

Tilia mottar årets julgåva för sitt arbete med ungas psykiska hälsa

Varje år delar LF Jämtlands medarbetare ut en julgåva till en ideell organisation som gör skillnad i vårt län. I år går julgåvan till Tilia som mottar 40 000 kronor för sitt arbete med att stärka ungas psykiska hälsa i Jämtland Härjedalen.

Under 2025 har Tilia mött närmare 1 700 gymnasieelever genom kostnadsfria föreläsningar om självkänsla, välmående och strategier för att hantera livets utmaningar. Genom att ge unga kunskap och verktyg för att förstå och hantera sin psykiska hälsa vill de bidra till en tryggare vardag och bättre förutsättningar inför vuxenlivet.

– Vi möter många unga som bär på oro, ensamhet eller känslan av att inte riktigt bli lyssnade på. För oss handlar stödet om medmänsklighet, att stanna kvar i samtalet, lyssna och vara följsam i det som den unga berättar om. Varje ung person som vågar berätta hur de mår gör det möjligt att förebygga större problem senare, säger Anna-Karin Sahlin, verksamhetsansvarig Tilia Jämtland Härjedalen.

Organisationen Tilia arbetar nationellt med bland annat stöd via chatt och mail. I Jämtland Härjedalen genomförs olika föreläsningar för gymnasieungdomar på skolor i länets alla kommuner. Anna-Karin Sahlin beskriver Tilias verksamhet som ett komplement till andra stöd som finns.

– Livet kan vara utmanande på olika sätt, särskilt i övergången till vuxenlivet. Många unga beskriver ett behov av någon som lyssnar när tankar och känslor blir mycket. Tilia finns som ett mellanting och kompletterar annat stöd i samhället. Vi finns på kvällar, helger och med extra närvaro under högtider när mycket annat håller stängt, säger Anna-Karin Sahlin som engagerat sig i Tilia sedan 2018.

Tilia samarbetar med både regionen och länets kommuner och är en viktig partner i det långsiktiga arbete som behövs för att förebygga psykisk ohälsa. Det ligger nära LF Jämtlands satsning *En meningsfull fritid*, som syftar till att skapa bättre förutsättningar för barns och ungas hälsa i hela länet. Tilia som mottagare av julgåvan på 40 000 kronor har valts ut av LF Jämtlands medarbetare.

– Det betyder mycket för oss att LF Jämtlands medarbetare gett oss det här. Julgåvan gör att vi kan vara flexibla och stärka de insatser som unga själva efterfrågar, fortsätter Anna-Karin Sahlin.

Om Tilia

Tilia är en rikstäckande ideell organisation som arbetar för unga och unga vuxnas psykiska hälsa, främst i åldern 16–29 år. Organisationen driver en kvällsöppen stödchatt, arrangerar lägerverksamhet och erbjuder kostnadsfria, förebyggande föreläsningar i gymnasieskolor i Jämtland Härjedalen. Föreläsningarna ger unga konkreta verktyg för att hantera stress, oro och självkritik för att stärka självkänslan som är en central skyddsfaktor mot psykisk ohälsa. Tilia fungerar som ett komplement till vården och andra stöd som samhället erbjuder.

Mer information och kontakt för stöd på [Tilia – TILLSAMMANS FÖR UNGAS PSYKISKA HÄLSA](#)

Har du frågor?

Anna-Karin Sahlin, verksamhetschef Tilia
annakarin@teamtilia.se

Anna-Karin Lindeberg, ansvarig social hållbarhet på LF Jämtland
anna-karin.lindeberg@lfz.se
063-19 34 27

LF Jämtland är ett lokalt bank- och försäkringsbolag. Vi är också kundägda. Det innebär att våra förpliktelser i första hand är mot alla fantastiska människor som bor i Jämtland och Härjedalen men också skogen, fjällen och staden. Vår livsmiljö. Med de andra länsbolagen äger vi Länsförsäkringar AB och delar kända varumärken som Agria, Wasa Kredit och Länsförsäkringar Fastighetsförmedling. Tillsammans hjälper vi våra kunder med allt inom bank, försäkring och pension.