



Sammanställning av Tillitens arbete augusti 2023 –mars 2024

Vad är Tilliten?

Tillitens samtalsmottaning för barn och unga är en plats där unga människor (10–20 år) kan söka stöd och erbjudas möjlighet att prata om sina tankar och känslor om livet.

Vår ambition och önskan är att vara en trygg miljö där samtalsterapeuterna ger stöd för att främja välmående och psykisk hälsa hos barn och unga.

Vi erbjuder upp till tolv kostnadsfria samtal, vi som arbetar på Tilliten är psykologer och socionomer med psykoanalytisk kompetens och med lång erfarenhet av att möta unga i samtal.

Tilliten för inga journaler och bedriver inte traditionell psykoanalytisk terapi, samtalen är av stödjande och vägledande karaktär. Vi arbetar på uppdrag av den unge och dennes önskemål.

Tilliten har vid dagens datum 69 barn och ungdomar inskrivna i verksamheten, 32 stycken av dessa är antingen avslutade eller har ett uppehåll i samtalen.

Hur hittar ungdomar till oss?

De flesta har fått kännedom om oss via antingen skolhälsovård eller genom föräldrar som sett reklam om oss i olika kommunikationskanaler. Några har även blivit rekommenderade av vänner som gått till någon av oss, vilket känns extra roligt.

Hur kommer man i kontakt med oss?

Tilliten har en hemsida www.tilliten.org där ungdomar kan fylla i ett kontaktformulär, efter det ringer samordnaren upp den unge eller dennes föräldrar för ett kortare samtal, därefter bokas ett besök in till någon av samtalsterapeuterna. Vid första besöket får de unga fylla i en inskrivningsblankett, unga under 13 år behöver ha målsmansunderskrift. Alla beviljas minst tio samtal och kan disponera dessa på det sätt som passar bäst för den enskilde.

Var finns vi? Öppettider

Tilliten finns på två adresser Storgatan 7 och Fredrikshovsgatan 8 vi har öppet mån-tors och erbjuder kvällstider två gånger i veckan. Samtalsterapeuterna är anställda på 50% men har fördelat tiden så att tillgängligheten ska vara god.

Vad söker de för?

De flesta som kommer söker för stress, nedstämdhet och oro/ångest, relationer och ensamhet.

Vi har även en del ungdomar med ätstörningsproblematik och prestationsångest vissa har behövt mer hjälp än vad vi kan erbjuda och då har vi försökt hjälpa till och hänvisa dessa ungdomar till rätt vårdnivå.

Utvärdering av samtalen

Än så länge har vi fått in 15 utvärderingar (anonymt och digitalt via QR-kod) där det får skatta mellan 1-5 (där 5 står för mycket nöjd). Utvärderingen börjades dela ut i december 2023.

Frågorna som vi ber dem svara på är följande:

”Jag känner att jag blev lyssnad på”: 4,80 av 5

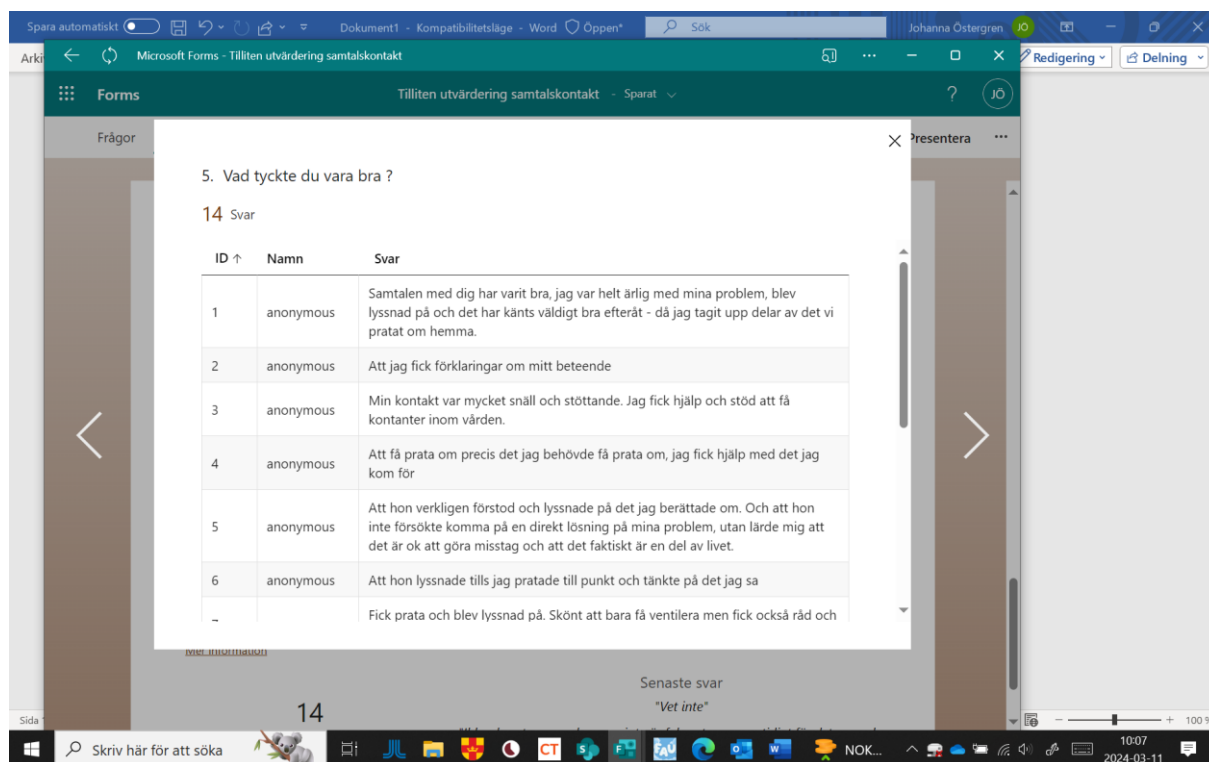
”Jag har fått prata om det jag ville”: 4,80 av 5

”Jag blev hjälpt av samtalen”: 4,47 av 5

”Det fanns tillräckligt med tid för att prata om det jag ville.” 4,40 av 5

Litet underlag än så länge men de utvärderingar som inkommit hittills känns mycket lovande.

”Vad tycker du var bra?”



Microsoft Forms - Tilliten utvärdering samtalskontakt

Frågor

5. Vad tyckte du vara bra ?

14 Svar

ID ↑	Namn	Svar
1	anonymous	Samtalen med dig har varit bra, jag var helt ärlig med mina problem, blev lyssnad på och det har känts väldigt bra efteråt - då jag tagit upp delar av det vi pratat om hemma.
2	anonymous	Att jag fick förklaringar om mitt beteende
3	anonymous	Min kontakt var mycket snäll och stöttande. Jag fick hjälp och stöd att få kontanter inom vården.
4	anonymous	Att få prata om precis det jag behövde få prata om, jag fick hjälp med det jag kom för
5	anonymous	Att hon verkligen förstod och lyssnade på det jag berättade om. Och att hon inte försökte komma på en direkt lösning på mina problem, utan lärde mig att det är ok att göra misstag och att det faktiskt är en del av livet.
6	anonymous	Att hon lyssnade tills jag pratade till punkt och tänkte på det jag sa
-		Fick prata och blev lyssnad på. Skönt att bara få ventilera men fick också råd och

Senaste svar
"Vet inte"

14

Sida

10:07
2024-03-11

Microsoft Forms - Tilliten utvärdering samtalskontakt

Frågor

5. Vad tyckte du vara bra ?

14 Svar

7	anonymous	bra svar när jag behövde.
8	anonymous	Det bästa var att jag kände mig trygg och vågade prata om jobbiga saker med henne :-) så nöjd att jag vågade komma
9	anonymous	Det var bra, för att efter prata med honom jag hade en bra kontakten
10	anonymous	tryggheten man känner med psykologen
11	anonymous	Camilla tog sin tid att lyssna på mig, medans hon samtidigt la till sina tankar och fick mig att reflektera. :)
12	anonymous	Jag har gått hos psykolog tidigare och det här var annorlunda men på ett bra sätt. Det kändes fritt och jag vågade prata om sådant som jag inte alltid har vågat prata om det kändes tryggt och jag fick faktiskt bra hjälp och hon var både rolig och seriös
13	anonymous	Avslappnad stämning, bra tips i olika situationer och nya sätt att tänka på, bra följdfrågor som får en att ifrågasätta sitt tankesätt inombords.
14	anonymous	Det var bra att ha någon att prata med

Senaste svar "Vet inte"

14

” Vad kan vi bli bättre på? ”

Microsoft Forms - Tilliten utvärdering samtalskontakt

Frågor

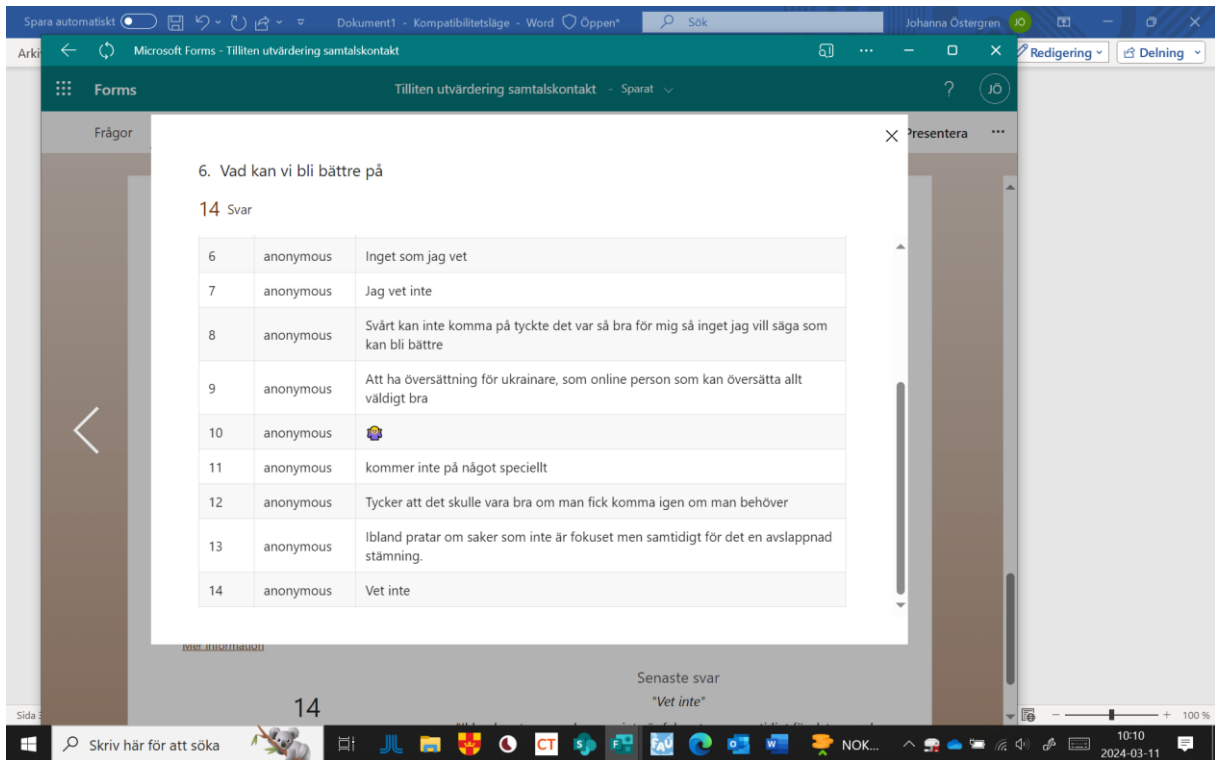
6. Vad kan vi bli bättre på

14 Svar

ID ↑	Namn	Svar
1	anonymous	Vet inte
2	anonymous	Att hålla till ett ämne, jag har svårt med det och skönt att ha någon som håller sig till det då
3	anonymous	Inget :)
4	anonymous	Inget jag kommer på just nu :-)
5	anonymous	Inget
6	anonymous	Inget som jag vet
7	anonymous	Jag vet inte
8	anonymous	Svårt kan inte komma på tyckte det var så bra för mig så inget jag vill säga som kan bli bättre
9	anonymous	Att ha översättning för ukrainare, som online person som kan översätta allt



Senaste svar "Vet inte"

14



Statistik september 2024 – mars 2024 (inskrivna eller avslutade mars 2024) Födelseår

2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003
4 pers.	1 pers.	1 pers.	7 pers.	4 pers.	7 pers.	10pers.	5 pers.	13pers.	14pers.	3pers.

	
54 st	15 st

I december 2023 var 28 av 40 inskrivna ungdomar boende i upptagningsområdet Östermalm (Oscars 12, Hedvig Eleonora 9 och Engelbrekt 7 personer)

Aktiviteter Hösten 2023

Tilliten invigdes den 25/9 i Oscarskyrkan och var ett både lyckat och välbesökt event

Inför invigningen blev vi intervjuade i lokalpress (Mitt i) och lokalradio (P4 Stockholm), Sven Milltoft blev även intervjuad i Kyrkans tidning.

Tilliten har varit ute och träffat elever i åk 4–9 på Fredrikshovs slottsskola för att informera om verksamheten.

Vi har även deltagit på möten med föräldrar och skolpersonal på Carlssons skola

I oktober hade vi ett öppet hus för skolhälsovård och andra intresserade som var mycket uppskattat, vi bjöd på fika och erbjöd alla som kom att delta i en Quiz (där priset var en Tilliten kasse). Vi har sedan dess sett en tillströmning av förfrågningar från föräldrar och ungdomar som fått information om oss från skolhälsovården.

I slutet av november tog vi emot Albin Tanke präst och psykoterapeut verksam i Malmö, planer finns på att starta något likande Tilliten där.

Våren 2024

I början av januari träffade Tilliten skolhälsovården på Hedvig Eleonora kyrka.

Den 24/1 träffade Tilliten barn och ungdomspsykologerna på ToCare för att diskutera framtida samverkan.

7/2 hade vi Planeringsdag i Djurgårdskyrkan, vi diskuterade verksamheten och pratade om hur den ska utvecklas, diskussion kring att till hösten starta gruppverksamhet som komplement till individuella samtal. Samma dag hade vi även ett lunchmöte med Tim Bergling Foundation för att planera inför ett gemensamt event den 7/10 (internationella barndagen)

14/2 Samverkans möte med Ericastiftelsen, samtal fördes om att tillsammans ha föreläsningar/ workshops för föräldrar.

21/3 – Samverkansmöte med Kyrkans familjerådgivning / unga vuxna 18–26 – diskussion kring möjlighet att hänvisa till varandra.

6/3 mötte vi Isabella Tengdelius - kurator i Engelbrekt för samtal kring framtida samverkan.

Workshop med 40 konfirmander i Hedvig Eleonora kyrka är inplanerat den 23/3

Under våren planerar vi att gå ut till skolor i området för att träffa skolhälsovården och dela ut affischer och broschyrer.

Johanna Östergren

Samordnare/samtalsterapeut

Tillitens – samtals mottagning för unga