Tjejzonen i nytt samarbete för att ytterligare stötta unga tjejers psykiska hälsa



**Stödorganisationen Tjejzonen och det digitala yogaföretaget Yogobe inleder nu ett samarbete för att stödja unga tjejers hälsa. Samarbetet innebär att man tillsammans kan ge redskap och sprida hållbar hälsa till en grupp där den psykiska ohälsan ökar.**

Tjejzonen är Sveriges största stödorganisation för tjejer. De kämpar för tjejers rätt att bli lyssnade på och för att den psykiska ohälsan ska minska bland alla som definierar sig som tjejer mellan 10 och 25 år. Att få prata om hur man mår och känna att någon lyssnar och inte dömer är en effektiv metod för att minska den psykiska ohälsan.

– Det nya samarbetet känns naturligt och väldigt roligt eftersom vi båda arbetar med att främja hälsa, såväl psykisk och fysisk, och båda gör det online. För oss innebär detta både en unik möjlighet att erbjuda yoga som en viktig hälsofrämjande insats, men det är också en fantastisk möjlighet att öka kännedomen om Tjejzonen, så fler kan vara med och aktivt stötta unga tjejer, antingen som volontärer eller genom att skänka en gåva, säger Lotta Zetterqvist, insamlingsansvarig på Tjejzonen.

Tjejzonen erbjuder de unga tjejerna en egen Storasyster (en kvinnlig volontär) att prata med, antingen online via chatt eller via fysiska möten. All kontakt sker anonymt.

– Vi ser att behovet av stöd har ökat kraftigt. Den sociala pressen, pådrivet av sociala medier och samhällets skenande jämförandehets är några bidragande faktorer till osäkerhet, minskad självkänsla och en föreställning att man som tjej inte duger som man är. Förebilder i form av Storasystrar, liksom tillgängliga redskap genom digitala verktyg kan verkligen göra skillnad, fortsätter Lotta Zetterqvist.

Yogobe verkar på flera fronter för en hållbar samhällsförändring. Med ett digitalt verktyg underlättar man regelbunden träning, yoga, meditation och vill bidra till ökat välmående – för både individ och samhälle.

– Vår vision är att sprida hållbar hälsa till fler och vi vill gärna stödja företag och organisationer som arbetar med just ungas hälsa, då vi sett att psykisk ohälsa kryper ner i åldrarna. Tjejzonen har precis som vi även gjort en satsning som vänder sig till nyanlända och därför kändes detta samarbete verkligen som en ”perfect match”. Målet är ett långsiktigt samarbete där vi tillsammans kan nå ut till fler unga och ge stöd i vardagen, säger Camilla Bengtsson, Operations Manager på Yogobe.

**Kontakt**

Lotta Zetterqvist, insamlingsansvarig på Tjejzonen, tel. 070-764 78 40, e-post [lotta.zetterqvist@tjejzonen.se](mailto:lotta.zetterqvist@tjejzonen.se)

Bianca Barck, PR Manager Yogobe AB, tel. 073-946 80 13, e-post [bianca@yogobe.com](mailto:bianca@yogobe.com)

**Om Tjejzonen**  
Tjejzonen är Sveriges största stödorganisation för tjejer. Vi möter dagligen tjejer mellan 10 och 25 år som behöver någon som lyssnar på deras berättelser, tankar och känslor. Tjejzonen bildades 1998 och har idag cirka 10 000 samtal med unga tjejer per år via 200 ideellt engagerade Storasystrar. Tjejzonen är verksam över hela landet och har sitt kansli i Stockholm. Tjejzonen är medlemmar i FRII och har 90-konto.

**Om Yogobe**  
Yogobes vision är att skapa verktyg och förutsättningar för att må bra och sprida hållbar hälsa till fler. Vi gör detta genom högkvalitativ videovägledning online med några av Nordens främsta yogalärare, träningsinstruktörer och experter inom hälsa. Medlemmar får obegränsad tillgång till ett ständigt växande bibliotek med över 1000 instruktionsfilmer, träningstips och övningar. I våra communityn och tillsammans med partners guidar vi också till resor, event, kurser, utbildningar m.m.