyster uppdelat på relationer online/live, procent, n=92

## Hur länge engagerar sig Storasysterarna i verksamheten?

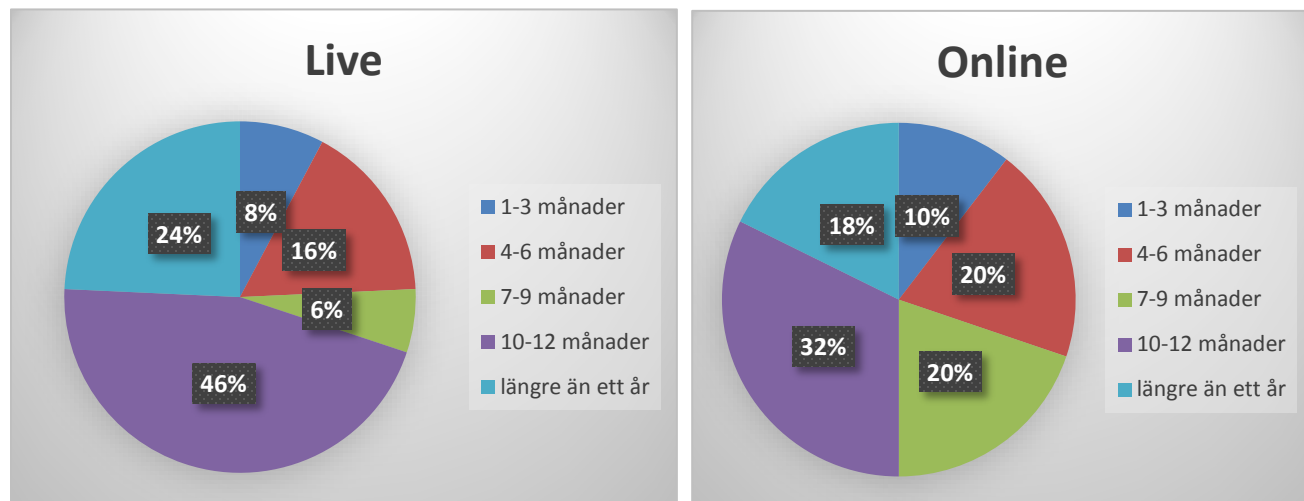
Av de 95 Storasyster som har besvarat enkäten har 31 procent en pågående relation med en Lillasyster. Av dessa har 80 procent varit aktiva ett år eller längre. Hälften av de Storasyster som inte är aktiva för tillfället kan tänka sig att åter igen bli aktiva inom organisationen.

Bland dem med en pågående relation med en Lillasyster (n=33) är det 55 procent som anger att de kommer att starta upp en ny relation med en Lillasyster efter avslut av pågående relation. En osäkerhet på framtida engagemang anger 25 procent av Storasysterarna, 15 procent önskar engagera sig på annat sätt inom organisationen och 6 procent svarar att de kommer att sluta sitt engagemang efter avslut av pågående relation.

Kontakt mellan Storasyster och Lillasyster förekommer även efter att relationen formellt avslutats inom Tjejjonen. Totalt anger mer än en av tre Storasyster att de haft kontakt med sin Lillasyster en eller flera gånger efter relationens slut inom Tjejjonen. Jämförelse mellan online/live-relationer visar resultatet att det är mer vanligt att man håller kontakten efter relationens slut om den sker live (60 procent) i jämförelse med online (40 procent).

## Systerskapets kvalitet i tid

Storasysterarna fick besvara flera frågor som berörde relationernas längd och antal i enkäten. Formellt bör en relation mellan Storasyster och Lillasyster pågå ett år. Resultatet visar att relationerna live pågår i genomsnitt under längre period än relationerna online. Ungefär en tredjedel av relationerna online avslutas vid 6 månader eller tidigare. Motsvarande procent för relationer live är 24 procent. Hälften av relationerna online pågår 10-12 månader eller längre och motsvarande andel för samma tidsperiod live är 70 procent (Figur 3:3).



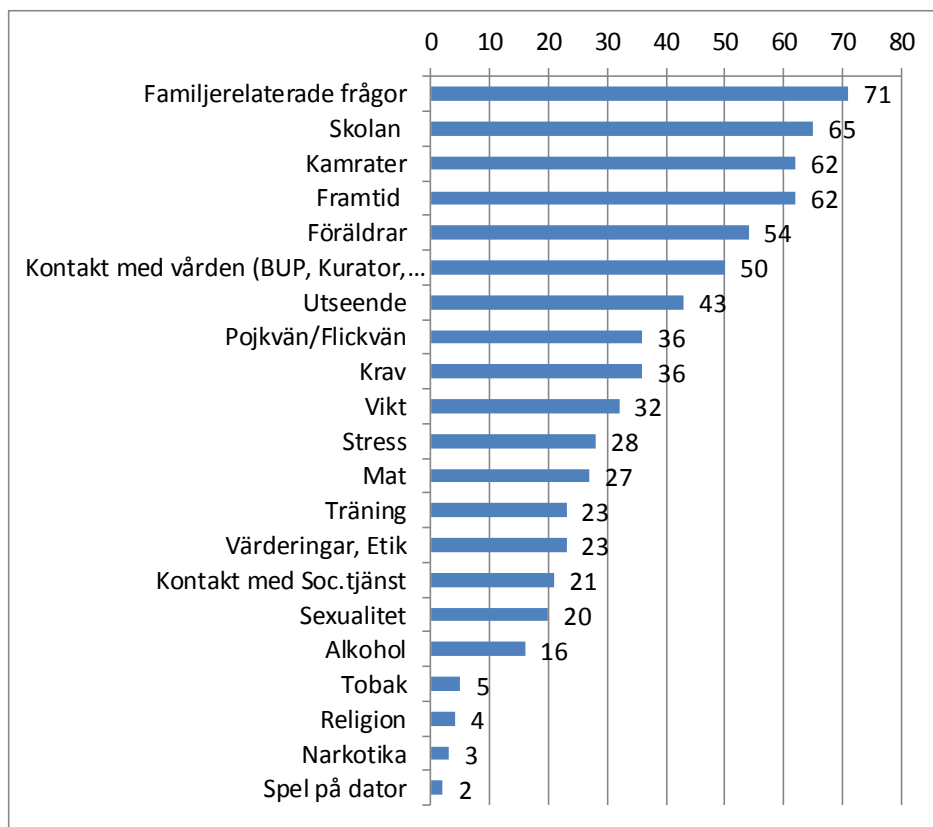
Figur 3:3. Längd på relation mellan Storasyster och Lillasyster, online och live, i antal månader och procent, n=95.

På frågan om någon relation avslutats i förtid med en Lillasyster svarar 47 procent att så skett. Av dessa skedde 30 procent live och 70 procent online. Anledningar till att relationer avslutats i förtid är av både positiv och negativ karaktär. Anledningar som kan ses som positiva var att Lillasyster efter en tid kände sig nöjd och inte hade samma behov av att prata längre eller att relationer avslutades inom Tjejjonen för att fortsätta privat. Relationer som avslutats av Storasyster beror på ändrade hälso- eller arbetsvillkor. För Lillasyster kunde det vara problem att komma ihåg tider så att relationen rann ut i sanden och för vissa Lillasyster passade inte formen av stöd.

De mer allvarliga orsakerna till avsluten som nämndes var att Lillasyster hade för allvarliga psykiska problem som Storasyster inte kunde hjälpa henne med, självmordstankar eller inläggning inom psykiatri. I samråd med samordnaren inom Tjejjonen avslutas då relationen och samordnaren tar kontakt med Lillasyster för att vid behov hänvisa och i vissa fall hjälpa till med kontakt till professionell hjälp inom hälso- och sjukvården.

## Samtalens innehåll

Samtal som förs mellan en Storasyster och Lillasyster kan innehålla många olika saker (Figur 3:4). Mest förekommande var samtal om familjerelaterade frågor (71 procent). Med egna ord beskrev Storasysterarna att de pratat med sin Lillasyster om allt som berör en tjej i tonåren. Samtalen hade förutom beskrivna ämnen i figur 3:4 också berört jobb, hobbies, ångest, övergrepp, mobbning, ätstörning, självskadebeteende och självmordstankar.



Figur 3:4. Samtalsämnen mellan Storasyster och Lillasyster, procent.

## Utmaningar som Storasyster

Resultatet nedan baseras på intervjuer (n=12) och öppna svar på enkäterna (n=95). Flera utmaningar i rollen som Storasyster nämndes. Dessa skiljde sig delvis åt beroende på om relationen genomfördes online eller live. Först presenteras utmaningar som Storasysterarna upplevde i relationerna online därefter relationerna live.

### Utmaningar online

Att få Lillasyster att komma ihåg avtalad tid och att få henne att svara på mail var en praktisk svårighet som upplevdes av Storasystrarna.

Jag blir frustrerad när de glömmet av mötena. Jag har suttit många, många kvällar och väntat en hel timme på nån som inte dyker upp.

För vissa fanns svårigheter att nå fram och bygga upp ett förtroende och det upplevdes svårt att komma in på det Lillasyster skulle behöva prata om. Andra upplevde oro, rädsla och frustration över att inte kunna hjälpa sin Lillasyster i den svåra situation hon befann sig i, exempelvis med självmordstankar, våld i hemmet och självskadebeteende. Detta påverkade också Storasystrarna psykiskt.

*Eftersom hon hade självmordstankar och skrev faktiska självmordsbrev till mig så kände jag mig rätt handikappad i dessa situationen. Jag visste ju inte vem hon var eller var hon bodde, det gjorde det hela mycket svårt.*

Utmaningar i dessa relationer handlar också om att tolka och förstå det personen skriver på rätt sätt.

*Som chattsyster kan det ibland vara svårt att riktigt förstå undertoner, det blir rätt trevande innan man lär känna varandra. Man hör ju inte tonfall, pauser etc.*

### Utmaningar live

I inledningen av relationen fanns det för vissa en känsla av att inte veta hur man som Storasystrer skulle agera. Det var svårt att slappna av och det fanns en rädsla för att säga fel saker och att nå fram och få henne att prata.

*Det enda som varit lite besvärligt är att min Lillasyster var så otroligt tystlåten. Ibland kunde vi sitta tysta långa stunder. Men det var ok för mig; jag fungerade rätt likt själv som yngre och såg till att skapa mycket utrymme åt henne och att absolut inte pressa henne att prata. Ibland tog jag upp ämnen själv eller berättade något om mig själv, för att inspirera och peppa att våga prata.*

Om Lillasystemen berättade saker som berörde Storasystrarna känslomässigt eller om Lillasystemen berättade saker hon t.ex. gjorde för att skada sig själv var det svårt att veta på vilket sätt detta skulle bemötas och vad Storasystrarna skulle säga.

När relationen skulle avslutas ställdes Storasystrarna inför ett val att fortsätta ha kontakt med Lillasyster privat eller inte.

Gemensamt för alla Storasystrarna, både online och live, var svårigheten att inte ge råd. Att känna sig trygg i att endast finnas där som en lyssnande medmänniska kunde upplevas som svårt och otillräckligt. Som Storasystrer ville de ibland göra så mycket mer för sin Lillasyster.

*Min uppgift är att vara Storasystrer, alltså någon som kan finnas där och lyssna... det är sagt klart och tydligt att man är ju inte psykolog. Man ska inte komma med råd utan man ska finnas där om de vill prata. Vara en förebild för*

*dem. Med det är som sagt svårt ibland. Man vill ju bara ta hand om dem eller liksom hjälpa att lösa allt. (livesyster)*

## Utbildning och handledning

Innan påbörjat uppdrag som Storasyster är en tvådagarsutbildning i organisationens regi obligatorisk. På frågan om denna utbildning varit till nytta för Storasysterarna i sitt uppdrag svarar 76 procent att den var ganska mycket eller väldigt mycket till nytta.

Det Storasysterarna anser att de har haft störst nytta av med utbildningen handlar bland annat om vad som förväntas av dem och hur de ska agera i rollen som Storasyster. En viktig del var att de blev medvetna om att de inte ska ta ett personligt ansvar och försöka lösa Lillasystemens problem utan att deras uppgift är att finnas där som ett stöd.

*Det är inte terapeutarbete vi sysslar med här. Hon kommer inte till mig och ställer frågor hur jag ska lösa det utan hon kommer till mig och frågar saker och jag ska lyssna. Och det räcker och det fick vi höra, det blev så inpräntat i den kursen, nu vet man det liksom, annars hade man nog kunnat ha lite höga krav på sig själv tror jag men det gjorde att man inte hade det.*

Storasysterarna fick också med hjälp av rollspel bland annat öva på samtalsmetodik och konsten att lära sig lyssna utan att värdera. De blev påmind om tonårstiden och fick bekräftelse på att de duger som de är, som medmänniska, och att de har precis rätt grundförutsättningar och verktyg för att stötta Lillasysterar. Sammanfattningsvis var utbildningen ett sätt att göra Storasysterarna mer förberedda på vad uppdraget skulle kunna innebära och öka deras trygghet i rollen, även om alla relationer är unika i sig.

Under tiden relationen pågår finns Tjejjonen alltid bakom Storasyster för att stötta och hjälpa. Upplever Storasyster problem är det bara att be om hjälp. Två av tre Storasysterar anser att de haft behov av stöd i rollen som Storasyster. Majoriteten, 90 procent, anser att stödet de behövt har tillgodosetts ganska bra eller mycket bra.

*Tjejjonen tar hand om Storasysterarna så att Storasysterarna kan ta hand om Lillasysterarna vilket är skitenkelt men verkligen ett vinnande koncept*

## Betydelsen av engagemanget

Storasysterarna beskriver flera vinster för sig själva med sitt engagemang för dessa tjejer, vilket innebär att det blir en win-win-situation. Bland annat beskrivs det värdefullt att få vara del av Tjejjonens viktiga arbete, eftersom de jobbar med frågor som berör dessa Storasysterar. Ytterligare aspekter som framkommer är för att organisationen har fått flera utmärkelser för engagemanget de har för unga kvinnor. Att vara Storasyster innebär också att de själva utvecklas som personer och även skaffar sig erfarenhet som kan vara till nytta i framtiden, antingen vid jobbansökningar eller att de får insikt i att de vill börja studera och jobba med liknande frågor.



Relationen leder också till att Storasyster får insikt i tjejers liv och vilka svåra situationer vissa lever under och hur dåligt de kan må, men att tjejer också kan må bra men behöver någon att prata med. I flera fall får relationerna mellan Storasyster och Lillasyster starka känslomässiga band, vilket kan leda till en vän för livet. Storasystrarna upplever att de själva får stärkt självkänsla av att veta att de kan betyda så mycket för någon annan genom att bara finnas där och lyssna. En Storasyster berättar om hur hennes Lillasyster uttryckte sig om Storasysters betydelse:

*”-Hade det inte vart för dig så vet jag inte vad som hade hänt”. Du kan inte få mer direkt än så liksom.*

*Jag som individ kan sitta med en annan individ och göra skillnad. Och den personen lyssnar och jag kan ge. Alltså det är ju så enkelt! Jag genom att bara lyssna på den här människan kan göra skillnad. Det är ju en jättegrej! Och det är klart att det boostar mitt ego. Det är klart att jag går därifrån stark. Inte av att den här personen mår dåligt utan av att jag bara genom att lyssna kan faktiskt ha gett den här personen en lite pusselbit. Och så ser man ju hur dom här pusselbitarna sakta faller på plats... skithäftigt är det!*

Det är också betydelsefullt för Storasystrarna att känna att så lite tid som de ger kan betyda så mycket för någon annan.

### Storasystrarnas upplevelse av Tjejjonen

Tjejjonen upplevs som en välorganiserad och strukturerad volontärorganisation. Det finns tydliga regler och riktlinjer inom organisationen vilket är av värde både för Lillasyster och för Storasyster. En regel är att Storasystrar bara får ha ett uppdrag, I början finns det en tendens hos Storasystrarna att de vill göra mer än ett uppdrag men organisationen vet av erfarenhet att ett uppdrag är tillräckligt, vilket också Storasystrarna blir införstådda med efter en tid.

*... vi ger ju någonting av oss själva och vi tar ju inget betalt för det och det skulle jag inte vilja göra heller. Det är ju inte det som är grejen, men jag är ändå glad för att det finns ramar.*

Organisationen beskrivs också som varm och omhändertagande och mån om att Storasystrarna som engagerar sig frivilligt utan betalning ska få bekräftelse på att de är viktiga och betydelsefulla för verksamheten. Det ges alltid positiv feedback och vägledning i hur Storasyster kan bemöta eventuell problematik i relationen med Lillasyster. Skuld och dömande förekommer aldrig även om Storasyster själv kan berätta att hon brutit mot organisationens regler som t.ex. besökt Lillasyster på vårdinrättning eller bjudit hem henne på middag.

*Det bästa är att det finns en mycket tydlig struktur avseende uppdraget som Storasyster så som utbildning och förhållningsregler. Det fick mig att känna mig trygg, framför allt i början när man var lite nervös. Jag upplever också att Tjejjonen är väldigt måna om oss Storasystrar.*

### Storasysterarnas syn på alkoholkonsumtion hos ungdomar

Storasysterarna fick besvara frågor om unga och alkoholkonsumtion. En fråga berörde vilken ålder de anser vara ok för ungdomar att börja dricka alkohol. Majoriteten av Storasysterarna, 58 procent, anser att 18 år är en ok ålder för ungdomar att börja dricka alkohol. En av tre har en tillåtande attityd att dricka under 18 år, och resterande andel, 10 procent, anser att det är ok för de som är över 18 år.

På frågan om vad Storasysterarna anser är förebyggande för att ungdomar inte ska börja dricka alkohol tror de ganska mycket/mycket på att vuxna ska engagera sig mer i ungas liv (98 procent), att vuxna ska föregå med gott exempel (97 procent), att vuxna ska ge stöd mot gruppträck (95 procent), att vuxna ska uppmuntra till aktiviteter som är drogfria (92 procent), att vuxna inte ska skicka med alkohol när den unga ska på fest (81 procent) och att upprätthålla 20-årsgränsen för köp av alkohol (78 procent). Det som Storasysterarna anser förebygga alkoholkonsumtion minst i gruppen är att vuxna ska berätta om sina egna erfarenheter som tonåring (41 procent) och att vuxna ska ge kunskap om alkohol och dess risker (52 procent).

## Diskussion

---

Denna rapport visar på Tjeizonens Storasysterverksamhet som en förebyggande verksamhet. Den kan sammanfattas som en viktig pusselbit i arbetet med att stärka tjejer och förebygga psykisk ohälsa i gruppen.

### Lillasystrar

Resultatet från undersökningen visar att de Lillasystrar som söker sig till Tjeizonen självrappporterar olika grader av psykisk hälsa. En grupp, cirka en tredjedel, anger att de mår bra eller mycket bra och även trivs med livet. En annan tredjedel av tjejerna rapporterar att de varken mår bra eller dåligt och trivs bra eller så där med livet. Den sista tredjedelen av tjejerna är den grupp som kan ses som en riskgrupp inom verksamheten. De tjejerna rapporterar att de mår dåligt eller mycket dåligt och de trivs inte alls bra med livet. Utifrån detta går det att dra slutsatsen att Tjeizonens verksamhet inte bara attraherar tjejer med psykisk ohälsa. Det finns någonting annat som är gemensamt för dem som framkommer både i intervjuer och enkäter. De uttrycker alla ett behov av någon att prata med och att träffa någon vuxen som lyssnar. Många upplever också ensamhet, de är trötta på allt, de är ledsna och de känner sig pressade.

Självrapporeringen av psykosomatiska besvär är stor bland alla tjejer. Fler än hälften har senaste halvåret upplevt problematik som svårigheter att sova, huvudvärk, magont, dålig aptit och känt sig spända. Gruppen visar på flera riskbeteenden som kan relateras till psykisk ohälsa. Nästan hälften av alla tjejerna har det senaste halvåret känt att de inte vill fortsätta leva. Detta innebär dock inte samma sak som att de tänkt självmordstankar eller aktivt tagit steget och försökt begå självmord men bör ändå ses som oroade höga siffror. Självskadebeteende hos Lillasystrarna är också ett riskbeteende, vilket är bekymrande. Detta är mer förekommande bland tjejerna som har onlinerelationer där ca 60 procent någon gång under senaste halvåret skadat sig själv, i jämförelse med 20 procent av tjejerna i liverelationer. Även medicinering på grund av psykiska besvär förekommer dagligen bland 20 procent av tjejerna. Alla dessa riskbeteenden visar på att vissa av tjejerna har en psykisk problematik. Ängest och jobbiga känslor dämpas genom självskadebeteendet vilket ibland liknas vid alkoholmissbruk. De senaste årens kartläggningar av ungas alkohol- och drogkonsumtion visar på en minskning. Däremot visar statistik om självskadebeteende på en ökning, vilket kanske kan vara ett annat sätt att dämpa sin ångest och döva känslor vilket ungdomarna tidigare gjorde med alkohol i större utsträckning. Alkohol och drogkonsumtionen bland Lillasystrarna utmärker sig inte som oroande. Eftersom åldersspannet i undersökningsgruppen är relativt stort (15-26 år) är jämförelsegrupper svåra att hitta och antalet tjejer i de åldrar där undersökningar vanligtvis görs är så få att en rättvisande bild och jämförelse inte går att visa på.

Det som framkommer som betydelsefullt i Tjejjonens storasysterrelationer och organisationens sätt att arbeta är att det sker på tjejernas villkor. Detta är en frizon för dem där de får möjlighet att bestämma vad de vill prata om. Detta uppskattas otroligt mycket av tjejerna och uppskattas även av de som har erfarenhet av stöd i offentliga verksamheter som BUP och Socialtjänsten. Storasyster kräver inte att Lillasyster berättar om sina problem och vad som har hänt tillbaka i tiden. Detta menar Lillasyster att man får göra åtskilliga gånger om man träffar olika personer inom offentlig verksamhet. Inom Tjejjonen finns inga krav alls. Lillasyster berättar precis vad hon vill och Storasyster lyssnar. Relationen upplevs heller inte som hierarkisk, trots att Storasyster är äldre.

## Storasyster

Tjejjonen attraherar många unga kvinnor att engagera sig ideellt. De flesta Storasyster kommer i kontakt med Tjejjonen via nätet, men också Volontärbyrån fungerar som en viktig informationskälla för potentiella Storasyster. Detta visar på vikten av att hålla organisationens hemsida ständigt uppdaterad med aktuell information samt att samarbetet med Volontärbyrån är viktigt.

Generellt har idéburna organisationer svårigheter med att hitta ideellt engagerade personer till sin verksamhet men Tjejjonen upplever inga problem med att rekrytera Storasyster och många stannar kvar mer än ett uppdrag. En intressant fråga är därför vad det är som gör organisationen så attraktiv? De motiv som Storasyster nämner som anledningar till deras engagemang innehåller dels självutvecklande motiv men även känslor av solidaritet gentemot andra tjejer, behov av social kontakt och ett behov av att få använda sin erfarenhet de fått under de 10 år som gått sen de själva var lika gamla som sin Lillasyster. Vissa har själva positiv upplevelse av en betydelsefull relation med en vuxen under tonåren medan andra inte har den erfarenheten men gärna hade haft det.

När väl Storasyster tagit beslut att engagera sig finns det flera faktorer relaterade till organisationens sätt att arbeta som gynnar ett ideellt arbete över tid; 1) Förberedande utbildning, 2) Tydligt avgränsat uppdrag både gällande tid, ansvar och form 3) Tillgänglig, vägledande, individuell, anpassad och regelbunden handledning och feedback 4) En vårdande organisation som inkluderar alla i en gemenskap och bekräftar att de duger som de är och är viktiga i organisationen.

I tidigare forskning har realistiska förväntningar på uppdraget visat sig vara en anledning till avhopp från rollen som mentor [13, 14]. Utifrån vad som framkommer i denna rapport är detta inte fallet inom Tjejjonen. Organisationen är tydlig redan vid första kontakt med potentiell Storasyster om vad uppdraget innebär i tidsomfattning, ansvar och uppdragsbeskrivning. Storasyster vet precis vad som förväntas av dem vid påbörjat uppdrag och de känner att de alltid kan kontakta Tjejjonen vid eventuella frågor. Storasyster känner heller inte att det är de som har ansvaret för Lillasyster, det har organisationen. Det poängteras som otroligt viktigt eftersom det annars kan innebära att Storasyster känner sig ensam i sin roll och överöst med krav att rädda

Lillasyster. Detta kan ses som en pusselbit i de goda framstegen organisationen visar i sitt volontärarbete.

Uppdragets omfattning, 4-6 timmar/månad, anses som en tidsomfattning som många klarar av trots heltidsarbete eller studier. Tjejjonens restriktioner om att Storasyster och Lillasyster endast ska hålla kontakt 1 timma varje vecka online och 1,5 timma varannan vecka live är en regel till stor fördel för Storasyster. Däremellan ska de inte behöva ta emot telefonsamtal eller sms med Lillasysters frågor och problem eller känna personligt ansvar för Lillasyster.

Resultatet visar på vissa skillnader mellan Storasyster som är engagerade i relationer online i jämförelse med relationer live. Relationerna online avslutas oftare i förtid, d.v.s. tidigare än ett år. Bland annat beskrivs anledningarna till att relationerna online avslut i förtid bero på att Lillasyster inte finns inloggad online när tid har avsatts eller att formen för stödet inte passar Lillasyster. Lillasysters psykiska hälsa beskrivs också som anledning. Det förekommer att Lillasyster mår dåligt och behöver ett annat stöd än vad Storasyster kan erbjuda. I vissa fall kan då organisationen och Storasyster tillsammans ta beslut att avsluta relationen och hänvisa Lillasyster till professioner inom psykiatri etc. Att relationerna avslutas i förtid leder dock inte till att Storasyster slutar att engagera sig. Istället visar resultatet på att Storasyster med relationer online har haft fler relationer än Storasyster i relationer live.

Sammanfattningsvis kan man se det som en utmaning att få till hållbara relationer över tid online där kontaktformen, på webben och Lillasysters hälsa är två komponenter som påverkar relationernas stabilitet. Det bör därför också tas i beaktande att Storasyster som engageras online kan behöva extra stöd från organisationen för att hantera de svåra samtal som kan komma med Lillasyster. Däremot visar denna studie att Tjejjonens sätt att stödja sina Storasyster upplevs som tillfredställande då 90 procent svarar att stödet varit bra. Utbildningen är en viktig del i förberedelsen där majoriteten anser att den var mycket ändamålsenlig och viktig. Dock kan en utbildning aldrig helt och hållet spegla varje unik relation mellan en Storasyster och en Lillasyster varför också den regelbundna, individuella handledningen är av stor vikt. Denna rapport visar på att Tjejjonens stöd och handledning är till stort värde för Storasysters engagemang, för att de ska klara av sitt uppdrag som kan sätta dem på prov inför svåra samtal.

Resultatet visar att de relationer som sker live oftare leder till kontakt i någon form även efter avslut av relationen inom organisationen. Dock uttrycks det som en svårighet att ta ställning till om man vill fortsätta hålla kontakten med sin Lillasyster efter relationens slut inom Tjejjonen. För vissa Lillasyster är ett års relation tillräcklig, medan andra vill fortsätta träffas, vilket också kan vara besvarat från Storasysters sida. Men vad innebär det att fortsätta träffas utan organisationens delaktighet och ansvar för Lillasyster? Vilka överväganden behöver Storasyster göra? I organisationens regi finns flera förhållningsregler som Storasyster och Lillasyster är medvetna om och beaktar, t.ex. inga kontakter mellan träffarna, inga hembesök, inte vara vänner på sociala medier osv. Bör detta fortsätta gälla i en fortsatt relation? För vissa par är dessa frågor inte

avgörande och svåra men i vissa fall kan Storasysters upplevda personliga ansvar för Lillasyster medföra att hon inte vill släppa taget om henne trots att det kan innebära att Lillasyster kan komma henne närmare in på livet med tätare kontakt än vad som varit och det kan bli en belastning som kan "äta upp" Storasyster. Därför bör relationens fortsatta vara eller icke vara utanför organisationens inblandning ske i samspråk med projektledaren.

Relationen mellan en Storasyster och Lillasyster ska enligt organisationen själva stärka Lillasysterarnas självkänsla och självförtroende i syfte att förebygga psykisk ohälsa och därmed fungera drog-förebyggande. I vissa fall handlar samtalsämnena om alkohol och narkotika. För att Storasyster ska kunna bemöta dessa samtal på ett sätt som är förebyggande bör hon förmedla en restriktiv attityd till tonåringar och alkohol och droger. Forskning har visat på betydelsen att vuxna har en restriktiv attityd och också förmedlar den till unga för att unga inte ska konsumera alkohol. Resultatet från denna studie visar på att en av tre Storasyster anser att det är ok att unga under 18 år dricker alkohol. Organisationen bör vara medvetna om detta och förtydliga Storasysterarnas alkohol- och drog-förebyggande roll under utbildning och handledning.

Trots flera svåra utmaningar upplever Storasysterarna att engagemanget är givande och utvecklande för dem själva. De får perspektiv på sitt liv, lär sig saker om sig själv och får stärkt självförtroende.

### **Vikten av att arbeta genus-specifikt med tjejer**

Tjejjonen arbetar med att stärka tjejers egenmakt. De vill förändra tjejers tankar och göra dem medvetna om att det inte är fel på dem själva utan på omvärlden. Tjejer som kommer till Tjejjonen beskyller ofta sig själva för att de mår dåligt och har negativa tankar. Inom Tjejjonens verksamhet får de lära sig att "nej, det är inte fel på mig, det är fel på omvärlden!" Det sker en positiv, stärkande förändring.

Tjejer behöver få en plats i samhället och behöver få hjälp att bli stärkta och få egenmakt till att våga detta. Tjejer ska våga ta den plats som de har rätt till, likväl som någon annan har. Äldre personer, både kvinnor och män, behöver markera för tjejer att de ska ta plats och att de inte ska acceptera att bli behandlade på annat sätt än män. De ska ha samma status som killar och män genom hela livet. Tjejjonens verksamhet gör att tjejer vågar öppna sig och prata, inte bara med personer inom Tjejjonen utan också med andra vuxna i deras närhet. Detta gör att vuxna får kunskap att förstå samhället utifrån tjejernas perspektiv. Det är de ungas berättelser som är den bild som de tjejerna lever efter. De som arbetar med tjejer behöver förstå vad det innebär att vara tjej idag. Konsten för att förstå detta är att se, lyssna, våga fråga och ta unga på allvar.

Genom att stärka tjejers självbild så vågar de ta plats i samhället på ett annorlunda sätt mot vad de gjort tidigare. Det innebär att det med hjälp av genus-specifikt arbete med tjejer finns ökade möjligheter att i längden t.ex. förändra könsammansättningen i styrelserummen vilket är ett viktigt steg till att få ett jämställt samhälle.

## **Tjejjonen utmaningar**

Tjejjonen erbjuder ett universellt stöd vilket innebär att det inte finns några inklusions- eller exklusionskriterier för att få stöd och hjälp. Under senare år upplever de däremot en förändring i tjejjernas problematik och de har en utmaning i att hantera vissa tjejer som söker sig till organisationen. Vissa tjejer har egentligen behov av professionell vård, speciellt de som söker sig till chatten. Dock är det för många ett stort steg att ta att söka hjälp inom hälso- och sjukvården. Det finns en osäkerhet kring hur de ska bli bemötta och de känner en stigma. Tjejjonen kan vara ett steg på vägen i rätt riktning. Där kan tjejer anonymt berätta vad de varit med om och hur de mår och testa vad de får för respons och reaktion från vuxenvärlden. Det kan göra det lättare att ta nästa steg, om så behövs, att söka professionell hjälp. Sen finns det också tjejer som söker sig till Tjejjonen när de hamnar mellan stolar hos myndigheter – samverkan brister och tjejer känner att de inte blir tagna på allvar. Sammantaget är dessa tjejjers problem för svåra att hanteras av en tio år äldre kvinnlig volontär. Deras roll är inte att ta hand om svårt sjuka och kompetensen finns inte heller till att göra det. Det är ett problem som Tjejjonen står inför. Dock är graden av tjejjers problematik omöjligt att avgöra för organisationen vid en första kontakt med tjejer. Tjejjens hälsostatus visar sig vanligtvis först efter några träffar med Storasystrar. I dessa fall kan då organisationen tillsammans med Storasystrar avbryta relationen och bistå Lillasyster med hjälp för att istället ta kontakt med professioner inom t.ex. hälso- och sjukvården. För vissa tjejer fungerar däremot Storasystrar som ett komplement till den kontakt de har med psykolog eller socialtjänst och då fungerar relationen vanligtvis bra. Lillasyster kan då använda Storasystrar till att prata om andra saker som inte är relaterade till psykisk ohälsa.

I jämförelse med många andra organisationer som arbetar med volontärer har Tjejjonen ett problem som kan anses som ett lyxproblem – de har vanligtvis kö på unga kvinnor som vill engagera sig som volontärer, Storasystrar, i verksamheten. För Tjejjonen är det dock ett problem ibland. Kvalitet framför kvantitet prioriteras inom Tjejjonen och det startas inte upp fler relationer än vad det finns resurser för att handleda. Detta är en framgångsfaktor i verksamheten som gynnar både Storasystrar och Lillasyster. Varje person som arbetar som samordnare med volontärer (tjänstgöringsgrad 60 – 70 procent) handleder ca 40 Storasystrar. Om detta antal skulle öka skulle också kvaliteten i handledningen försämrans. Nackdelen blir att den ökande efterfrågan som finns, både bland äldre tjejer som vill engagera sig som Storasystrar, och behovet bland tjejer att få bli Lillasyster, skapar väntelista. Det är med andra ord ekonomiska resurserna som sätter ramarna för hur mycket verksamheten kan utvecklas och hur många tjejer som kan få hjälp genom att träffa en Storasystrar.

## **Tjejjonens bidrag till tjejjers välmående och positiva utveckling**

Sammanfattningsvis bedriver Tjejjonen en verksamhet som attraherar tjejer som vill ha någon som lyssnar på dem. Deras verksamhet attraherar också yngre kvinnor, som vill engagera sig som volontärer för yngre tjejer. Tjejjonens erfarenhet av enskilda stödsamtal mellan en Lillasyster och Storasystrar har resulterat i ett framgångsrikt koncept där både Lillasystemens och Storasystrarnas behov i många fall tillgodoses. Det är en verksamhet som framstår vara ett efterfrågat komplement till

skolhälsovård och övrig hälso- och sjukvård och offentlig verksamhet generellt. Tjejerna, Lillasystrarna, blir lyssnade på, det är fullt fokus på dom i relationen och mötena sker utifrån deras förutsättningar. Tjejjonens sätt att arbeta kan utifrån detta perspektiv sägas ske enligt Barnkonventionen [15] och där arbetet utgår från barnens perspektiv och utgångspunkter. Flera av verksamhetens arbetsmetoder som nämnts i denna rapport som t.ex. att inget dokumenteras, att Storasyster har tystnadsplikt och att ingen kontakt med föräldrar förekommer, visar ytterligare på att Barnkonventionens finns närvarande i organisationen.

För att förbättra det förebyggande arbetet av psykisk ohälsa bland tjejer måste vuxenvärlden inse att de vuxna inte är de rätta att säga hur tjejer har det, hur de ska ha det och vad som behöver göras för att de ska må bättre. För att minska den upplevda psykiska ohälsan bland tjejer behöver tjejer bli lyssnade på. Fråga dem så har de svaret!

*”Sambällsmässigt så borde det finnas någon instans som välkomnar dem som inte har börjat skära sig men är på väg in i det. Alltså det här förebyggande arbetet egentligen det borde absolut finnas i mycket, mycket, mycket större utsträckning än vad det finns idag.” Projektledare, Tjejjonen.*

Tjejjonen har under flera år lyssnat på tjejers behov och anpassat verksamheten därefter. Generellt kan sägas att idéburna sektorn har en viktig roll som komplement till offentlig verksamhet som finns nära barn och ungdomar som t.ex. skola, elevhälsa och ungdomsmottagningar för att förebygga barn och ungas psykiska ohälsa. Tjejjonen är ett exempel på en idéburn verksamhet dit tjejer kan söka sig utan krav på att uppnå några inklusionskriterier. Tjejjonens arbete med att förebygga tjejers psykiska ohälsa kan också ses som viktigt i det alkohol- och drogförebyggande arbetet. Tidigare forskning har visat på sambandet mellan psykisk ohälsa och alkoholmissbruk. En svensk kartläggning visar att bland flickor i årskurs 9 som inte trivs med livet är intensivkonsumtion av alkohol åtta gånger vanligare (FHI, 2011). Ytterligare kan psykisk ohälsa predicera alkoholkonsumtion senare i livet, speciellt bland tjejer (Marmorstein, 2009; McCarty et al., 2012; Sihvola et al., 2008; Wu et al., 2006). Våra resultat visar däremot inte på någon stor konsumtion av varken alkohol eller narkotika bland Lillasystrarna, vilket är positivt, men vi vet inget om deras framtida konsumtion. Detta kan endast en uppföljning om några år av dessa Lillasyster svara på.

Det finns flera mervärden som gör Tjejjonens verksamhet av stor betydelse i det förebyggande arbetet i relation till offentlig verksamhet.

## **Tjejjonen som komplement till offentlig verksamhet**

**Tillgänglighet.** Få offentliga verksamheter som riktar sig till ungdomar som t.ex. hälso- och sjukvård och socialtjänst kan nås via kommunikationskanaler som ungdomar använder i stor grad för att kommunicera, t.ex. sms, skype och chatt. Ungdomsmottagningen på nätet [www.umo.se](http://www.umo.se) är ett av undantagen. Tjejjonen är en organisation som är lätt att ta kontakt med och där responsten är snabb. De har som regel att besvara en förfrågan från tjejer omedelbart, även om de inte kan erbjuda en Storasyster på en gång. Detta kan sättas i jämförelse med traditionella hälso- och



sjukvården där du kan ringa sjukvårdsupplysning för frågor och SOS alarm vid riktigt allvarliga sjukdomssymtom men erbjudande om ett fysiskt besök är reglerat i nationella vårdgarantin där målet är att ingen ska behöva vänta längre än 90 dagar på besök i den specialiserade vården eller behandling [16]. För barn och unga som mår dåligt kan en veckas väntetid uppfattas som en evighet. De vill ha hjälp här och nu.

Tjejjonen finns också tillgängliga på tider då många andra offentliga verksamheter som skola, skolhälsovård och hälso- och sjukvård stängt för dagen, d.v.s. kvällar och helger. Med hjälp av kvinnliga volontärer har tjejer möjlighet att få kontakt via webben när andra vuxna runt omkring dem inte är nåbara. Detta är en stor styrka med verksamheten.

**Målgruppskompetens.** Tjejjonen har en specifik kunskap och erfarenhet om målgruppen tjejer som kan skilja sig åt i jämförelse med vad offentliga verksamheter uttrycker. Eftersom tjejerna kan berätta saker anonymt (i chatten) kan Tjejjonen följa tjejers hälsoutveckling och trender som kanske inte kommer offentliga verksamheter lika snabbt till del. Tjejjonen är därför en viktig kunskapsbärare som behöver tas tillvara och tillfrågas för att förbättra psykiska hälsan i framtiden, specifikt bland tjejer.

**Vårdnadshavares vetskap.** Offentlig verksamhet och idéburen verksamhet har inte samma skyldigheter att informera och involvera vårdnadshavare då barn och ungdomar söker hjälp och stöd. Inom t.ex. BUP är grundsynen att föräldrar ska vara informerade om och ta del i sitt barns kontakt med BUP. Många barn och ungdomar efterfrågar att kunna få hjälp utan att deras föräldrar får veta om det [17]. Detta önskemål uppfyller Tjejjonen. Inom Tjejjonen tas aldrig kontakt med föräldrarna eller Socialtjänsten. De har inte de skyldigheter som myndigheter har.

**Ingen som dömer.** Tjejjonen kan ses som en startpunkt och en prövoinstans för de som har svårare allvarliga problem, till att få hjälp på annat håll. Organisationen upplever att många tjejer testar vilken reaktion de får på det de vill berätta för någon. Om de har vågat berätta det en första gång, på chatten eller för sin Storasyster, är det lättare att hänvisa dem vidare till annan hjälp. Responsen inom Tjejjonen är inte dömande eller anklagande men vägledande. De blir därmed stärkta i att ta ytterligare professionell kontakt genom Tjejjonen.

**En existerande efterfrågan.** Samtidigt som man kan se på tjejer som söker hjälp och stöd hos Tjejjonen, för att de mår dåligt eller för att få hjälp att sortera sina tankar som offer, visar de själva på en inre styrka och ser inte sig själva som förlorare. Det finns ett behov hos dem och de söker aktivt hjälp. Studien visar på att majoriteten av tjejerna själva tar kontakt med organisationen. Tjejjonens verksamhet bygger på efterfrågan. Om inte deras verksamhet skulle vara efterfrågad bland tjejer eller volontärer skulle de inte finnas. Detta i sig kan ses som ett bevis på att verksamheten har betydelse, att den hjälper tjejer och fyller ett behov både för tjejer och ideella yngre kvinnor.

Det Tjejjonen kan erbjuda finns inte representerat i offentlig verksamhet. Tjejer som på grund av sin höga ålder inte längre har tillgång till skolhälsovården är hälso- och sjukvårdens psykiatri den instans man kan kontakta för hjälp om man mår psykiskt dåligt. På grund av en stor efterfrågan kan de endast ta hand om de som mår riktigt dåligt och som visar t.ex. självmordsbenägenhet och svåra självska debeteenden. De tjejer som ännu inte kommit till det stadiet har tyvärr svårare att få hjälp. Där fyller Tjejjonen en lucka som offentlig verksamhet missar.

**Systerskap som redskap.** Något som är specifikt för Tjejjonens Storasysterprogram är värdet av att matcha tjejer med en 10-år äldre kvinna. Detta skiljer sig åt i jämförelse med många andra mentorsprogram. I litteraturen och forskningen betonas vikten av att matcha personer enligt intresse [18]. Däremot visar det sig också att nära och förtrogen relation kan bildas även där personerna är olika i många avseenden. Mer forskning behövs gällande detta men Tjejjonen tror på sitt koncept att matcha utifrån 10-års skillnad och har enbart detta som en regel vid matchning. Något annat som anses viktigt vid matchningen är den begränsade, nästintill obefintliga, informationen om varandra innan första mötet. Enda informationen som de båda personerna som ska inleda en relation får om varandra är namn och ålder. Detta gör att de inte kan skapa sig bilder och fantisera om vad det är för person de ska träffa. Det skapar ett första möte utan makthierarki vilket skapar bra förutsättningar för att utveckla en förtroendefull relation över tid. Det som framkommer som unikt i dessa relationer är Lillasysters sätt att se på Storasyster. Tjejerna tycker det är fantastiskt att få möjligheten att prata med en äldre tjej som engagerar sig ideellt just för henne. Storasyster är ingen profession utan en helt vanlig medmänniska som ger av sin tid.

**På de ungas villkor.** Det betyder mycket för tjejerna att det inte sker någon dokumentation av vad som sägs eller görs i relationen. Det sätts heller inga mål som ska vara uppnådda vid relationens avslut. Bland de tjejer som varit i kontakt med BUP nämns detta som oerhört uppskattat. De vill inte ha ett mål att sträva mot, det sätter bara mer press på dem själva vilket gör att de kanske mår ännu sämre om inte målet uppnås. Systerskapet sker helt och hållet på Lillasysters villkor med undantag för vissa regler som bör finnas för att Storasyster ska mäkta med och veta omfattning av engagemanget.

## Metoddiskussion

Resultatet som presenteras i denna rapport baserar sig på de data som personer som valt att delta i studien bidragit med. Som i de flesta undersökningar som genomförs över tid minskar antalet deltagare år från år. Första året datainsamlingen genomfördes valde 109 Lillasyster att besvara enkäten, varav 17 valde att vara anonyma, vilket innebär att de inte är möjliga att följa upp. Året därpå blev svarsfrekvensen 58 procent. Varför inte övriga Lillasyster deltog i undersökningen vid uppföljande enkät har vi inte gjort någon efterforskning kring. De Lillasyster som deltagit i vår studie ger en positiv beskrivning av verksamheten och deras upplevelse men vi vet inte om detta överensstämmer med alla som deltar i Tjejjonens storasysterverksamhet. Likaså gäller låg svarsfrekvens delstudien som inkluderar Storasyster där 12 intervjuats (24 procent av de

tillfrågade) och 92 stycken (29 procent) besvarade vår enkät. Studiens resultat bör därför studeras med vetskapen om detta.

## Rekommendationer till andra som jobbar med volontärer

---

Utifrån studiens resultat av Tjejzonens arbete med Storasystemverksamheten finns flera rekommendationer att ge kring att arbeta med volontärer som kan underlätta för organisationer både vad gäller rekrytering och att bibehålla volontärernas engagemang över tid.

- Ge direkt respons och visa intresse om en förfrågan kommer från en person som vill engagera sig som volontär.
- Tydliggör på en gång vad som förväntas av personen i engagemanget. Då sker en självselektering och endast de som är genuint intresserade tar kontakt igen. Detta sparar resurser och tid!
- Skriv ett kontrakt på uppdraget och tydliggör i det vad som förväntas av volontären. Beskriv också organisationens mål, policy och stadgar och vad organisationen och volontären ska verka för.
- Utbildning inför uppdraget är viktigt. Förbered volontären på bästa sätt inför vad uppdraget innebär. Rollspel rekommenderas.
- Begränsa uppdraget. För att volontären ska orka och känna motivation längre tid behöver engagemanget vara begränsat i uppdrag och eventuellt tid. Eldsjälar brinner annars lätt upp.
- Regler kring uppdraget bör förtydligas. Som exempel inom Tjejzonen kan nämnas att ingen kontakt var tillåten mellan inbokade träffar t.ex. via sociala medier, inga hembesök, inga besök på vårdinrättningar, tystnadslöfte rådde.
- Återkommande handledning är av stor betydelse. Kontakta regelbundet volontären, gärna efter varje uppdragstillfälle och fråga hur uppdraget upplevs och om det finns eventuella svårigheter. Individanpassa stödet, vissa kan behöva mer stöd än andra.
- Förmedla att organisationen alltid finns om något problem skulle uppstå. Volontären ska inte själv vara ansvarig för personer i verksamheten.

## Slutsats

---

För att minska den psykiska ohälsan bland tjejer måste effektiva insatser kunna erbjudas. Sammanfattningsvis visar denna studie att organisationen Tjejjonen och deras Storasysterprogram är ett framgångsrikt koncept som är anpassat till såväl målgruppens behov, tjejer 12-25 år, som till de engagerande ideella unga kvinnornas behov, Storasysterarna. En kravlös relation över tid som bygger på konsten att lyssna och bli lyssnad till är en intervention som visar sig lämplig för dessa tjejer och unga kvinnor där de känner att de stärks som individer och utvecklas i en positiv riktning. Verksamheten är betydelsefull och kan fungera som ett komplement till övriga stödverksamheter som unga kan söka sig till såsom skolsköterskan eller ungdomsmottagningen. Vi instämmer därför med Tjejjonens önskan om att fler i ungas omgivning ”öppnar” sina öron och tar sig tid till att lyssna på vad unga har att berätta.

## Slutord

---

Vi vill rikta ett stort tack till Tjejjonens projektledare och alla de Lillasyster och Storasyster som deltagit i studien och delat med sig av sina värdefulla erfarenheter om verksamheten både genom att delta i intervjuer och besvara enkäten. Utan er hade inte studien varit möjlig att genomföra!

Denna rapport är en slutlig sammanställning av resultat från studien på svenska. Resultat från studien finns också publicerat vetenskapligt. En artikel om Lillasysterarna finns publicerad i BMC Public Health [7] och en artikel om Storasysterarnas motivation kopplat till organisationens sätt att arbeta finns publicerad i Childrens and Youth Services Review [8]. De vetenskapliga artiklarna finns tillgängliga på webben. Materialet i denna studie ligger också till grund för Madelene Larssons licentiatuppsats inom ämnet Folkhälsovetenskap vid Örebro universitet som försvaras december 2016.

## Referenser

---

1. Pettersson C, Larsson M, Eriksson C. Systerskap för att främja unga tjejers hälsa. Åtterrapporering från en enkätundersökning med tjejer som deltagit i Tjejjonens storasysterverksamhet. Örebro: Folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsovetenskap och medicin, Örebro universitet; 2013.
2. Pettersson C, Larsson M, Eriksson C. Kan systerskap och onlinestöd främja unga tjejers psykiska hälsa. Barnrättsdagarna; 8-9 april.; Örebro, Sverige 2014.
3. Larsson M, Pettersson C. Systerskap för att främja unga tjejers hälsa. Skolhälsovetenskap. 2014;9-11.
4. Eriksson C, Wall S. On the need for mixed methods research in public health sciences. 4th European Public Health Conference. Public Health and Welfare - Welfare Development and Health. European Journal of Public Health; Denmark, Copenhagen. 2011. p. 137-8.
5. Larsson MP, C. Skoog, T. Eriksson, C. NGOs as a complement to youth mental health services aimed at young females in Sweden. 8th European Public Health Conference 14-17 October; Milan, Italy 2015.
6. Pettersson C, Larsson M, Skoog T, Eriksson C. The importance of a mentoring program to strengthening female youths and to promote mental health. 7th Nordic Health Promotion Research Conference, Promoting Health in Everyday Settings: Opportunities and Challenges; June 17-19; Vestfold University, Vestfold, Norway 2013.
7. Larsson M, Pettersson C, Skoog T, Eriksson C. Enabling relationship formation, development, and closure in a one-year female mentoring program at a non-governmental organization: a mixed-method study. BMC Public Health. 2016;16(1):179. doi:DOI 10.1186/s12889-016-2850-2.
8. Larsson M, Pettersson C, Eriksson C, Skoog T. Initial motives and organizational context enabling female mentors' engagement in formal mentoring – A qualitative study from the mentors' perspective. Children and Youth Services Review. 2016. doi:10.1016/j.childyouth.2016.10.026.
9. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 2014.
10. Patton GC, Coffey C, Romaniuk H, Mackinnon A, Carlin JB, Degenhardt L et al. The prognosis of common mental disorders in adolescents: a 14-year prospective cohort study. Lancet. 2014;383(9926):1404-11. doi:10.1016/s0140-6736(13)62116-9.
11. Anttila S, Clausson E, Eckerlund I, Helgesson G, Hjern A, Håkansson PA et al. Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn. En systematisk litteraturoversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering [Swedish Council on Health Technology Assessment]; 2010.
12. Nilsson I, Wadeskog A. De deprimerade tonårsflickorna.: Skandia: idéer för livet; 2010.
13. Karcher MJ, Nakkula MJ, Harris J. Developmental Mentoring Match Characteristics: Correspondence between Mentors' and Mentees' Assessments of Relationship Quality. The Journal of Primary Prevention. 2005;26(2):93-110. doi:10.1007/s10935-005-1847-x.
14. Spencer R. 'It's Not What I Expected'. J Adolesc Res. 2007;22(4):331-54. doi:10.1177/0743558407301915.
15. UN. The UN Convention on the Rights of the Child, Article 12. United Nations. 1989. <http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>. Accessed Oct, 14 2016.
16. 2010:349 S. Förordning om vårdgaranti (2010:349). SFS nr: 2010:349. 2010;SFS 2010:349.
17. Forsbeck Olsson U, Liljeberg P, Lindevall O, Söderqvist L. Fakta om BUP: Tema tonåringar. Barn och ungdomspsykiatri, Stockholms läns landsting, Stockholm. 2015. [http://bup.se/Global/Bilder/Om%20BUP/Publicerat/Fakta%20om%20BUP/rapport BUP slutgiltig .pdf](http://bup.se/Global/Bilder/Om%20BUP/Publicerat/Fakta%20om%20BUP/rapport_BUP_slutgiltig.pdf). Accessed Oct, 14 2016.

18. DuBois DL, Portillo N, Rhodes JE, Silverthorn N, Valentine JC. How Effective Are Mentoring Programs for Youth? A Systematic Assessment of the Evidence. *Psychol Sci Public Interest*. 2011;12(2):57-91. doi:10.1177/1529100611414806.