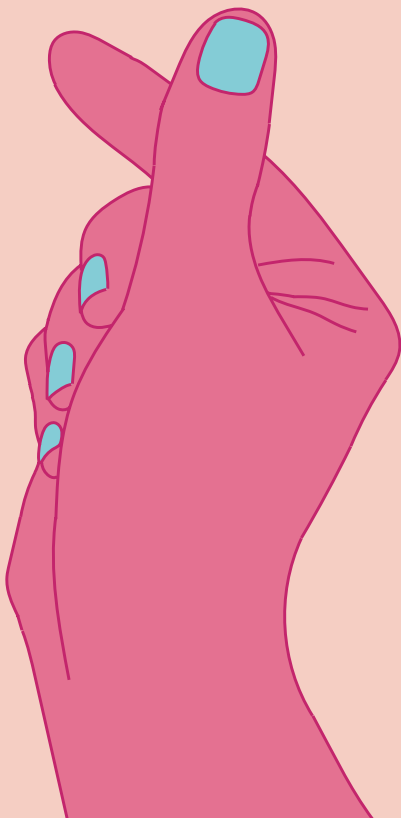


**ROKS  
TJEJJOURER**





**ROKS**  
**TJEEJOURER**

# Vad är en tjejjour?

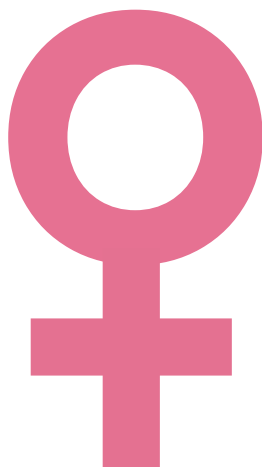
En tjejjour är en feministisk förening där tjejer arbetar för att stötta andra tjejer. Det finns över 30 tjejjourer som är anslutna till Roks runt om i hela Sverige – både i små och stora städer. Tjejjourerna är en fristad från våld, byggd av tjejer och för tjejer. Målet är att lyssna, stärka, peppa och stötta tjejer.

Det som är gemensamt för alla tjejjourer är att de erbjuder stöd till tjejer och är separatistiska (det vill säga bara består av tjejer och kvinnor). Hos en tjejjour kan du vara anonym och du bestämmer själv vad du vill prata om. Du kan få stöd via till exempel chatt, telefon, mejl eller få samtal på plats i tjejjourens lokaler. Tjejjourerna tar emot samtal om allt som kan kännas svårt i en tjejs liv – både stora och små frågor. Många vänder sig till en tjejjour för att de har utsatts för våld, sexuella övergrepp, mobbning eller hot. Andra hör av sig för att prata om psykisk ohälsa, ätstörningar eller självskadebeteende. Både små och stora frågor går bra. Allt stöd från tjejjourerna är gratis och det finns ingen åldersgräns.

Varje tjejjour är en självständig och unik förening, och ibland arbetar de på olika sätt. Förutom att jobba med stöd, jobbar många även förebyggande genom att sprida kunskap och information till tjejer i skolor, på fritidsgårdar och i sociala medier. De driver opinionsbildning i sina kommuner genom att

skriva debattartiklar, anordna föreläsningar och demonstrationer, eller genom att kampanja kring viktiga frågor som rör tjejers rättigheter.

Eftersom tjejjourerna ger anonymt stöd på tjejers egna villkor, blir tjejjourerna ofta de första som får ta del av en tjejs berättelse om utsatthet. Tjejjourerna hjälper många stödsökande tjejer att ta kontakt med till exempel polis, socialtjänst och psykiatri för att få sina rättigheter tillgodosedda. Flera tjejjourer erbjuder även någon som kan följa med till möten med till exempel myndigheter eller vård.



# Mäns och killars våld mot tjejer

Mäns och killars våld mot tjejer är ett allvarligt samhällsproblem. Vi lever i ett patriarkalt samhälle, där män och killar har mer makt än tjejer. Det skapar ett systematiskt våld, där tjejer utsätts just för att de är tjejer.

Våldet kan ta sig olika **uttryck** – det kan handla om våldtäkt, sexuella trakasserier, att få sin telefon övervakad, eller hotfulla meddelanden, till exempel. Våldet finns också **inbyggt** i alla krav som ställs på tjejer, i föreställningar om att en tjej ska till exempel vara smal, tänka på sitt utseende, vara duktig i allt och så vidare. Tjejer kan utsättas för våld på alla samhällets **arenor** – många utsätts i hemmet, i skolan, på bussen, i media, på arbetsplatsen, i sociala medier, i vården och i mataffären. Kort sagt, överallt. Samtidigt tenderar många i samhället att förminska tjejers utsatthet och bortförklara mäns och killars våld mot tjejer, genom att skylla på till exempel svartsjuka eller på att tjejer bara är ovana att ha relationer. Det är inte sant – mäns och killars våld mot tjejer borde tas på största allvar och skulden läggas där den hör hemma. Många tjejer upplever själva en känsla av skuld och skam för det de har varit med om. Därför är det avgörande att lyssna på henne och att tro på det hon berättar. Det är aldrig hennes fel att hon har blivit utsatt.

# Vem ger stöd på en tjejjour?

På tjejjourerna arbetar tjejer i olika åldrar och med olika bakgrund och erfarenhet. Gemensamt för alla som är engagerade i någon av Roks tjejjourer är att de är feminister som tror på att tjejer och kvinnor behöver stötta varandra för att bli en starkare röst i samhället. Alla som är engagerade i tjejjourerna har genomgått en tjejjoursutbildning och har erfarenhet av att möta stödsökande tjejjers frågor och funderingar. De flesta jourtjejer engagerar sig helt ideellt, vilket betyder att de gör det på sin fritid. Några få av Roks tjejjourer har anställd personal.



# Rokstjejjourer.se

Roks tjejjourer har också skapat en plattform för tjejer – **rokstjejjourer.se**. Webbplatsen startades bland annat för att göra det lättare för tjejer att hitta stöd och hjälp, men också för att sprida information och kunskap om mäns och killars våld.

**Rokstjejjourer.se** är en trygg plats som syftar till att stärka tjejer i ett ojämställt samhälle – både genom stöd och stärkande budskap, och genom att sprida kunskap om det som rör tjejers liv idag. På hemsidan kan tjejer få information om viktiga ämnen som våld, psykisk ohälsa, ätstörningar, självskadebeteende och mycket mer.



Det är enkelt att hitta en tjejjour att kontakta via t.ex. chatt, mejl, telefon eller frågelåda direkt på **rokstjejjourer.se**.



# Så startar du en tjejjour - praktiska tips och råd

Tjejjourerna behöver bli fler. Är du en feminist som vill arbeta för att stötta och stärka andra tjejer? Då borde du gå med i en lokal tjejjour! Finns det ingen tjejjour som passar, kan du också starta en egen tjejjour. Här hittar du tips på hur du kan göra för att starta en tjejjour.

**1. Hitta andra tjejer som är intresserade!** Prata med dina vänner, annonsera på sociala medier och sätt upp affischer på till exempel skolor, caféer och ungdomsmottagningar. Ta kontakt med andra föreningar där det kan finnas intresserade tjejer, så som politiska förbund och håll föreläsningar eller andra aktiviteter.

**2. Kontakta Roks – Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige** så kan du få stöd under hela processen. Roks hjälper dig också att komma i kontakt med andra tjejjourer.

**3. Starta en förening!** Det finns vissa formella regler som ni måste följa när ni startar en förening, läs på [skatteverket.se](https://skatteverket.se)

och ta hjälp av Roks. Om du vill starta en egen förening behöver du bland annat stadgar, verksamhetsplan och protokoll där det framgår att ni startat en förening. Roks hjälper och stöttar under hela processen.

**4. Kontakta er kommun!** Berätta för kommunen att ni startat en tjejjour och se vilket stöd ni kan få därifrån. Ibland kan kommunen stötta med bidrag eller att sprida information om att en ny tjejjour startat.

**5. Sök projektpengar till er nya tjejjour!** En tjejjour kan drivas på små eller stora medel, ni bestämmer vad er ambitionsnivå är. Det är möjligt att söka pengar för projekt hos Brottsofferfonden, Socialstyrelsen, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) och Allmänna arvsfonden. En del av bidragen går enbart att söka efter att ni varit verksamma i ett par år.

**6. Berätta för världen om er nya tjejjour!** Ta kontakt med lokal media och berätta om er och varför det behövs en tjejjour i er kommun.

*För mer information: [rokstjejjourer.se](http://rokstjejjourer.se)*

”Jag ser systrar överallt nu.”

Tjejjouren Ronja

# ROKS TJEJJOURER

Roks, Själagårdsgatan 8B, 111 31 Stockholm  
Telefon: 08-442 99 30 | E-post: [rokstjejjourer@roks.se](mailto:rokstjejjourer@roks.se)  
[www.rokstjejjourer.se](http://www.rokstjejjourer.se)