

2019-10-14

<https://sverigeunited.se/trygghet-uppmuntran-sjalvfortroende-och-sjalvtillit/>

# Trygghet, Uppmuntran, Självförtroende och Själv tillit

Monday, October 14th, 2019



Foto: Linnea Nilsson-Waara

**Skellefteåklubben Sunnanå SK är en välmeriterad förening, framförallt på damsidan där man bland annat vunnit två svenska mästerskap, Svenska Cupen och har sammanlagt 22 säsonger i Damallsvenskan. Därför känns det naturligt att deras projekt TUSS jobbar för att stärka just flickor med olika bakgrunder och välkomna dem in i föreningslivet.**

Tuss står för Trygghet, Uppmuntran, Självförtroende och Själv tillit. Målgruppen är tjejer som är nybörjare inom idrott och föreningslivet. Majoriteten av deltagarna är nyanlända och asylsökande som saknar erfarenhet inom föreningslivet, vilket ofta kommer naturligt till svenskfödda. Men det ingår även flickor som är etablerade svenskar vilket underlättar integrationen. Sedan starten har nästan 200 tjejer varit delaktiga i TUSS, där det nu finns två grupper. En för flickor i åldrarna 7-12 år och

en äldre grupp där deltagarna är mellan 13-25 år. Linnea Nilsson-Waara är projektsamordnare för TUSS.

– Projektet går framförallt ut på att vara den första kontakten in i föreningslivet för de som av olika anledningar inte haft den möjligheten tidigare, och att vi ska kunna fungera som en trygghet för dem, säger Linnea. Man kan kalla TUSS för ett lågtröskellag, vilket innebär att det enda kriteriet är att man ska vara tjej för att vara med.

Föreningen stöttar även med kläder, skor och annat material som behövs för att kunna medverka. Man behöver inte heller betala någon avgift för att få vara med, istället har tjejerna fått jobba på damlagets seriematch. En annan viktig stöttning är hjälp med busskort till och från träningar. Något som är väldigt betydelsefullt med tanke på det stora upptagningsområdet, där många reser flera mil för att komma till och från träningar.

– Det är sådana barriärer som ju ofta gör att många känner att det blir svårt att kunna delta, säger Linnea. Därför försöker vi komma över sådana hinder så att alla tjejer som vill ska få vara med. De flesta har skolbusskort, men för de som inte har försöker vi att hjälpa till.

Man riktar även tacksamhet till Skellefteå kommun som tagit ett politiskt beslut om att prioritera och främja underrepresenterade grupper inom idrott som är i särskilt behov av vissa typer av hall- och träningstider. Detta har resulterat i flera positiva saker, bland annat har den ökade kontinuiteten och förbättrade träningstiderna gjort att det blir lättare att veta vart och när man ska vara på plats och kunna planera med bättre framförhållning. Något som tidigare varit svårt då man ofta var tvungen att flytta träningstider och göra mycket ändringar i schemat.

– Vi skulle vilja se att fler föreningar startar upp den här typen av lågtröskellag för tjejer, säger Linnea. Vi ser att det finns ett jättestort behov i Skellefteå och våra grannorter. Det är ett väldigt bra sätt att lyckas nå alla som vanligtvis inte skulle välja att idrotta, och få dem att våga vara med och inkluderas i föreningslivet. Finns det föreningar som är intresserade vill vi att de tar kontakt med oss. Besök oss på [www.teamtuss.se](http://www.teamtuss.se), avslutar Linnea.