



Tillsammans har vi **kraften** att stärka den psykiska hälsan hos unga tjejer

Tjejzonen är Sveriges största stödchatt för unga tjejer.

Inget ämne är för stort eller för litet att skriva om, våra Storasysstrar finns här för dig och lyssnar, på dina villkor. Det kostar inget och du är anonym.

Var fjärde tjej mår riktigt, riktigt dåligt. Så ska det **inte** vara.

Tjejjonens stödchatt är öppen varje kväll klockan 20:00 - 22:00.

Att ha tuffa perioder eller må dåligt ibland är en del av livet och mår man riktigt dåligt ska man få hjälp. Helt oavsett ska ingen behöva bära på tunga känslor och tankar själv, det blir ofta lättare när man bär tillsammans. Just därför finns Tjejjonens Storasystrar här för de tjejer som behöver någon som lyssnar. De vi kallar för Lillasystrar.

Med oss kan man skriva om allt. På riktigt. Allt.

En dålig dag, vecka eller månad. Ångest, ensamhet, tankar kring mat och kropp. Övergrepp, suicidtankar, relationer, självkänsla, våld, självskada. Inget ämne är för litet, stort eller känsligt. En del vet exakt vad de vill prata om, medan andra behöver en plats att landa mjukt.

Oavsett vad någon bär på är våra Storasystrars absolut viktigaste uppdrag att skapa ett tryggt utrymme där unga tjejer kan dela med sig av sina livsberättelser. Utan att bli dömda eller avbrutna - Tjejjonen är en plats där unga tjejer får berätta klart.

A photograph of two young women sitting on a balcony or ledge at night, looking out at a city with blurred lights. The woman on the left has long blonde hair in a ponytail, and the woman on the right has dark hair. They are both wearing dark jackets.

Tjejjzonens livsviktiga uppdrag

Att öka den psykiska hälsan och förbättra livsvillkoren för unga tjejer

Att känna sig sedd, hörd och lyssnad på är ett grundläggande mänskligt behov och en viktig komponent i en god psykisk hälsa.

Sedan Tjejjzonen grundades år 1998 har vi funnits där för tjejer i åldrarna 10 - 25 år. Vi är en ideell organisation för tjejer av tjejer och är därför också experter på just unga tjejers psykiska hälsa. Våra utbildade volontärer genomför tusentals livsviktiga samtal i Tjejjzonens stödchatt varje år.

Att ge stöd åt unga tjejer

Tjejjzonen jobbar aktivt för att världen ska bli en bättre plats för flickor och unga tjejer. Genom att lyssna, bedriva påverkan, opinionsbildning, kunskapsspridning, samverka med näringsliv, civilsamhället och offentlig sektor.

Välkommen in i Tjejjzonen, här finns kraften.



www.tjejzonen.se