



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Verksamhetsplan 2026

Jourens vision är ett jämställt samhälle fritt från våld.

Med utgångspunkt i ett kvinno- och barnperspektiv arbetar vi för att stärka och försvara kvinnors, tjejers och barns rätt till trygghet, frihet och ett liv utan våld. Vår verksamhet vilar på demokratiska värderingar och genomsyras av respekt för alla människors lika värde, socialt ansvarstagande, hederlighet och öppenhet.

Mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer och våld mot barn är yttersta uttryck för den ojämställdhet som präglar vårt samhälle. Som en del av jourrörelsen har vi i över 40 år fungerat som ett skyddsnät för personer som utsatts för våld och förtryck. Parallellt har vi genom opinionsbildning och påverkansarbete bidragit till samhällsförändring och stärkt kvinnors och barns röster i det offentliga samtalet och i politiken.

Att Sverige i dag har en av världens mest progressiva lagstiftningar inom områden som kvinnofrid, sexualbrott och våld mot barn är resultatet av ett långsiktigt och målmedvetet feministiskt arbete, där kvinnojourerna har spelat en avgörande roll.

Kvinno- & Tjejjouren i Vallentuna är en politiskt och religiöst obunden ideell förening. Vi erbjuder stöd, skydd och praktisk hjälp till dem som behöver oss. Samtidigt bedriver vi ett förebyggande arbete genom utbildningsinsatser, samverkan och opinionsbildning.

Vår uppgift är att motverka alla former av våld och förtryck, däribland sexuella övergrepp, trakasserier, misshandel, pornografi, prostitution, människohandel, hedersrelaterat våld och könsstympning.

Genom att stödja, skydda, förebygga och påverka fortsätter vi vårt arbete för ett samhälle där alla - oavsett kön eller ålder - har rätt att leva i trygghet och frihet, utan våld och förtryck.



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Inledning

Kvinno- & Tjejjouren i Vallentuna bildades år 2000, och har varit aktiv sedan dess. Jouren är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening, som erbjuder stödåtgärder och skyddat boende för kvinnor och barn. Idag består verksamheten av ca 70 medlemmar, varav för tillfället 5 aktiva jourkvinnor och -tjejer.

Huvudmål

1. Stärka och skydda - Vi verkar för att stärka och försvara kvinnors, tjejers och barns rätt till trygghet och frihet. Genom stöd, akut boende och praktisk hjälp erbjuder vi en fristad för dem som utsatts för våld och förtryck.
2. Förebygga och påverka - Vi arbetar för ett jämställt samhälle fritt från våld genom utbildning, opinionsbildning och påverkansarbete. Genom att synliggöra och motverka våldets orsaker bidrar vi till långsiktig samhällsförändring.

Ordinarie verksamhet

Kvinno- & Tjejjouren i Vallentuna bedriver en bred och trygghetsfrämjande verksamhet med fokus på stöd, skydd och förebyggande insatser. Vår ordinarie verksamhet omfattar:

- Stödjande samtal - Vi erbjuder samtal för kvinnor och tjejer via telefon, chatt och fysiska möten på jouren.
- Akut boende - Vi erbjuder en trygg och säker tillflyktsort för kvinnor som behöver skydd från våld och hot. Genom att tillhandahålla ett omedelbart och akut boende skapar vi förutsättningar för kvinnan att ta det första, ofta avgörande, steget bort från en våldsam relation och mot ett liv i trygghet och självständighet.
- Praktiskt och emotionellt stöd - Vi följer med och stöttar kvinnor i kontakter med myndigheter och erbjuder hjälp i praktiska ärenden.
- Anonym chatt – Vi tillhandahåller en anonym chatt för unga tjejer och kvinnor som söker stöd och råd.
- Förebyggande och utåtriktat arbete – Vi verkar aktivt i kommunen genom att delta i olika lokala aktiviteter, samarbeta med skolor och fritidsgården Mega samt ha en närvaro på Ungdomsmottagningen och andra relevanta arenor.



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Planerad verksamhet 2026

Stödjande samtal

Ett av Kvinno- & Tjejjourens främsta syften är att erbjuda stöd, råd och skydd för kvinnor, tjejer och barn som vänder sig till oss. Detta arbete kommer att fortlöpa och utvecklas under kommande år. Jourens telefonverksamhet erbjuder rådgivning och stöd under vardagar kl. 09.00–20.00. Under 2026 fortsätter vi att driva telefonjouren och kommer att arbeta aktivt med att rekrytera, utbilda och samordna vårt volontärnätverk. Vår målsättning är att samtliga aktiva volontärer ska genomgå Unizons grundutbildning för att säkerställa hög kvalitet i vårt stödarbete.

Akutboende

Ett av jourens främsta uppdrag är att erbjuda en trygg och säker plats i vårt akutboende för kvinnor som behöver skydd från våld och förtryck. Detta arbete kommer att fortsätta och utvecklas under de kommande åren. Vår anställda och volontärer arbetar aktivt för att skapa en hemtrevlig, trygg och säker miljö för de boende. Säkerhetsrutinerna för boendet följs upp och uppdateras kontinuerligt för att säkerställa att verksamheten håller hög kvalitet och erbjuder ett tryggt och säkert akutboende. Under året kommer vi att fortsätta undersöka och analysera möjligheterna att vidareutveckla vårt akutboende, i syfte att stärka kvalitet, tillgänglighet och stödinsatser.

Praktiskt och emotionellt stöd

Kvinno- & Tjejjouren Vallentuna erbjuder både praktiskt och emotionellt stöd för kvinnor och barn i utsatta situationer. Utöver samtalsstöd och rådgivning finns vi även fysiskt närvarande som ett tryggt stöd vid exempelvis myndighetskontakter, vårdbesök och rättegångar. Vi vet att dessa situationer kan vara påfrestande och att det kan göra stor skillnad att ha någon vid sin sida som förstår och stöttar. Vårt stöd kommer fortsättningsvis anpassas efter individens behov och syftar till att stärka den utsatta genom hela processen - från att söka hjälp till att bygga en tryggare framtid.

Anonym chatt

Vi erbjuder en anonym chatt för unga tjejer och kvinnor som söker stöd, råd eller någon att prata med. Genom vår chattjour, som bedrivs via Unizon, får unga möjlighet att anonymt dela sina tankar och känslor i en trygg och förstående miljö. För många är detta det första steget mot att våga be om hjälp.

Vår ambition är att under 2026 kommer vi starta en kvinnojourschatt där målgruppen kommer att vara kvinnor över 25 år.



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Fortsätta driva och utveckla vår chattjour, vilket innebär ett fortsatt fokus på att rekrytera, utbilda och samordna vårt volontär-nätverk. Våra volontärer är unga kvinnor som genomgått Unizons grundutbildning och andra relevanta utbildningstillfällen, för att säkerställa att de kan möta chatt-besökare med kunskap, förståelse och trygghet.

Förebyggande och utåtriktat arbete

Vi arbetar aktivt för att förebygga våld och förtryck genom att synas och verka i lokalsamhället. Genom samarbete med skolor, fritidsgården Mega, Ungdomsmottagningen och andra relevanta aktörer skapar vi trygga mötesplatser där vi kan sprida kunskap, erbjuda stöd och lyfta frågor om jämställdhet, relationer och våldsprevention. Under det kommande året planerar vi att ytterligare stärka vår närvaro i kommunen genom att delta i fler lokala aktiviteter och evenemang. Vi strävar efter att utöka våra samarbeten och skapa fler forum där unga och vuxna kan få information, diskutera viktiga samhällsfrågor och få kunskap om vilka rättigheter och stödinsatser som finns.

Övrig planering

Kompetensutveckling

Vi har som ambition att delta i Unizons utbildningstillfällen. En grundförutsättning för att kunna arbeta inom jouren är att alla våra volontärer har genomgått Unizons grundutbildning. Vi kommer även fortsätta utbilda våra volontärer i våra sakfrågor som utgår från ett feministiskt och rättighetsbaserat perspektiv och fokuserar på att bekämpa mäns våld mot kvinnor och våld mot barn. Samt utbildning av anställd, för fortsatt utveckling av verksamheten och arbetet.

Sociala Medier och dagar att uppmärksamma

I dagsläget är vi synliga på Facebook, Instagram samt via vår egen hemsida. Vi ämnar fortsätta aktivt arbete med skapandet av kampanjer via våra sociala medier, i linje med våra värderingar och det påverkansarbete vi vill utöva.

Vi har rekryterat två digitala volontärer som kommer att ta ett samlat och strategiskt ansvar för våra sociala medier. Tjejjouren kommer att starta ett konto på TikTok för att nå unga tjejer på den plattform där de redan befinner sig. Arbetet kommer att utgå från en tydlig innehållsplanering, där varje inlägg är genomtänkt, målgruppsanpassat och har ett tydligt syfte.



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Samarbete med kommuner

Vi planerar att fortsätta samarbetet med Vallentuna Kommun. Vår ambition är att omförhandla vårt IOP avtal med Vallentuna Kommun 2026. Vi kommer även erbjuda samarbete med närliggande kommuner.

Stödgrupp

Under hösten 2025 genomförde vi vår första stödgrupp, Vägen till sund kärlek. Gruppen blev mycket uppskattad av deltagarna. Vi såg tydligt att behovet av att mötas i ett tryggt sammanhang och samtala med andra kvinnor med liknande erfarenheter är stort. Vi tog emot flera deltagare, bland annat via Öppenvården. Vår ambition är att under 2026 fortsätta erbjuda stödgrupper för kvinnor och därigenom skapa fler trygga forum för gemenskap, bearbetning och stärkt egenmakt.

Kalendarium 2026

Gemensamma aktiviteter

2 januari	Manifestation Medborgarplatsen
Februari – Mars	Verksamhetsbesök politiker i Vallentuna
Februari	Svartsjuka är inte romantiskt. Länsstyrelsen kampanj
4 mars	Kvinnofridsbarometern 2025 släpps
7 mars	Tjejkväll på Mega, Tjejjouren
8 mars	Internationella kvinnodagen, annons i Vallentuna Nya, kampanj i sociala medier
18 mars	Samarbetsmöte UMO
19 mars	Årsmöte
18 april	UKM Festival Mega Tjejjouren
Vår	Rekrytera och utbilda nya jourkvinnor (inkl tjejer)
September	Tryggare Vallentuna dagen
16 november – 7 december	Utställning i Kulturfönstret; vecka fri från våld (Preliminärt då kommunen ska bygga om Kulturhuset)
16-22 november	En vecka fri från våld, kampanj i sociala medier
25 november	UN Women Orange Day, kampanj i sociala medier
Månadsvis	Sammankomst, Tryggare Vallentuna
3 ggr/år	Nätverksmöte, Kvinnofrid Nordost
2 ggr/år	Sammankomst, Stockholmsgruppen (kvinnojurer i Sthlm omr.)

Kvinno- & Tjejjouren Vallentuna, Box 170, 186 23 Vallentuna

Tel: 08- 511 790 33, SMS: 072 207 55 70 Mail: info@kvinnojourenvallentuna.se

Org nr: 802409-1160 Swish: 123 188 25 70, BG: 737-7443



Kvinno- & Tjejjouren

VALLENTUNA

Kvinnojouren

Starta upp kvinnojournschatt

Stödgrupper

Tjejjouren

Varannan tisdag ojämna veckor Chatt öppen 19:00-20:30 om

Aktiv närvaro på MEGA och Kuben (Brottby) Tjejkvällar