

Självsäkerhet

Självständighet

Självledarskap



SYSTERVECKAN

FÖREBYGGER PSYKISK OHÄLSA OCH
ARBETAR FÖR ETT JÄMSTÄLLT SAMHÄLLE

Innehåll

1	Om Systerveckan
4	Mentorskapsprogrammet
5	Ledarteamet 2020
6	Resultat från Systerveckan 2020
7	Dag 1 Självkänsla och psykisk hälsa
10	Dag 2 Drömmar och framtid
13	Dag 3 Arbetsmarknad och privatekonomi
18	Hela Systerveckan
20	Ord från vårdnadshavarna
23	Avslutande ord

SYSTERVECKAN 2020

Med visionen att unga tjejer ska förstå sitt eget värde, må bättre och leva efter sina drömmar håller vi ett sommarläger – Systerveckan. Under Systerveckan skapar vi en trygg atmosfär där deltagarna får möjlighet att tillgodogöra sig kunskap om temana självkänsla och psykisk hälsa, drömmar och framtid samt arbetsmarknad och privatekonomi. Systerveckan gästas dagligen av föreläsare som är experter på de specifika områdena och deltagarna får dessutom testa på flera fysiska aktiviteter. Varje deltagare blir tilldelad en individuell mentor, som arbetar på en högt uppsatt position i näringslivet, akademien eller samhället. Deltagaren och mentorn träffas på tumanhand genom vårt mentorskapsprogram under hösten som följer efter Systerveckan.

Systerveckans målgrupp är personer som identifierar sig som tjej och som ska börja ettan på gymnasiet (ca 15–16 år) i Linköping. Systerveckan genomförs under den sista veckan på sommarlovet för att förbereda deltagarna på bästa sätt inför att börja gymnasiet.

Femton personer deltog på Systerveckan 2020. Systerveckan är ett återkommande sommarläger som genomfördes första gången sommaren 2019.



Jag hade hört väldigt bra om Systerveckan av många tidigare deltagare, så jag var rätt säker på att jag ville anmäla mig.

Om Storasysrarna

Storasysrarna är en ideell förening som grundades i mars 2019.

Föreningen arbetar för att stärka unga tjejer genom att ge dem redskap för en stärkt självkänsla samt kunskap inför vuxenlivet. Detta i syfte att skapa ett mer jämställt samhälle och förebygga psykisk ohälsa bland målgruppen. Föreningens primära målgrupp är personer som identifierar sig som tjej och som går i nian samt på gymnasiet. Storasysrarna blev 2019 nominerad till Årets Förening i Linköping.

“ Jag tror ärligt talat inte att det var något ni [ledare] kunde gjort bättre ni var helt underbara. Alla var så positiva och hade så mycket energi!

Vision

Att unga tjejer förstår sitt eget värde, vågar ta plats och lever efter sina drömmar.

Verksamhetsidé

Att skapa en trygg atmosfär i form av ett dagläger där blivande gymnasietjejer får möjlighet att tillgodogöra sig kunskap om temana självkänsla och psykisk hälsa, drömmar och framtid samt arbetsmarknad och privatekonomi.

Bakgrund

Storasysterns grundare identifierade behovet av Systerveckan medan de höll workshops på gymnasieskolor runt om i Sverige och bevittnade att många, framförallt unga tjejer, pratade nedlåtande om sig själva samt att flera tjejer tystnade när killar i deras klass avbröt dem. Vidare har Storasysterns samtal med målgruppen uppmärksammat föreningen om att många tjejer upplever sig sakna kunskap kring hur de ska ta sig ut på arbetsmarknaden, ta hand om sin ekonomi och hantera negativa tankar om sig själva. Storasysterna såg ett stort behov att skapa ett forum där tjejer får lära sig kring dessa teman och bestämde därför att skapa det själva!

Innehåll

Varje dag på Systerveckan tillägnas ett visst tema som vi fördjupar oss i. Dagarna är fyllda med roliga aktiviteter och deltagarna får prova på många saker de aldrig tidigare gjort. Vi gästas dagligen av föreläsare som är experter på de områden vi jobbar med. I strävan efter att lyfta fram en heterogen bild av vem en framgångsrik kvinna i samhället kan vara bjuder vi in kvinnliga föreläsare med olika bakgrunder och från olika verksamhetsområden.

DAG 1

Självkänsla och psykisk hälsa

DAG 2

Drömmar och framtid

DAG 3

Arbetsmarknad och privatekonomi

“ Jag har utvecklats sjukt mycket bara på 3 dagar och jag har lärt mig massvis nya saker.

HAR SYSTERVECKAN PÅVERKAT DIG?

14 /15 deltagare svarade JA

“ Jag har blivit säkrare i mig själv och vågar göra saker som jag tidigare inte hade vågat. Jag är mycket tryggare inför att börja gymnasiet! Så Systerveckan har påverkat mig jättepositivt.

“ Systerveckan har hjälpt mig att utveckla min självkänsla och jag tänker mer på hur jag pratar med mig själv. Jag har även blivit mer lugn inför gymnasiet, fått nya kompisar och lärt mig mycket nytt.

“ Jag känner mig så mycket mer självsäker i allt jag gör och vågar fråga om det är något jag inte kan. Vad är det värsta som kan hända och det är ju ofta inte så farligt så varför inte bara testa. Känner mig så mycket mer bekväm i mig själv helt enkelt.

Syfte

På **samhällsnivå** är syftet med Systerveckan att bidra till ett jämställt samhälle och förebygga psykisk ohälsa. Vårt bidrag till jämställdhet innebär att undervisningen på Systerveckan är framtagen för att stärka tjejer på områden som idag inte är jämställda i Sverige. Vårt bidrag till att förebygga psykisk ohälsa innebär att deltagarna på Systerveckan tillhandahåller verktyg och strategier för att på egen hand kunna strukturera sin vardag, undvika onödig stress och stärka sin självkänsla.

På **individnivå** är syftet med Systerveckan att ge deltagarna goda förutsättningar inför att börja gymnasiet. Vi hjälper deltagarna att utveckla en stark självkänsla som gör att de förstår sitt eget värde, våga ta plats och känner sig starka i sig själva. Detta resulterar i att deltagarna får en ökad chans att kunna gå sin egen väg och stå fast vid sina egna värderingar vid eventuellt grupptryck.

På såväl **individ- som samhällsnivå** syftar Systerveckan till att inspirera fler unga personer till fysisk rörelse och hälsosam kost. Dels ger detta goda konsekvenser på såväl kropp som knopp, dels är det en essentiell del i Storasysstrarnas förebyggande arbete mot det växande samhällsproblemet psykiska ohälsa.

“ Systerveckan har gjort mig mer taggad inför framtiden och mer säker på mig själv. Och såklart massa lärdomar rikare.

Målgrupp

Systerveckans målgrupp är personer som identifierar sig som tjej och som ska börja ettan på gymnasiet (ca 15–16 år) i Linköping.

Storasysstrarna eftersträvar en heterogen sammansättning av deltagare och arbetar därför strategiskt med att rekrytera deltagare med olika bakgrunder och ursprung, från olika delar av Linköping med omnejd. Eftersom Linköping är en av Sveriges mest segregerade städer* är detta gynnsamt ur ett integrationsperspektiv. Syftet med en heterogen sammansättning av deltagare är även att sammanföra personer som annars knappast skulle träffa varandra, på grund av att de har olika intressen, bakgrunder och är bosatta i olika områden.



Mentorskapsprogrammet



Av min mentor lärde jag mig mycket om hur jag skulle strukturera upp saker i livet. Allt från plugg och läxor i skolan till att tänka och planera min framtid. Den andra saken som jag lärde mig var att våga göra fel. Att det är okej att göra fel för man lär sig av felen.

Deltagare i mentorskapsprogrammet 2019

Storasysstrarna parar ihop deltagarna på Systerveckan med yrkesverksamma kvinnor från Linköpings näringsliv, akademi och samhälle. De träffas under hösten efter Systerveckan genom ett mentorskapsprogram framtaget av Storasysstrarna. Mentorerna är handplockade och har Storasysstrarnas största förtroende att de genomför uppdraget med värdighet och genuinitet.

Syftet med mentorskapsprogrammet är att varje individ som deltagit på Systerveckan ska:

- Få tillfälle att träna på att träffa och kommunicera med en vuxen person i ett formellt sammanhang.

- Fortsätta den personliga utveckling som påbörjas under Systerveckan genom att förvalta de kunskaper som erhållits och få nya kunskaper, perspektiv och tankesätt från sin mentor.
- Sätta sin fot i en annan värld långt ifrån sin egen för att få inspiration och motivation, samt vidga sin vy kring vad hon kan åstadkomma i framtiden.
- Få coachning, vägledning och stöd i sitt arbete med det personliga målet som hon formulerade under temadagen Drömmar och framtid på Systerveckan.



Ni ledare har gjort intryck, ni har blivit förebilder. Dessutom att få sätta upp mål och ha en mentor kommer att göra henne starkare.

- Vårdnadshavare



Det som varit mest givande för min dotter är den lyckade matchningen med extern mentor som ni verkligen lyckades med i hennes fall. Hon var så otroligt glad för det så jag blev tårögd. TACK!

- Vårdnadshavare

*Källa: Wixe, Sofia (2015). *Linköping – regionen där segregationen ökar mest*. Vertikals. <https://vertikals.se/sofiawixe/2015/11/18/linkoping/>

Ledarteamet



Ledarteamet på Systerveckan 2020 bestod av fem personer, varav tre var huvudledare och två praktikanter. Samtliga huvudledare har sedan tidigare betydande erfarenhet av att arbeta med ungdomar samt erfarenhet av att leda grupper. Huvudledarna bär alltid det fulla ansvaret för deltagarna under Systerveckan.

Två av huvudledarna arbetade även som projektledare månaderna innan Systerveckan för att få allt på plats.

Från lillasyster till storsyster...

Två deltagare från Systerveckan 2019 arbetade som praktikanter under Systerveckan 2020 med lättare sysslor som att hantera mat, packa goodiebags och uppdatera Instagram. Syftet är att de själva ska kunna axla ledarrollen för Systerveckan kommande somrar.



De som jag tyckte var väldigt speciellt var hur både ni ledare och även alla deltagare la så mycket energi på allas mål, drömmar och åsikter.



Ni såg oss alla, gav mycket energi var väldigt pedagogiska.



Ni placerade ut oss så att vi satt med olika personer och lärde känna nya människor och ni peppar en så mycket. Ni får en att känna sig så värdefull!



Ni är storsysterna jag alltid velat ha o behövt men som jag aldrig haft.



Ni var de bästa ledarna jag har haft på ett läger (och jag har varit på många läger) ni blev som riktiga storsysstrar.



Huvudledare



Praktikanter

RESULTAT SYSTERVECKAN 2020

Två dagar innan Systerveckan började skickade vi ut ett formulär till samtliga deltagare där de fick gradera sig utefter olika påståenden. Alla femton deltagare fyllde i formuläret innan Systerveckan inleddes. Informationen som samlades in under detta tillfälle benämns här som "Innan Systerveckan".

Dagen efter Systerveckan tog slut skickade vi ut ett identiskt formulär till deltagarna för att på nytt gradera sig utefter påståendena. Samtliga femton deltagare svarade på formuläret inom fyra dagar efter Systerveckans slut. Informationen som samlades in under detta tillfälle benämns här som "Strax efter Systerveckan".

Deltagarna fick påståenden ställda till sig och fick därefter gradera sig utefter en fyra-stegs-skala. Varje steg beskrivs enligt följande:

1. stämmer inte alls
2. stämmer till viss del
3. stämmer till stor del
4. stämmer helt



MÅNDAG

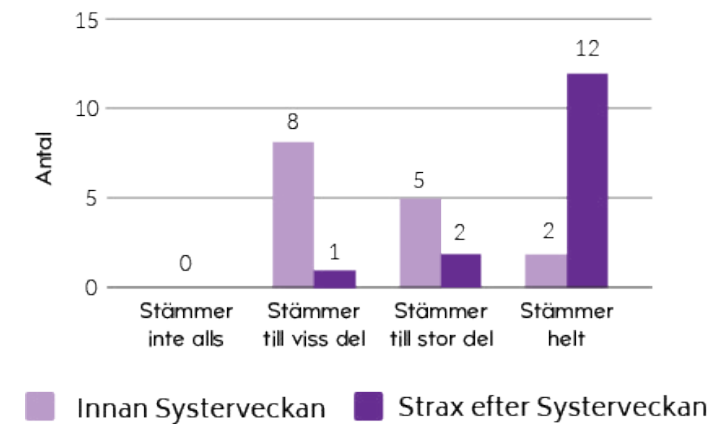
Självkänsla och psykisk hälsa



Deltagarna lärde sig om självkänsla, stress, struktur, planering samt psykisk hälsa. Vi blev gästade av Petra Brask, effektivitetskonsult och författare av ungdomsboken "Koll på Tiden?", som höll en succéworkshop. Dessutom fick deltagarna Petras bok med sig hem.

“ Jag tror alla tips jag fick om pluggande och skolarbeten var mest givande på Systerveckan för att jag alltid haft väldigt svårt med det och jag tror verkligen mina nya lärdomar kommer hjälpa mig massor.

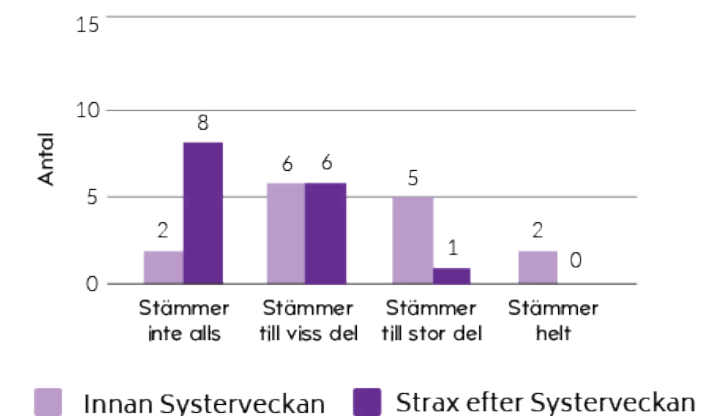
Jag vet hur jag ska göra för att planera och strukturera mina skoluppgifter



Petra Brasks workshop om struktur och planering hade väldigt god påverkan på deltagarna. Innan personerna tog del av Systerveckan ansåg en majoritet (8 av 15 deltagare) att de endast till viss del hade förtroende till deras organisationsförmåga, och bara 2 personer hade fullt förtroende. Efter Systerveckan upplever hela 12 av 15 deltagare att de har fullt förtroende till sin organisationsförmåga.

Jag känner mig stressad över att jag inte har kontroll över allt jag behöver göra

En vanlig form av negativ stress är när man känner sig utom kontroll över det man behöver göra. Systerveckan hade en god påverkan på deltagarnas upplevda stressnivå där andelen som inte alls eller till viss del upplever sig stressade ökade från 8 till 14 personer.



Storasysrarna höll sin workshop om självkänsla – Bli Din Egen Bästis. Workshopen handlar om att lära sig behandla sig själv med samma kärlek som man ofta behandlar sina nära vänner med. Genom övningar som görs individuellt och i grupp funderade deltagarna kring vad självkänsla egentligen är, varför det är viktigt att träna upp den, hur deras självbild ser ut, vad som egentligen får dem att må bra samt hur de behandlar sig själva i jobbiga situationer. Under workshopen gavs råd på konkreta metoder och tankesätt som kan få deltagarna att må bättre.

Under måndagen lärde deltagarna också känna varandra genom teambuilding-aktiviteter i mindre grupper. Dessutom hölls ett roligt cirkelpass utomhus där vi svettades tillsammans i den strålande solen.

“ Jag tror att den första workshopen Bli Din Egen Bästis öppnade mina ögon i takt med att jag blev mer taggad på gymnasiet. Vilket ledde till att jag bestämde mig för att inte ta en passiv roll längre. Jag har lärt mig att jag ska uttala mitt mål högt så att jag blir ännu mer taggad på att lyckas.

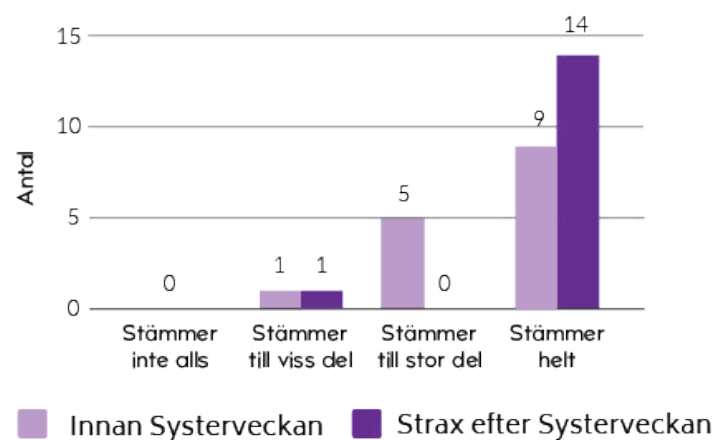
“ Självkänslan är vad jag haft mest problem med själv och det var väldigt givande att få höra om hur andra haft det och vad jag kan göra för att må bättre / varför jag kanske mådde dåligt från första början.

“ Jag tyckte att workshopen Bli Din Egen Bästis var som en ögonöppnare för mig, och något jag kommer ta med mig. Men också att lära känna nya kompisar i min egen ålder, och känna att jag duger.

“ Hennes förmåga att resonera/förhålla sig till relativt destruktiva vänskapsrelationer har stärkts och när jag frågade henne om det svarade hon att er workshop om att bli sin egen bästis var mycket värdefull för just detta.

- Vårdnadshavare

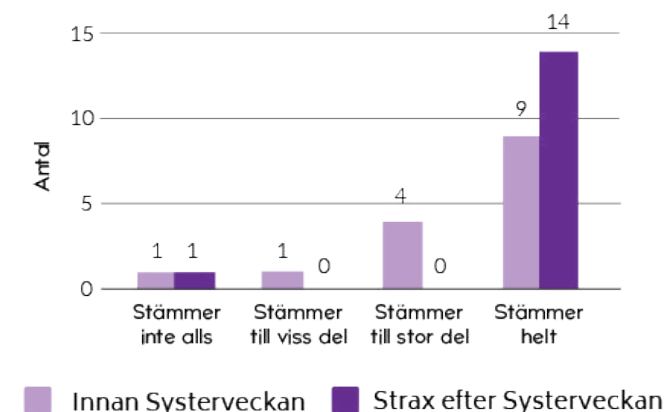
Jag förtjänar att må bra



För att prioritera sitt välmående behöver man anse att man förtjänar att må bra, därav är det ett av workshopens huvudsyfte. Innan Systerveckan stämde 9 deltagare helt in med påståendet "Jag förtjänat att må bra." Efter Systerveckan ökade andelen till hela 14 av 15 deltagare.

Jag är värdefull

Att uppfatta sig själv som värdefull är essentiellt för att må bra, kunna bidra till olika sammanhang och leva det liv vi själva vill. Under workshopen arbetar vi med just detta synsätt på oss själva och vi kan likaväl här se en ökning från 9 till 14 personer som fullt ut instämmer med påståendet.



“

Jag är mer självsäker och känner mig förberedd inför gymnasiet. På slutet kände jag mig som en annan människa i gruppen. Jag vågade ta mycket mer plats och snacka med alla. Tack så mkt<3



TISDAG

Drömmar och framtid



Deltagarna lärde sig om målsättning och uppmuntrades att våga drömma stort och sätta höga mål för vad de kan åstadkomma i framtiden. Tre kvinnor med vitt skilda karriärer och bakgrunder kom och föreläste. De inspirerade deltagarna genom att berätta om sina karriärer, hur de uppfyllt sina drömmar och vad de drömmer om nu. Deltagarna fick individuell handledning i att formulera ett personligt mål att uppnå under hösten. De deltog sedan i en kreativ workshop där de skapade vision boards för att manifestera sina mål och konkretisera vad de vill ha mer av i livet.

Dagen startade med ett lugnt och rofyllt yogapass utomhus som tillät deltagarna att landa i sig själva innan en dag fylld av aktivitet. Dagens motion bestod av ett dansigt gympapass.

“ Jag har många drömmar o de var mycket givande att få bli lyssnad på och att få idéer om hur man kan gå vidare med dem.



Anna Lindberg

Tidigare VD på ÖstMedia.

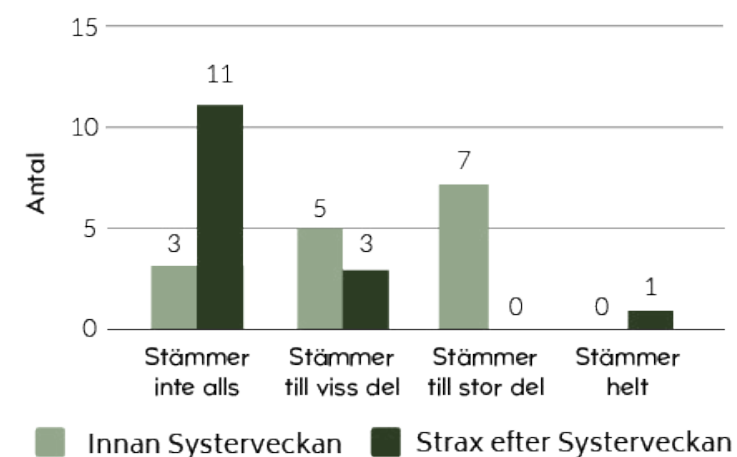
Mouna Esmaeilzadeh

Läkare, hjärnforskare, entreprenör och tv-profil.

Susanne Fuglsang

Innovationskatalysator, entreprenör och rådgivare.

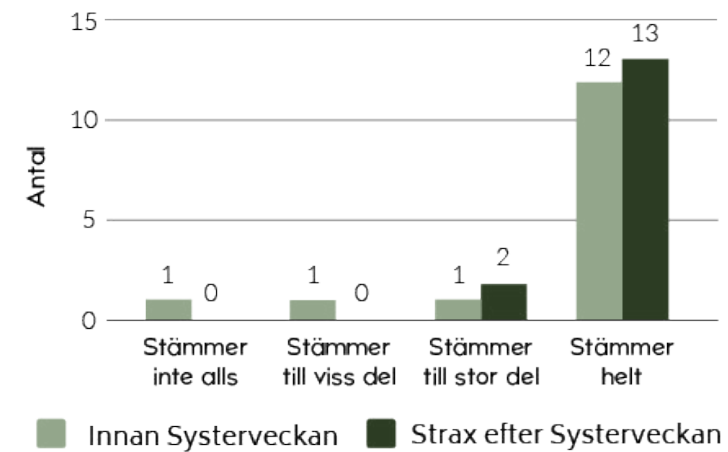
Jag känner mig orolig kring min framtida karriär



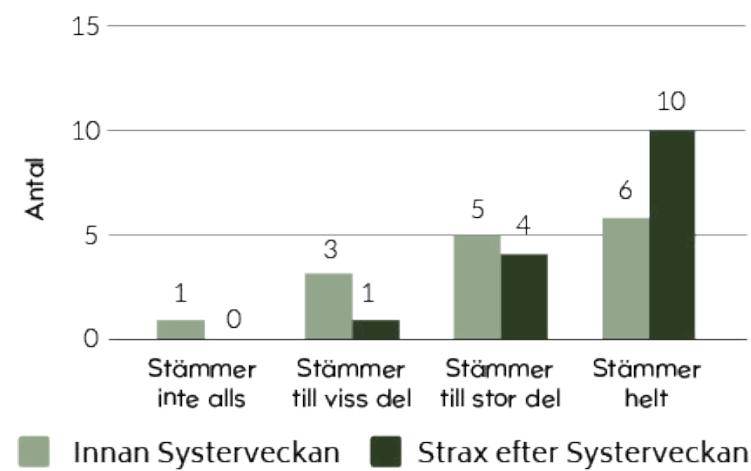
Oro kring sin kommande karriär hindrar en från att ha en positiv syn på sin framtid. Tisdagen gav möjlighet att reflektera över framtiden som något roligt och spännande. De tre kvinnornas inspirerande karriärsresor var en viktig del i deltagarnas förändrade syn kring deras framtida karriär. Andelen som inte alls eller till viss del känner oro för sin framtida karriär ökade från 8 till 14 personer.

Jag har drömmar jag vill uppnå i framtiden

För att ha en positiv syn på sin framtid är det essentiellt att ha drömmar man vill uppnå. Vi var glada att se att en betydande majoritet instämde helt med att de har drömmar de vill uppnå innan de deltog på Systerveckan. Resultatet visar att de 2 personer som ansåg att påståendet inte stämde eller endast till viss del stämde formulerade framtidsdrömmar under Systerveckans gång.



Jag känner mig peppad inför framtiden



Om man känner sig peppad på sin framtid är det mer troligt att finna motivation för att engagera sig i t. ex. studier, arbete och sitt välmående. Lyckligtvis ser vi att Systerveckan ledde till att fler deltagare känner sig peppade för framtiden, med en ökning från 6 till 10 personer som helt stämmer in med påståendet.





“

Systerveckan har väckt tankar hos mig som jag aldrig hade reflekterat över innan. T.ex hur många olika sätt kvinnor i min omgivning gjort för att ta sig till den punkten de befinner sig vid idag, och att det inte var en så lätt och rak resa till målet som jag kanske hade trott. Även de som idag jobbat för världens största märken eller driver lyckade företag började med ett sommarjobb och flera nej:n från arbetsgivare när de kom ut i vuxenlivet.

ONSDAG

Arbetsmarknad och privatekonomi



Dagen inleddes med ett rogivande yoga- och meditationspass. Därefter fick deltagarna kunskap om hur de kan ta sig ut på arbetsmarknaden. De träffade en kvinnlig representant från IT-branschen som berättade om möjligheterna att arbeta inom IT. Storasystrarna höll i sin workshop Från CV till Anställning där deltagarna lärde sig om CV-skrivande samt gick på en simulerad arbetsintervju för att träna på att lyfta fram sina styrkor. Dessutom fick deltagarna information kring ekonomi och sparande, samt vägledning i hur de kan skapa en budget.



På kvällen hölls en "speeddating-session" mellan deltagarna och deras blivande mentorer, kvinnor på toppositioner i Linköpings näringsliv, samhälle och akademi. Deltagarna fick tre minuter på sig att prata med varje kvinna, där hon dels övade på att presentera sig själv, dels lärde sig kring många yrken och vägval. De delades sedan in i par, en mentor och en adept, och fick information kring mentorskapsprogrammet som fortlöpte under hösten 2020. Ihopmatchningen skedde på förhand där gemensamma faktorer såsom utbildningsval, intressen och framtidsplaner togs i beaktning.

“Eftersom jag var lite vilsen förut känns det lugnare nu när man fått höra om andras karriärer och så.

MENTORER 2020



Anna Ahlbeck

Entreprenör, VD på
AktiveraMera



Anna Brynås

Styrelseproffs och
ledningsrådgivare



Anna Lindberg

Tidigare VD på
Öst Media



Nihal Mohamed

Entreprenör,
föreläsare och konsult



Pia Carlgren

Tillförordnad VD
på Östsvenska
Handelskammaren



Pia Wange

Utvecklingsledare
i byggprojekt inom
Region Östergötland



Frida Boklund

Regionschef på
Företagarna



Johanna Jonsson

Hotellchef på Nordic
Choice Hotel Ekoxen



Johanna Palmér

Styrelseproffs,
ledarskaps- och
styrelsekonsult



Sara Kremsl

Entreprenör, coach på
Keep On Developing



Shirin Facchin

VD på Städarna



Sofia Malander

VD på
Östgötatrafiken



Susanne Nordh

Entreprenör, VD på
Nordh Consulting



Åsa Wallin

Doktor i medicin,
portföljförvaltare på Swelife

INTE PÅ BILD

Astrid Brissman

Ordförande på Företagarna
och Stångåstaden,
VD på Brissman Konsult

Aseel Berglund

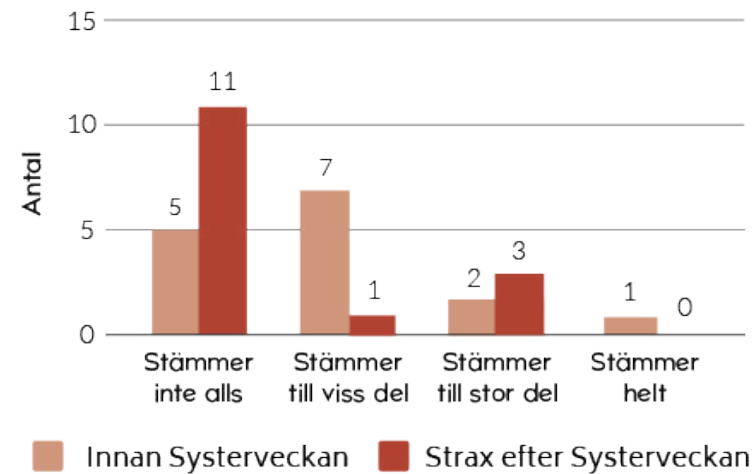
Doktor i datavetenskap,
lektor på Linköpings
Universitet

Agneta Dagersten

Distriktchef på Skanska
Sverige

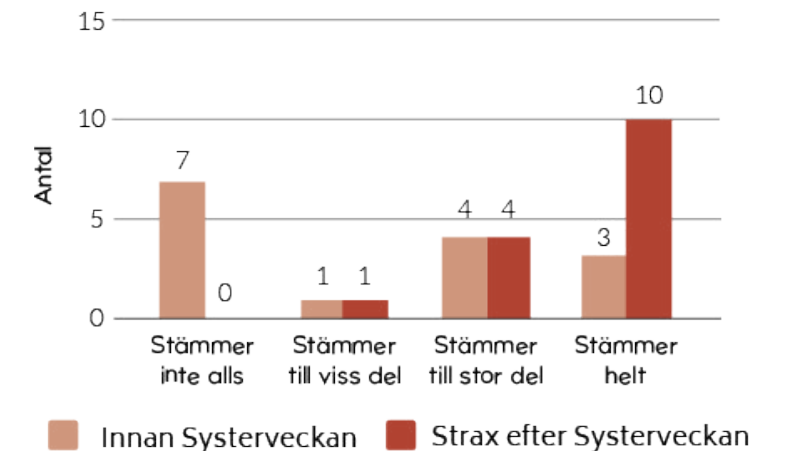
Jag tycker att det är läskigt att prata med vuxna jag inte känner

Att vara självsäker i att prata med personer man inte känner är mycket hjälpsamt t.ex. om man vill skaffa ett jobb eller fråga om hjälp. Efter "speeddating-sessionen" under Systerveckan ökade många deltagares självförtroende kring att prata med vuxna. Statistiken visar en ökning från 5 till 11 personer som inte alls tycker det är läskigt att prata med okända vuxna.

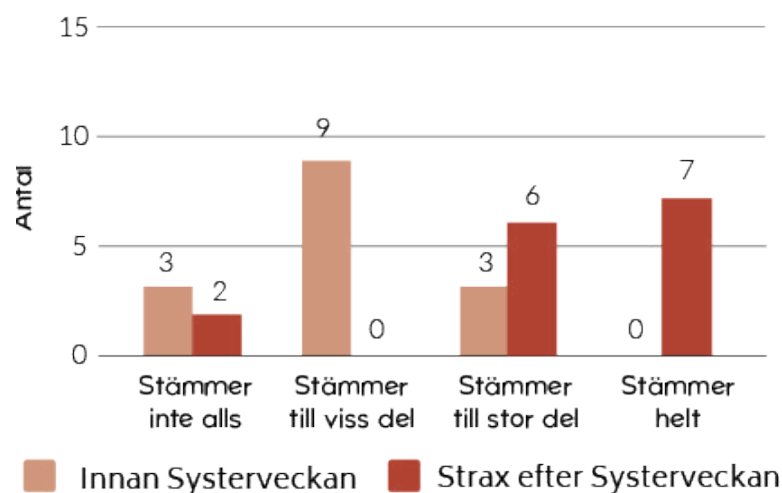


Jag känner mig självsäker inför att gå på en anställningsintervju

Hela 7 personer kände sig osäkra inför att gå på en anställningsintervju innan de deltog på Systerveckan. Efter Systerveckan känner ingen av dessa 7 personer sig osäkra längre och så många som 14 personer känner sig till stor del eller helt självsäkra. De simulerade anställningsintervjuerna under Systerveckan gjorde underverk för deltagarnas självsäkerhet.



Jag vet hur jag ska gå tillväga för att skaffa ett extrajobb



Innan Systerveckan kände sig endast 3 personer till stor del säkra på hur de skulle gå tillväga för att skaffa ett extrajobb. Efter Systerveckan uppgav hela 13 av 15 personer att de upplever säkerhet helt eller till stor del kring hur man skaffar ett extrajobb. Här ser vi en enorm förändring!

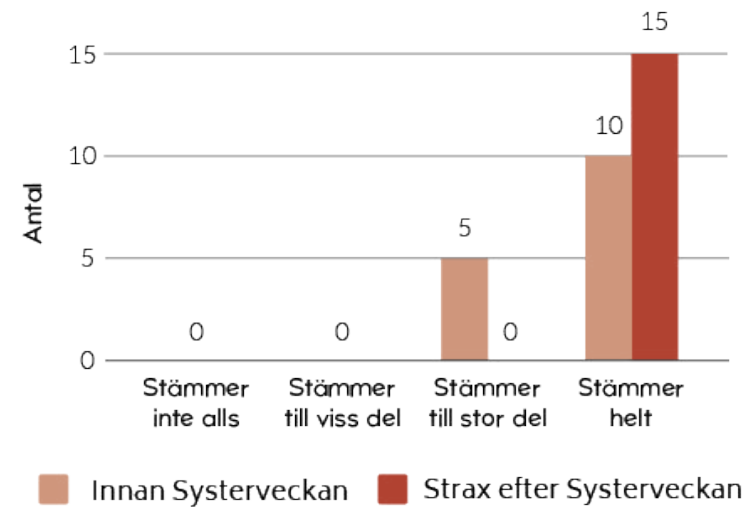
Ett av Systerveckans viktigaste syfte är att arbeta för ett jämställt samhälle vilket vi bland annat gör genom att inspirera deltagarna kring deras möjligheter att verka inom mansdominerade branscher och ge kunskaper kring privatekonomi och sparande.

“ Jag har blivit supermotiverad till jobb och att spara pengar efter Systerveckan, så ca 3 dagar efter lägret är slut har jag redan fått ett jobb.

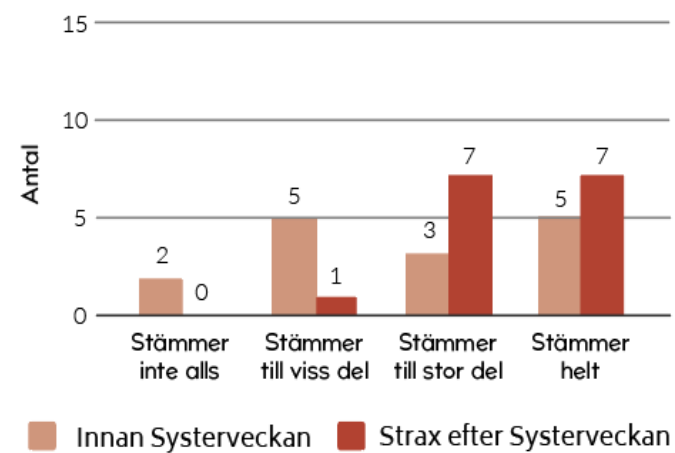


Jag tycker att det är viktigt att ha koll på mina pengar

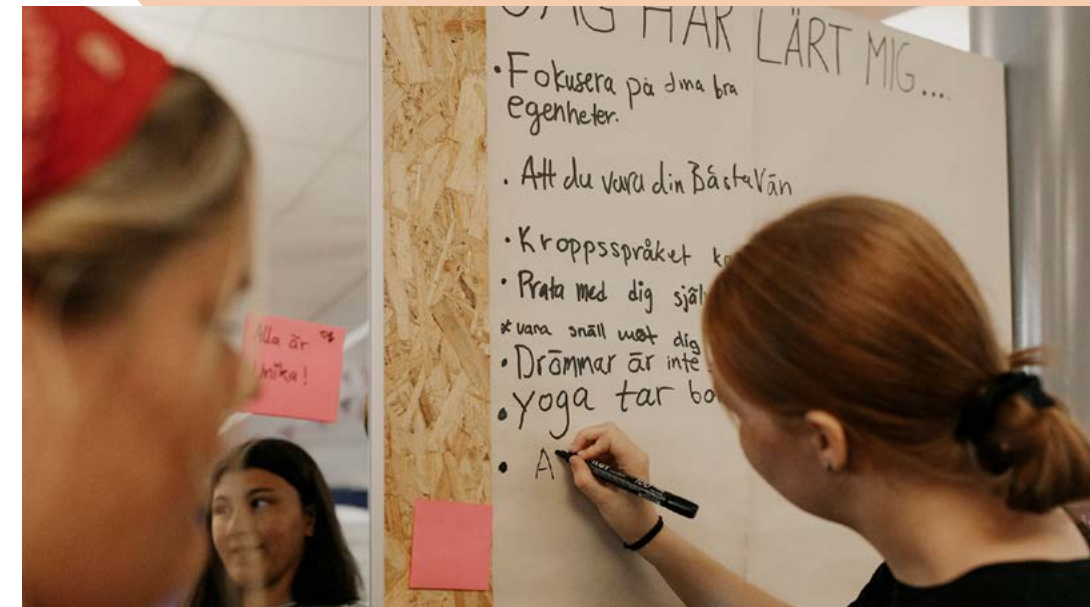
En viktig komponent i processen att bli självständig är att ha förmågan att hushålla med sina pengar. Samtliga deltagare landade till fullo i insikten att det är viktigt att ha koll på sina pengar under Systerveckan.



Jag upplever att jag har koll på mina pengar



Det är skillnad på att vilja ha koll och att ha koll. Motivation till att skapa en förändring fick många deltagare under Systerveckan och det resulterade i att flera deltagare såg över sin ekonomi och skaffade sig koll. Efter Systerveckan upplever 14 av 15 deltagare (tidigare 8 av 15) att de till stor del eller helt har koll på sin ekonomi.





Systerveckan var det roligaste o bästa på hela året. Jag har mått så dåligt. Systerveckan va veckan där jag för första gången fick skratta, skaffa kompisar och hitta på roliga saker.



HELA SYSTERVECKAN

Självssäkerhet

Självständighet

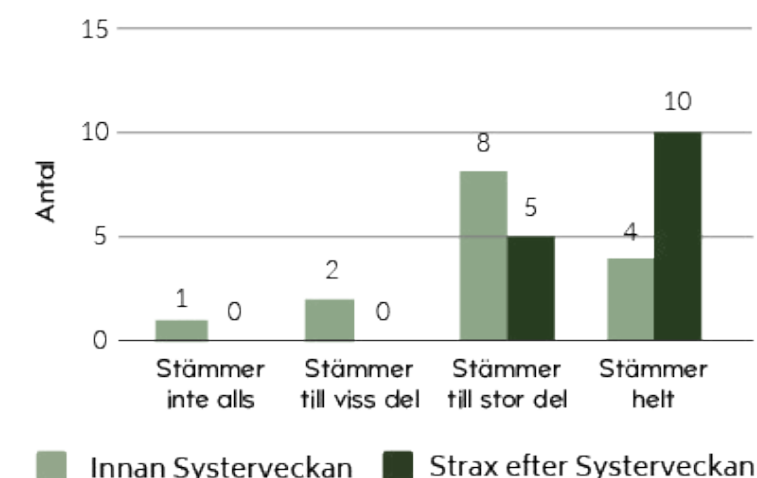
Självledarskap

“Systerveckan har påverkat mig på typ alla sätt, jag har lärt mig att ta plats, fått nya vänner, visat mig sårbar och växt som person.

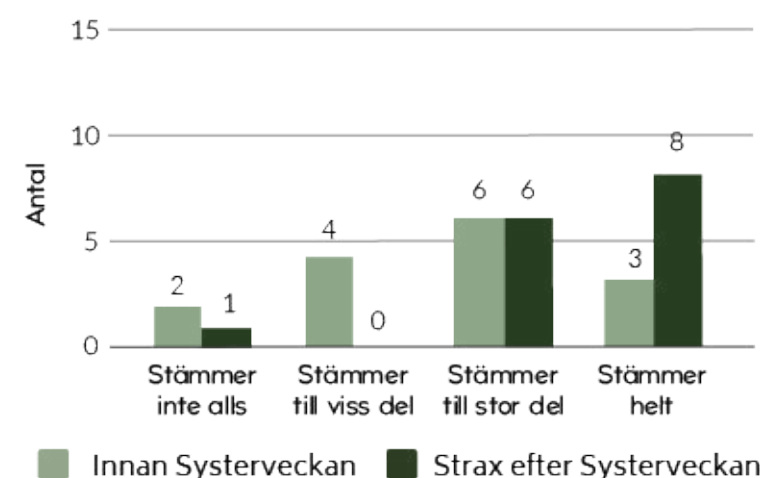
“Jag skulle 100% rekommendera Systerveckan till alla jag känner eftersom det var en skit bra, rolig, lärorik och viktig upplevelse.

Jag vågar oftast vara mig själv

Om man är sig själv skapar man förutsättningar för att må bra och leva det liv man själv vill leva. Under Systerveckan hålls övningar och diskussioner som fått flera deltagare att ändra sin syn på sig själva till att bli mer positiv. Innan Systerveckan kan vi se att 3 deltagare endast till viss del eller inte alls upplevde att de oftast vågar vara sig själva. Gladeligen har deras självssäkerhet ökat under Systerveckan och samtliga deltagare upplever helt eller till stor del att de oftast vågar vara sig själva.



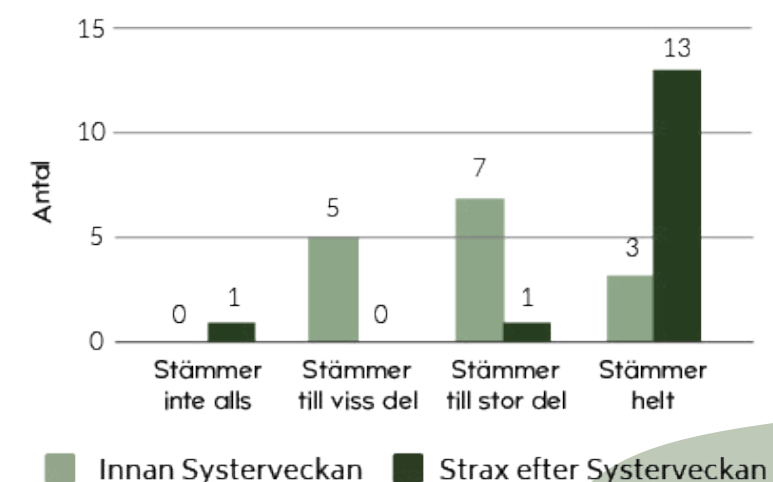
Jag är nöjd med mig själv



För att ha en god självkänsla är det grundläggande att känna att man är nöjd med den man är. 9 deltagare upplevde innan Systerveckan att de till stor del eller helt är nöjda med sig själva, vilket ökade till 14 deltagare efter Systerveckan.

Jag är nöjd med mitt liv

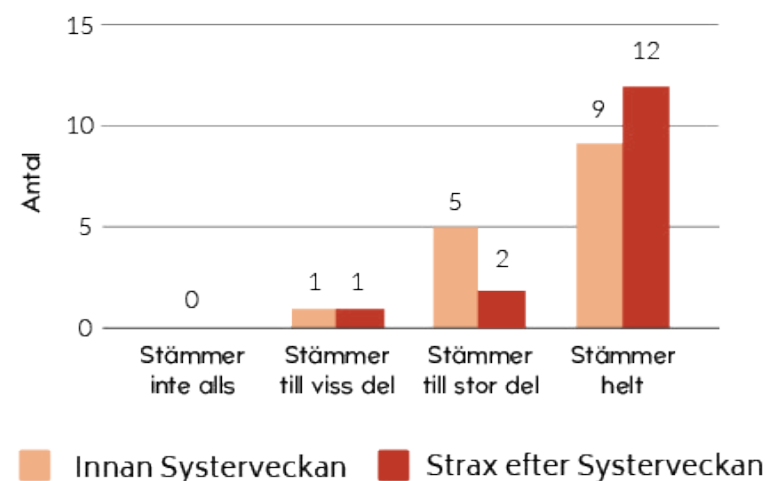
Livet blir mycket roligare och lättare att leva om man känner sig nöjd med sitt liv. Innan Systerveckan instämde 3 deltagare med att de fullt ut kände sig nöjda med sitt liv. Efter Systerveckan ökade andelen till hela 13 deltagare. Det här är värt att fira!



FYSISK AKTIVITET PÅ SYSTERVECKAN

Vi vill inspirera till god fysisk hälsa och därför får deltagarna testa på flera fysiska aktiviteter under Systerveckan. De fysiska aktiviteterna är av olika slag, med syfte att förmedla att träning kan ske i olika former och det finns något som passar alla. Hälsosam mat är en annan viktig komponent för ett gott välmående och därför strävar vi efter att servera nyttig och näringsrik mat under samtliga måltider. För att minimera vår påverkan på klimatet äter vi endast vegetarisk mat.

Jag tycker det är viktigt att motionera regelbundet



Fysisk aktivitet har stor påverkan på en persons välmående. Motionspassen under Systerveckan visade sig ha positiv effekt på deltagarnas synsätt på fysisk aktivitet. Vi ser en ökning från 9 till 12 personer som instämmer helt med att det är viktigt att motionera regelbundet.



VÅRDNADSHAVARNAS SVAR

Eftersom Systerveckans deltagare är omyndiga och kräver vårdnadshavarnas godkännande för deltagande, anser vi att det är viktigt att vårdnadshavarna får komma till tals. Därför ger vi alla vårdnadshavare möjlighet att lämna sina synpunkter på Systerveckan via ett utvärderingsformulär gällande bland annat upplägg och påverkan på deltagare. Tio vårdnadshavare valde att fylla i utvärderingen.

“ Hon är samma som tidigare, med detta var en boost inför gymnasiet som gör att hon har vuxit som person. Kan se att detta har en långsiktig påverkan. Jag upplevde att veckan gav en stabilitet och trygghet i att man inte är ensam som ung. Känslorna kring "tonårslivet" blev satta på pränt, vilket jag upplever är en påtaglig "aha-upplevelse" för henne.

“ Systerveckan har påverkat henne mycket positivt. Min dotter har mått psykiskt dåligt under en längre tid. Den här veckan har verkligen hjälpt henne att få livsgnistan tillbaka.

“ Min dotter har vågat göra saker hon annars inte gör, känt sig stolt över sig själv, peppad inför gymnasiestarten och dessutom lärt känna nya personer hon annars antagligen inte träffat. Dessutom har hon kommit hem sprudlande glad (och trött) varje kväll!

10 / 10
var 100% nöjda

“ Systerveckan har gett henne mer styrka och hopp om att faktiskt klara att börja gymnasiet och möta nya utmaningar. Vilket är stort både för henne och oss som föräldrar.

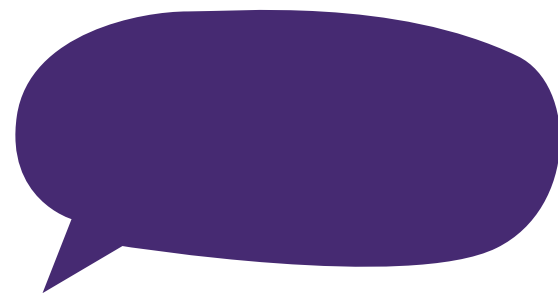
“ Hon har laddats med mycket positivt energi inför den nya perioden. Hon har varit mycket gladare och upplevt den fysiska träningen som positiv.

“ Hon blev väldigt peppad inför framtiden. Ser med glädje fram emot att börja gymnasiet och att träffa sin mentor.

Vi frågade vårdnadshavarna:

**SKULLE DU REKOMMENDERA
ANDRA UNGDOMAR ATT DELTA
PÅ SYSTERVECKAN?**

2020



- “ Alla dagar i veckan! Kan inte tänka mig en bättre uppstart inför gymnasiet.
- “ Absolut!
- “ Ja, absolut jag tänker att alla tjejer i den här åldern skulle behöva det här. Ni gör något betydelsefullt.
- “ Ja! Alla dagar i veckan! Mycket positiv upplevelse som helhet!
- “ Absolut, det har varit intensiva och välfyllda dagar!
- “ Absolut.
- “ Absolut! Önskar att fler skulle få denna möjligheten. I vårt fall gjorde den skillnad på den korta tiden.
- “ Absolut! Innehållet är så varierande och värdefullt att det finns något för alla.
- “ Självklart, viktiga ämnen och lärorika dagar som boostar ungdomarna!
- “ Ja, jag har en dotter som är några år yngre. Vore kul om hon fick vara med om något liknande. Jag rekommenderar detta starkt till andra.

2019

- “ Absolut! I skolan pratas det inte så mycket om mental hälsa, och med den värld som unga tjejer möts av idag med ganska hårda krav som stressar negativt så behövs det sådana här tillfällen där de faktiskt kan få se sig själva i ett annat perspektiv.
- “ Ja! Tjejer i tonåren som inte är så framåt eller vågar ta för sig stärks av att se och lyssna på er och föreläsare etc som blir starka influenser.
- “ Ja för att våga tro på sig själv och inte vara som alla andra.
- “ Absolut skulle jag det, alla behöver puffar framåt.
- “ ABSOLUT för mixen av ämnena, för relationer, för er som förebilder, för föreläsarna som verkade så bra...
- “ Absolut, det hjälper och bidrar med såååå mycket positivt.
- “ Absolut.
- “ Absolut.
- “ Absolut. Det borde även finnas läger för killar!!!
- “ Ja verkligen. Mycket bra förberedelse inför gymnasiet och vuxenlivet.
- “ Ja verkligen. Önskar att alla skulle få den möjligheten. Borde vara obligatoriskt för alla att få gå. Livskunskap!
- “ Absolut!
- “ Ja kanske
- “ Jättebra kurs. Har redan rekommenderat den till mina bekanta

AVSLUTANDE ORD

Vi saknade en konkret brygga mellan skola och vuxenlivet – en trygg plats där unga tjejer får redskap för att bli mer självsäkra och självständiga samt lär sig att leda sig själva. Därför började vi skissa på ett schema som inrymde allt ni kan läsa om i denna publikation. Först var det bara en dröm långt borta, nu i efterhand är vi stolta över att vi lyckades gå från idé till verklighet och realisera projektet.

Det här är vårt sätt att förebygga psykisk ohälsa och arbeta för ett jämställt samhälle. Det här är vårt sätt att förändra världen.

Efter två lyckade genomföranden av projektet förstår vi att konceptet verkligen fungerar. Vår ambition är att Systerveckan ska leva vidare och stärka fler blivande gymnasietjejer. Vi vill ge vårt största möjliga tack till er som trott på projektet och dragit ert strå till stacken för att möjliggöra Systerveckan. Ni vet vilka ni är! ♥

Malin Antonsson och Linda Wennerström, grundare av Storasysstrarna.
Januari 2021



Fotografi
Ingrid Tjernström



Layout och Design
Donna Hellberg

Covid-19

När corona bröt ut blev vi osäkra kring om vi skulle kunna hålla Systerveckan 2020, men efter Folkhälsomyndighetens uttalande om att det var tillåtet att anordna läger så länge de sker lokalt bestämde vi oss för att hålla ett fysiskt läger trots allt. Vi ansträngde oss för att följa Folkhälsomyndighetens restriktioner.

Citaten

Citaten i publikationen är skrivna av deltagarna på Systerveckan 2019 och 2020 och samlades in genom ett formulär som skickades ut dagarna efter Systerveckan.

För att läsa mer om Storasysstrarna och våra verksamheter eller för att komma i kontakt med oss, besök vår hemsida www.storasysstrarna.se.