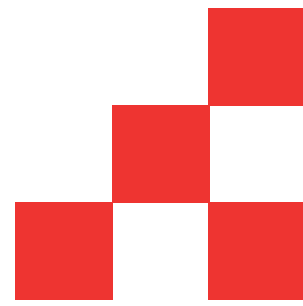


# FRYSHUSET



## BERÄTTAR:



I REDAKTIONEN: MOA STRIDDE, HELENA MEYER, KATJA WÄHLSTRÖM



FOTO: MOA STRIDDE

## Ett stöd i livet Hanna & Siranosh

För snart ett år sedan snubblade 12-åriga Hanna över en artikel om United Sisters tjejcoacher i Kamratposten. Hon hade aldrig tidigare funderat på att skaffa en coach men hade känt sig deppig och orolig – och ja, det skulle inte skada att ha någon att prata med.

**U**TÅT SETT hade Hanna inga problem; hon hade kompisar, familj och det gick bra i skolan. Problemen satt inuti.

– Jag mådde allmänt dåligt och en coach verkade som ett bra sätt att prata med någon som såg mina problem utifrån, förklarar Hanna.

**»En coach verkade som ett bra sätt att prata med någon som såg mina problem utifrån«**

HANNA KNAPP-DROUGGE

Sagt och gjort. Hanna sökte en coach via United Sisters. Några dagar senare fick hon träffa Siranosh.

Första gången vi skulle träffas var jag nervös för att hon kanske inte skulle gilla mig. Men vi klickade direkt och började genast prata, berättar Siranosh.

Idag, snart ett år senare, har de blivit ett regelbundet inlägg i varandras vardag. Ett inlägg som har betydelse mycket.

– Siranosh har hjälpt mig att bli bättre på att se det jobbiga från den ljusa sidan. Jag vågar hoppas mera

nu. Det känns fortfarande uppgivet ibland men det är mer sällan nu, berättar Hanna.

Siranosh har gått flera utbildningar inom United Sisters med utgång mest från sig själv när hon försöker stötta Hanna. När hon var i Hannas ålder hade hon det också jobbigt, men på ett helt annat sätt. Hennes pappa dog och hennes äldre syster flyttade utomlands. Sin mamma kom hon inte överens med och när hon hoppat av högstadiet umgicks hon med kompisar i 25–30-årsåldern. Det var då livet började strula till sig.

**»Mitt mål är att Hanna ska må bra och att hon, det känns konstigt att säga, till slut inte ska behöva mig längre«**

SIRANOSH MINAS

– Det var mycket nya kompisar, fester och jag blev kär i fel person. Min mamma har alltid funnits där för mig, men när jag var i den åldern så såg jag det inte, jag var bara arg på henne.

I dag har livet ordnat sig för Siranosh. Hon och hennes mamma

är bästa vänner, hon har ett bra jobb och mår för det mesta bra. Det var därför hon ville hjälpa någon annan som har det jobbigt.

– Jag ville visa att hur jobbigt man än har det så är det inte hopplöst. Till och med jag, som hade mer problem än de flesta, klarade mig.

Siranosh tror att det fanns en mening med att hon fick gå igenom sina jobbiga perioder utan stöd – att det var det som fick henne att inse hur viktigt det är att ha någon som bryr sig och anledningen till att hon blev tjejcoach.

– Mitt mål är att Hanna ska må bra och att hon, det känns konstigt att säga, till slut inte ska behöva mig längre, säger Siranosh.

MOA STRIDDE

Artikeln ovan ingår i antologin »Sisters« som skildrar fem unga tjejer och deras coacher. Antologin har producerats av United Sisters och skrivits av Moa Stridde. Skriften kan beställas hos [united.sisters@fryshuset.se](mailto:united.sisters@fryshuset.se)

Hör gärna av dig till [city@fryshuset.se](mailto:city@fryshuset.se) om det vi skriver eller annat som du tycker, känner, vet eller tror. Fryshusets inlägg i



FOTO: MOA STRIDDE

Vad skulle ni vilja säga till dem som funderar på att bli coach?  
»Att de inte ska tveka, utan våga prova. Var inte rädd för att säga fel saker, att det ska bli tyst eller att du måste vara världens felfriaste människa. Det är lättare än man tror och man får otroligt mycket tillbaka.«

SIRANOSH

### FAKTA: TJEJ

**NAMN**  
Hanna Knapp-Drougge  
**ÅLDER**  
13 år  
**GÖR**  
Går i sjuan

### FAKTA: COACH

**NAMN**  
Siranosh Minas  
**ÅLDER**  
20 år (egentligen bör coacher vara minst 25 år men här gjorde United Sisters ett undantag)  
**GÖR**  
Jobbar som personlig assistent



Hur skulle ni beskriva er relation?

»Hanna är nästan som en lillasyster förutom att jag inte bestämmer över henne.«

SIRANOSH

»Jag har alltid velat ha en storsyster och hon är det för mig. Hon är också som en vän som är äldre.«

HANNA

FOTO: MOA STRIDDE



FOTO: MOA STRIDDE

**United Sisters stöds av:** Allmänna Arvsfonden, Ungdomsstyrelsen, World Childhood Foundation, Gälö Stiftelsen, Stiftelsen Oscar Hirschs Minne, Hedlundska stiftelsen, Brottsförebyggande rådet, Brottsofferfonden, Skandia Idéer för livet, Länsstyrelsen i Malmö, ESF, Göteborgs kommun och Uppsala kommun.

## FAKTA: UNITED SISTERS

Fryshusverksamheten United Sisters startades 1996 av två unga tjejer som saknade en aktivitet speciellt inriktad på tjejers behov. Idag finns United Sisters i Stockholm, Göteborg, Malmö och Uppsala och är öppen för tjejer i åldern 12–20. Verksamheten består av tjejgrupper, coachverksamhet, nattvandring och nätvandring. Vår vision är att varje tjej ska kunna vara den hon vill och göra det hon vill. Inte begränsas av normer, könsroller, andras åsikter eller sig själv.

### COACHVERKSAMHETEN

Erbjuder unga tjejer kontakt med en vuxen kvinna som fungerar som stöd och samtalspartner för att underlätta för tjejerna att utvecklas, må bra och ta vara på sina möjligheter. En coach är i första hand en stödjande social kontakt, en vuxen förebild och samtalspartner. Coacherna bör vara minst 25 år och ha möjlighet att ideellt träffa en ung tjej en gång i veckan under en lång tid. Till sin hjälp får coachen utbildning och handledning av United Sisters.

Vill du bli coach eller behöver du en coach? Kontakta United Sisters: [united.sisters@fryshuset.se](mailto:united.sisters@fryshuset.se) telefon: 08-691 76 00.

FRYSHUSET

# LUGNA GATAN

VILL DU BLI JUNIOR I LUGNA GATANS CITYGRUPP?

VILL DU VARA MED OCH PÅVERKA UNGDOMAR ATT MÖTA VARANDRA MED RESPEKT?

ÄR DU VILLIG ATT TA STÄLLNING?

ÄR DU 16–19 ÅR?

Vår uppgift är att finnas till för ungdomar för att förebygga och förhindra konflikter och andra onödiga situationer inne i city.

Kom till vårt infomöte  
onsdag 11 februari kl. 18.00 på Fryshuset

T-bana Gullmarsplan eller tvärbanan till Mårtensdal  
+ några minuters promenad.

VI SES DÄR!

## SNAPSHOT



FRYSHUSET

16:19

**MARIA SOARES LINDBERG**

Ålder: 34

Bor: Bromma

**Vad gör du på Fryshuset?**

– Jag är verksamhetsansvarig för Fryshusets Nätvandrarne som möter ungdomar på Internet

**Varför det?**

– Jag brinner för att ge ungdomar möjligheten att påverka sina liv.



FRYSHUSET

15:06

**LUCYTA PEREZ**

Ålder: 31

Bor: Skanstull

**Vad gör du på Fryshuset?**

– Jag jobbar med Lugna Gatans junior Citygrupp

**Varför det?**

– Jag gillar att jobba med ungdomar och den metod Lugna Gatan använder för att nå fram.

## Vill du vara med och utveckla en världsunik verksamhet för ungdomar?

Vi söker dig som med drivkraft, mod och entusiasm vill bryta ny mark inom ungdomsarbete på Internet, på en av Sveriges mest spännande arbetsplatser! Vi söker en kreativ, orädd och driven beteendevetare med genuin erfarenhet av ungdomsarbete. Arbetet går ut på att bedriva socialt ungdomsarbete på Internet. Dina arbetsuppgifter består i att testa, arbeta med, och sprida metoder för att möta unga på Internet. Läs mer på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)



NÄTVANDRARE

FRYSHUSET

## Stöd Fryshuset – handla på nätet

Fryshuset är en av de organisationer som kan få stöd av den som handlar via Internet!

Genom att handla via [www.godwebb.se](http://www.godwebb.se) skänks ett visst belopp för varje inköp till den organisation du själv väljer, t.ex. Fryshuset. Du betalar själv inget extra – pengarna kommer från leverantören. Om du t.ex. beställer en flyg- eller tågbiljett från Resfeber Seat24 via GodWebb skänker du 150 resp. 75 kr till Fryshuset.

Handla på [www.godwebb.se](http://www.godwebb.se) – stöd Fryshuset

Fryshusets huvudsponsorer är If, Vattenfall, Telia Sonera och tidningen City.

FRYSHUSET

är inte bara en mötesplats för många olika människor, det är också en idé som utgår från verksamheter inom Utbildning, Sociala projekt och Passionerade intressen. Fryshuset agerar där det finns behov. Vi är inte rädda för det som är nytt och okänt. Vi mobiliserar krafter där andra bara ser problem. Delar av våra verksamheter finns även i Göteborg, Malmö, Linköping och Uppsala. Läs mer på [www.fryshuset.se](http://www.fryshuset.se)



VILL DU STÖDJA FRYSHUSET? GÅ IN PÅ [WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET](http://WWW.FRYSHUSET.SE/STODFRYSHUSET)