



GIRLTALK ♥ DK

Årsberetning 2022

”

Jeg kommer meget mere
i skole og har fået nye
venskaber i min klasse.
Jeg er også blevet
gladere, end jeg var før.

- Pige, 13 år, efter et af GirlTalks gruppeforløb



SAMMEN MOD MISTRIVSEL

"Det var så trygt, at der var en for mig, som hjalp mig igennem det svære". Sådan fortæller en af de piger, der i 2022 fik hjælp i vores rådgivning for unge. I 2022 nåede vi rekordmange piger og unge kvinder, både i vores rådgivning og gennem vores gruppeforløb. Samtidig kunne vi udvide vores tilbud til forældre og nære voksne, og med nye bevillinger i 2023 glæder vi os over at kunne opbygge vores kapacitet lokalt og tilbyde vores gruppeforløb til flere piger i den ældste del af vores målgruppe.

2022 blev også året, hvor vi samlede danskerne i kampen for unges trivsel med fem anbefalinger til, hvordan vi sammen kan skabe de bedste rammer om ungdommen. På blot få uger skrev mere end 12.000 danskere under, og underskrifterne tikker fortsat ind. Det glæder os at se, hvor mange der bakker op. For desværre blev 2022 også året, hvor antallet af unge, der viser tegn på mistrivsel, slog alle rekorder, og mens vi skal passe på med at tale om en hel generation i mistrivsel, kræver det handling, når så mange unge har det svært.

Både i vores ungerådgivning og i vores gruppeforløb rundt om i landet deler piger og unge kvinder følelser om utilstrækkelighed og om at føle sig alene og forkerte. Og hver dag gør vores 300 frivillige og sekretariat en helt uforlignelig forskel, når de hjælper, støtter og viser alle piger og unge kvinder, at de ikke er alene i det svære, og at de altid er gode nok.

Mens frivilligheden er kernen i vores arbejde, ville vi ikke kunne gøre det uden en uvurderlig støtte fra fonde, virksomheder, alle vores mange samarbejdspartnere lokalt, regionalt og statsligt samt de mange, der bakker op om vores arbejde. En kæmpe stor tak til alle jer, der er med til at give alle piger en at tale med og til at stoppe mistrivlsen blandt landets unge.

Rigtig god læselyst!

Anna Bjerre, direktør i GirlTalk

Pia Allerslev, bestyrelsesformand i GirlTalk

GIRLTALK 2022: VEJEN TIL BEDRE TRIVSEL GÅR GENNEM FÆLLESSKABET

Trygge og rummelige fællesskaber er et stærkt værn mod mistroivsel. Når vi møder piger og unge kvinder, fortæller de om at føle sig udenfor, anderledes og alene med presset for at præstere, lykkes og være perfekte i alle dele af deres liv. Hos os møder de et trygt rum, hvor de kan dele deres tanker og spejle sig i andre unge og se, at der også findes en plads til lige netop dem i fællesskabet. Hvad enten det er i et af vores gruppeforløb, i vores ungerådgivning, til et af vores foredrag eller i vores podcast, bliver pigerne mødt af grundtanken om, at de altid er gode nok - præcis som de er.

I 2022 har vi nået rekordmange unge takket være en stærk opbakning fra vores dygtige frivillige, fonde, virksomheder, samarbejdspartnere og de mange danskere, der støtter op om unges trivsel. Vi har blandt andet søsat et nyt univers for forældre og nære voksne, så vi kan hjælpe pigerne ved at hjælpe deres nære relationer; vi har udvidet målgruppen for vores gruppeforløb; vi har holdt foredrag over hele landet, og vi har endnu engang samlet en stor gruppe unge influenter om et undervisningsforløb i mental trivsel og engageret dem i at tale om trivsel på sociale medier og i vores podcast.

+7000
HENVENDELSER I
VORES RÅDGIVNING
FOR UNGE

33
GRUPPEFORLØB FOR
PIGER OG UNGE
KVINDER

300
FRIVILLIGE ENGAGERET I
AT STYRKE TRIVSLEN
BLANDT UNGE



29

**UNGE INFLUENTER
STYRKER TRIVSLEN
PÅ SOCIALE MEDIER**

+75

**FOREDRAG OVER
HELE LANDET**

+30.000

**UNIKKE LYTTERE AF
GIRLTALKS PODCAST
FOR UNGE**

MANIFEST MOD MISTRIVSEL

Tænk trivsel ind i alle politiske beslutninger

Årsagerne til mistrivsel er komplekse, og vi kan ikke symptombehandle mistrivslen væk. Der er brug for, at vi tænker trivsel og mental sundhed for vores børn og unge ind på tværs af politikområder. Vi anbefaler derfor, at vi alle står sammen om at forebygge unges mistrivsel på tværs af sektorer, og at man politisk sikrer, at der er tænkt trivsel ind i alle politiske beslutninger, der berører de unges livsvilkår.

Giv unge hurtig adgang til hjælp og støtte

Mange unge og deres forældre oplever at skulle vente længe på at få støtte og hjælp. Der er brug for hurtig adgang til indsatser lokalt, som tilpasses den enkelte unge, og der er brug for, at sektorerne kan samarbejde på tværs om den hurtige og tidlige indsats. Vi anbefaler derfor, at man sikrer ressourcer til den tidlige og forebyggende indsats tværsektorielt og skaber rammer, der muliggør en hurtig og fleksibel indsats, som møder de unge og deres forældre lige der, hvor de er.

Tilpas tempo og præstation i uddannelsessystemet til den enkelte

Det er ikke præstation i sig selv, som er problemet for de unge. Det er det pres, unge oplever, når de skal præstere, og som de kobler sammen med deres grundlæggende identitet og oplevelse af værdi. Vi anbefaler derfor, at tempo, præstation, karakterer og tests i uddannelsessystemet rammesættes mere fleksibelt for den enkelte unge, så det i højere grad bliver en positiv motivationsfaktor. Præstation skal adskilles fra de unges identitet og oplevelse af værdi.

Styrk unges lokale fællesskaber

De unge oplever at stå alene med kravene om succes, præstation og at kunne følge med samfundets acceleration. Der er brug for styrkende fællesskaber og frirum, hvor de unge oplever anerkendelse og accept, og hvor de ikke skal opnå noget eller kunne følge med accelerationen i samfundet. Vi anbefaler derfor, at man sætter de sociale civilsamfundsaktører og andre lokale aktører fri og giver ressourcer til at skabe anerkendende og opbyggende fællesskaber, og at man samtidig mindsker bureaukrati og kontrol på området.

Nuancér debatten om unges mistrivsel

Mistrivsel er et bredt og stigende samfundsproblem, og der er brug for, at vi sætter ind på mange områder for at forebygge, at mistrivslen udvikler sig til decideret psykisk sygdom. Det er derfor vigtigt, at vi ikke sætter mistrivsel og psykisk sygdom i samme kategori. Vi skal i stedet nuancere debatten og skelne mellem problemstillingerne, så vi sikrer, at vi sætter ind med de rette indsatser. Det vil være med til at forebygge overfladisk problemløsning af et samfundsproblem, som er dybereliggende og kræver omstilling på flere områder.



12.000 UNDERSKRIFTER FOR UNGES TRIVSEL

På bare få uger skrev 12.000 danskere under på vores manifest mod mistrivsel. I dialog med politikerne og sammen med partnere på tværs af sektorer sætter vi på baggrund af anbefalingerne fokus på langsigtede løsninger på den stigende mistrivsel.

Sammen med Sanne Salomonsen, Trine Dyrholm, Janni Pedersen og Annika Aakjær, satte vi i november 2022 ansigt på piger og unge kvinders mistrivsel med kampagnen 'Stop mistrivsel'. Kampagnen bestod ud over vores manifest mod mistrivsel af to kampagnefilm lavet i et con amore-samarbejde med produktionsselskabet Bacon og instrueret af Ada Bligaard Søby. Filmene blev skabt på baggrund af breve, vi har modtaget i vores brevkasse, Pigetanker, og giver et ufiltreret indblik i de følelser og udfordringer, mange piger kæmper med i dag. På bare 3 uger nåede kampagnen ud til mere end en million danskere og underskrifterne tikker stadig ind.

Læs mere og skriv under på
→ girltalk.dk/stopmistrivsel

DER ER ALTID HJÆLP AT FINDE I GIRLTALKS RÅDGIVNING FOR UNGE

Hver dag skriver vores ungerådgivere med piger, der har brug for at lufte svære tanker, følelser eller oplevelser. Vi rådgiver over chat, på sms og i vores brevkasse, Pigetanker. Vores rådgivning er anonym, og i 2022 fik vi mere end 7000 henvendelser.

Vores næsten 200 ungerådgivere sidder hver aften klar til at gribe de mange piger, der rækker ud efter vores hjælp, når livet bliver svært. Vores rådgivning er for nogen et værn mod begyndende mistrivsel og for andre et første skridt på vejen ud af mistrivsel. Ligegyldigt om samtalerne handler om den første menstruation eller trang til selvskade, bliver pigerne mødt af en rådgiver, der ved, hvor meget det kræver at dele sine tanker og følelser med andre, og som er klædt på til at lytte, anerkende og vejlede.

Med vores rådgivning viser vi alle piger, at de ikke står alene, når livet bliver svært, og ruster dem til at række ud efter støtte i deres netværk. Vi arbejder ud fra en eksistentiel tilgang, hvor vi møder pigerne, hvor de er i livet. Alle vores rådgivere er selv unge kvinder, der modtager grundig oplæring, løbende uddannelse, og som vi møder gennem sparring og supervision.



DET TALER VI OM

I 2022 fik vi mere end 7000 henvendelser i vores ungerådgivning. Vores målgruppe er de 12 til 24-årige, og mens der er stor aldersmæssig forskel på, hvad unge henvender sig om i vores sms- og chatrådgivning, fylder angst og bekymringer desværre på tværs af aldersgrupper. Herunder er de 6 hyppigste samtaleemner fordelt på alder.

10 TIL 14 ÅR

22 %

KROP, SEX,
SEKSUALITET

17 %

ANGST,
BEKYMRINGER,
NEDTRYKTHED

15 %

VENSKABER,
MOBNING

10 %

FORELSKELSE,
KÆRESTER

7 %

SELVSKADE,
SPISEFOR-
STYRRELSER

6 %

SELVVÆRD

15 TIL 19 ÅR

15 %

VENSKABER,
MOBNING

13 %

ANGST,
BEKYMRINGER,
NEDTRYKTHED

13 %

FORELSKELSE,
KÆRESTER

10 %

FAMILIE-
KONFLIKTER

9 %

SELVSKADE,
SPISEFOR-
STYRRELSER

8 %

SELMORDS-
TANKER

20 TIL 24 ÅR

24 %

ANGST,
BEKYMRINGER,
NEDTRYKTHED

14 %

FORELSKELSE,
KÆRESTER

11 %

SELVSKADE,
SPISEFOR-
STYRRELSER

6 %

SELVVÆRD

5 %

KROP, SEX OG
SEKSUALITET

4 %

ENSOMHED



Jeg blev hjulpet rigtig meget og følte mig rigtig tryk. Det var så trygt, at der var en her for mig og hjalp mig igennem det rigtig svære. Tusinde tak.

- Pige, efter samtale med en rådgiver



”

Jeg var meget usikker på mig selv i en lang periode, men jeg har taget til mig, at jeg er god nok som jeg er.

- Pige, 13 år, efter et af GirlTalks gruppeforløb

GIRLTALKS GRUPPEFORLØB GIVER MOD TIL AT BLIVE EN DEL AF FÆLLESSKABERNE

Mod på nye fællesskaber og en tro på, at man er god nok, som man er. Det er formålet med vores gruppeforløb for piger og unge kvinder. Vi har grupper i en række kommuner og i samarbejde med en række aktører. Vores grupper er for piger i udskoling og for de 16 til 24-årige.

I vores gruppeforløb mødes piger og unge kvinder ugentligt i små grupper med andre på deres egen alder. I grupperne får pigerne et frirum, hvor det er trygt at dele tanker og følelser. Hvert møde faciliteres af to faste frivillige gruppeledere, som gennem aktiviteter, øvelser og samtale giver pigerne mulighed for at spejle sig i hinanden og styrker deres tro på eget værd.

I den seneste evaluering af EmpowR, som er vores gruppeforløb for de yngste i GirlTalks målgruppe, fortæller mere end 60 procent af de deltagende piger, at de føler sig mere med i fællesskabet i deres klasser efter et forløb, og næsten 80 procent fortæller, at de har fået mere lyst til at blive en del af nye fællesskaber generelt. Samtidig beretter halvdelen af pigerne om, at de efter et forløb kommer mere i skole.

EFTER ET GRUPPEFORLØB: "JEG TØR VÆRE MIG SELV"

"Før var jeg pigen, der sad ovre i hjørnet og ikke snakkede så meget. Nu er jeg meget mere åben om mig selv og har lært at snakke med nye mennesker".

Ordene kommer fra 13-årige Alberte, der netop har gennemført GirlTalks gruppeforløb EmpowR - et 10-ugers forløb, som har til formål at forebygge begyndende mistrivsel hos unge piger. I EmpowR har Alberte sammen med en håndfuld jævnaldrende piger kunnet mødes i et trygt og fortroligt rum og udveksle tanker og erfaringer om alt det, der fylder - godt hjulpet på vej af to af GirlTalks frivillige gruppeledere og nogle helt konkrete øvelser og temaer, som har dannet grundlag for hvert møde.

Nye venner og større selvsikkerhed

Efter de ti uger i EmpowR er Alberte beriget med både nye venner og en større tro på sig selv. Den øgede selvsikkerhed har Alberte blandt andet kunnet mærke i skolen: "Jeg var MEGET usikker på mig selv i en lang periode, men jeg har taget til mig, at jeg er god nok som jeg er. Det kan godt være, at det er forkert, men hvis JEG ikke prøver, så er der ingen andre der siger noget!" Alberte er ikke alene om at have oplevet netop denne positive forandring. Mere end 3 ud af 4 piger, som har gennemgået GirlTalks seneste EmpowR-forløb, fortæller, at de efter EmpowR har fået mere lyst til at deltage i nye fællesskaber - og mere end halvdelen oplever et større fællesskab med deres klassekammerater.

At pigerne efter EmpowR oplever en styrket relation til deres klassekammerater viser ifølge projektleder i EmpowR, Ditte Lundqvist Wagner, hvordan GirlTalks gruppeforløb er med til at åbne fællesskaber.

"EmpowR er på mange måder et 'øvelokale' for pigerne - et trygt rum, hvor de kan finde ud af, at de ikke er så anderledes, som de går og tror - og hvor de finder ud af, at det ikke er farligt at sige sin mening og række ud til andre".

Og netop modet til at indgå i nye fællesskaber, er ifølge Ditte Lundqvist Wagner helt essentielt for unges trivsel. "Vi ved, at unge, der føler sig inkluderet i fællesskabet, generelt har et højere selvværd og trives bedre end unge, som står uden for fællesskabet. Derfor kan vi næsten ikke få armene ned, når vi ser de gode resultater af EmpowR".

Tilbage hos Alberte er der heller ingen tvivl om, at de 10-ugers med EmpowR var det hele værd. Det eneste minus er ifølge Alberte, at hun ikke kan blive ved med at gå i EmpowR. For som hun grinende siger: "Nu ved jeg ikke, hvad jeg skal om torsdagen længere!"

* Alberte har valgt at være anonym i artiklen. Albertes rigtige navn er kendt af GirlTalk.

DET FORTÆLLER DELTAGERNE OM DERES EMPOWR-GRUPPEFORLØB

62 % af deltagerne svarer, at de er mere med i fællesskabet i deres klasse

43 % føler, at de generelt har det bedre i skolen

37 % svarer, at de kommer oftere i skole

78 % føler, at de har fået mere lyst til at deltage i nye fællesskaber

95 % er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres EmpowR-forløb

OM SISTERHOOD

Sisterhood for piger på ungdomsuddannelser er et metodeudviklingsprojekt, som afprøves i samarbejde med en række gymnasier, erhvervsskoler og FGU. I 2023 udvider vi Sisterhood med et gruppetilbud for de 16 til 24-årige i samarbejde med kommuner, regioner og praktiserende læger i Region Syddanmark og Nordjylland.

→ [Læs mere på girltalk.dk/sisterhood](https://girltalk.dk/sisterhood)



FORÆLDRE OG NÆRE VOKSNE FÅR OGSÅ RÅD OG SPARRING

Som forælder eller anden nær voksen er det hårdt at være vidne til, når ens datter ikke trives. Med udvidede åbningstider og en ny indsats i vores rådgivning til forældre kan vi tilbyde sparring og hjælp til endnu flere nære voksne til piger og unge kvinder.



Hvad er det rigtige at sige til hende? Hvordan kan jeg hjælpe hende? Hvad skal jeg gøre, når hun afviser mig?

Den slags spørgsmål får vi ofte i vores rådgivning for forældre og nære voksne. Vi får også spørgsmål om helt almindelige teenageproblematikker og mere alvorlige emner som ensomhed, angst og nedtrykthed. Alle forældre og nære voksne kan benytte GirlTalks rådgivning, hvis man har brug for at vende en problematik, bekymring eller lufte sine tanker om, hvordan man bedst bakker sin datter op i overgangen fra barn til voksen. Vi ved, at en god forældrerelation kan gøre en stor forskel i forhold til at forebygge mistrivsel blandt unge, og at den relation ofte styrkes, når forældre har adgang til sparring og støtte.

I vores rådgivning, der foregår over telefon, møder forældre og nære voksne erfarne frivillige rådgivere, der alle får løbende supervision og sparring.

TILBUD

Telefonisk rådgivning
Online rådgivningsforløb
Brevkasse

→ [Læs mere på girltalk.dk/voksne](https://girltalk.dk/voksne)

MØD EN RÅDGIVER

En af de rådgivere, man møder i vores forældre-rådgivning, er Alexia Kühn. Alexia er oprindeligt uddannet lærer og er frivillig i vores forældrerådgivning på femte år.

Alexia har i en længere årrække arbejdet med rådgivning inden for spiseforstyrrelser og selvskade og har derfor bred erfaring i at rådgive forældre og pårørende inden for disse områder.

"Jeg er frivillig i GirlTalks forældrerådgivning, fordi jeg selv er forælder og kender til behovet for støtte og sparring som mor til en teenagepige. Den viden og erfaring, GirlTalk har i forhold til unge piger, vil jeg gerne være med til at videreformidle til gavn for forældre, pårørende og fagfolk".

Sammen med vores øvrige forældrerådgivningsteam rådgiver Alexia om alt, hvad der kan fylde i forbindelse med forældrerollen. Lige fra dialog og grænsesætning, til hvordan man som forælder tackler lavt selvværd og ensomhed hos sin datter.



LANDET OVER SAMLES UNGE OG FORÆLDRE OM VORES FOREDRAG

I arbejdet med at styrke unges trivsel afholder vi også foredrag over hele landet. Foredragene giver os mulighed for at gå i dialog med både unge og forældre om trivsel og unges vilkår, samtidig med at vi kan vise endnu flere, at der er hjælp at hente. I 2022 har vi holdt mere end 75 foredrag.

I vores ungeforedrag giver vores unge foredragsholdere, med udgangspunkt i deres egen historie, perspektiver på selvværd og det at være ung i dag, mens vi i vores foredrag for forældre giver et indblik i unge pigers verden, vilkårene for unge i dag og deler ud af råd og redskaber til hverdagen med en teenagedatter.

Begge foredragsrækker er meget efterspurgt, og derfor er vi glade for, at Spar Nord Fonden igen i 2022 har gjort det muligt for os at lave en foredragsrække, hvor vi i fællesskab har taget GirlTalks viden og indsigter rundt i det nordjyske til glæde for både forældre og unge.

Rådgivningen for forældre og nære voksne var i 2022 støttet af Østifterne og Seriøst-kampagnen af Spar Nord Fonden

”

Jeg synes, der er en tryghed i, at jeg altid kan komme til GirlTalk, når jeg får henvendelser, som jeg ikke ved, hvordan jeg skal håndtere

- Ambassadør fra Girls Empower Girls



GIRLS EMPOWER GIRLS

GIRLTALK KLÆDER UNGE INFLUENTER PÅ TIL ROLLEN SOM FORBILLEDER

Med indsatsen Girls Empower Girls klæder vi unge kvindelige influenter på til at forvalte det ansvar, der følger med at være forbillede for en hel generation af unge. Gennem undervisning og løbende sparring får influencerne viden om mental trivsel og får hjælp til at håndtere de udfordringer, de møder som rollemodeller for deres unge følgere.

I 2022 var 29 influenter med i vores indsats 'Girls Empower Girls', hvor unge influenter i samarbejde med GirlTalk sætter fokus på mental trivsel på deres platforme og samtidig bliver klædt psykisk og fagligt på til influentrollen. Og særligt sidstnævnte har der ifølge influenterne været brug for. For med rollen som influent følger desværre ikke nogen manual, som kan klæde influenten på til det ansvar, det indebærer at have flere tusinder af unge, som 'kigger med i ens liv' på godt og ondt.

En ulige relation

Influenter har typisk en ulige relation til deres følgere, fordi følgerne opbygger en nær relation og tryghed til dem, mens influenterne ikke lærer deres følgere at kende på samme måde. Det betyder, at mange influenter oplever at få kommentarer og spørgsmål, som går meget tæt på - og sommetider tættere på, end de har lyst til.

"Vi har bl.a. hørt eksempler på henvendelser, hvor helt unge piger sender billeder af sig selv og beder influenten om at vurdere, om de er for tykke, beder om råd til, hvordan de kan stoppe med at selvskade, eller blot for at ventilere deres følelser. Det kan være svært at håndtere, når man som influent bare er en helt almindelig ung kvinde uden faglige forudsætninger for at hjælpe, og det er hverken influenten eller pigen, som har brug for hjælp, tjent med", forklarer Amalie Stender, der er projektansvarlig i Girls Empower Girls.

Derfor er en vigtig del af Girls Empower Girls at klæde influenterne på til at håndtere situationer og henvendelser, som ellers kan være svære. Det sker bl.a. gennem løbende temaaftener, hvor influenterne kan blive klogere på relevante problematikker og stille de spørgsmål, der presser sig på.

Influenterne har også fået en guide, som skal hjælpe dem med at håndtere forskellige typer af henvendelser - dog med det udgangspunkt, at influenterne henviser til GirlTalk, hvis pigen har brug for mere end en venskabelig snak. For influenterne er ikke rådgivere, og de har derfor hverken erfaring eller rammerne til at sikre, at pigen får den fornødne hjælp. Af samme årsag har influenterne også fået en telefonisk SOS-linje, de kan ringe på, hvis der opstår en akut situation, som de er nødt til at reagere på med det samme.

Hos influenterne falder hjælpen på et tørt sted. Den nyligt iværksatte evaluering af Girls Empower Girls viser, at samtlige af influenterne fortæller, at de har fået ny viden og redskaber og er blevet klogere på, hvordan de kan sætte grænser og passe på sig selv i rollen som influent.

OM GIRLS EMPOWER GIRLS

29 unge influenter er med i Girls Empower Girls. De er alle unge kvinder, som brænder for at gøre en forskel for deres medsøstre. Gennem egne erfaringer og gode råd fra GirlTalk sætter de på deres kanaler fokus på temaer, som ofte fylder i ungdomslivet.

Influenterne modtager løbende undervisning af GirlTalk i emner relateret til mental trivsel og digital ansvarlighed. Samtidig har de mulighed for sparring og supervision fra GirlTalks psykologer på de problematikker og udfordringer, de kan møde som influenter og rollemodeller for unge.

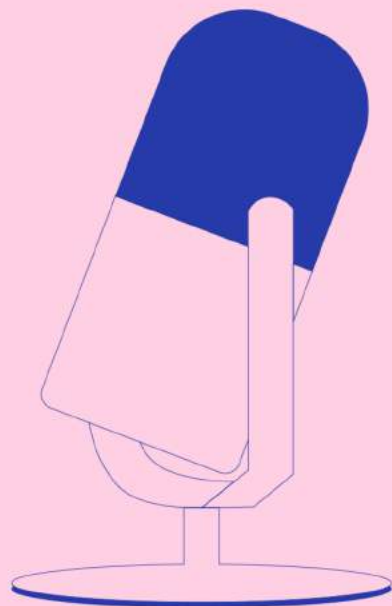
GIRLTALKS

GIRLTALKS PODCAST SÆTTER ORD PÅ DET, DER KAN VÆRE SVÆRT AT TALE OM

I GirlTalks podcast taler vi om alt det, der kan være svært at dele. Med ærlige og modige gæster i studiet giver vært Mathilde Graulund nye perspektiver på alle dele af ungdomslivet. Fra krops-issues, sammenligningskultur og mental sundhed til sex, ærlighed og selvværd. I 2022 nåede vi op mod 20.000 lyttere per afsnit, og flere gange ramte vi Spotifys top 20 over mest lyttede podcasts.

Målgruppen er de 16 til 24-årige, og vores gæster er alle unge med noget på hjerte. Med udgangspunkt i personlige fortællinger viser vi alle piger, at de altid er gode nok, men at vi er her, når de er i tvivl.

→ Lyt med på www.girltalk.dk/podcast



FRIVILLIGHED ER HJERTET I GIRLTALK

GirlTalks arbejde ville ikke være muligt uden vores cirka 300 frivillige. Vi har frivillige engageret i alle dele af vores arbejde: Fra vores indsatser til bestyrelse, advisory board og ambassadører.

Størstedelen af vores frivillige er engageret i vores indsatser målrettet unge, hvor frivillige rådgivere og gruppeledere hver dag gør en forskel for piger og unge kvinders trivsel. De fleste af vores frivillige er selv unge kvinder - ofte studerende - som vi klæder på til opgaven gennem grundig og løbende uddannelse og møder gennem sparring, supervision og trivselssamtaler. Ved at give vores frivillige et omfattende sikkerhedsnet sikrer vi både kvaliteten og vores frivilliges trivsel og giver dem mulighed for at tilegne sig kompetencer, de kan bruge i andre dele af deres liv også.

Laura er en af vores frivillige rådgivere i ungerådgivningen. Hver 14. dag sidder hun klar til at give sin tid og overskud til de piger, der har brug for vores hjælp.

Hvorfor er du frivillig?

"Det at være frivillig giver mig virkelig meget. Jeg elsker at gå hjem med følelsen af, at jeg har hjulpet nogen i stedet for bare at ligge hjemme på sofaen. Jeg kan også mærke, at de kurser vi får, ofte er noget, jeg bruger i andre dele af mit liv."

Hvad er det bedste ved at være frivillig?

"Det er nok det sociale. Der bliver skabt et trygt rum, når vi rådgivere sidder rundt om bordet. Hver gang der kommer en samtale, siger man højt, hvad det handler om, og så bliver der skabt et rum for, at man kan snakke om sine egne oplevelser. Det har virkelig åbnet op for rigtig mange nye relationer og virkelig meget fællesskab".



Hvordan bruger I frivillige hinanden?

"Hvis man får en samtale ind, som man synes er svær, siger man det bare højt. Og jeg prøver at skabe så trygt et forum herinde som muligt, så man altid bare kan sige tingene højt, og så man kan få hjælp af hinanden. Jeg er holdleder, så jeg skal også kunne være den, der i sidste ende hjælper og træffer nogle beslutninger. Man sidder aldrig alene med noget her, altså der er altid hjælp at hente hos de andre rådgivere eller hos mig".

Hvad vil du gerne give videre til dem, der kontakter rådgivningen?

"Jeg vil rigtig gerne give pigerne, der skriver ind, en følelse af, at de alle sammen har en at tale med, når de har det svært. Jeg fokuserer på at være åben over for alle, der skriver ind, og på at de skal sidde tilbage med en følelse af, at jeg har lyttet til dem".

Vil du vide mere om at være frivillig i GirlTalk, så læs med på

→ girltalk.dk/frivillig

PARTNERSKABER FOR TRIVSEL

Gennem indsamling, sponsorater, events, kampagner og meget andet skaber vi sammen med erhvervslivet synlighed og økonomi til arbejdet for piger og unge kvinders trivsel.

STARBUCKS ENGAGERER GÆSTER OG ANSATTE FOR UNGES TRIVSEL

Starbucks engagerer både ansatte og gæster, når de støtter vores podcast og laver indsamlingskampagner i deres butikker.

"Sammen starter vi snakken" er omdrejningspunktet for et samarbejde mellem GirlTalk og Starbucks etableret i 2022, og det er et samarbejde, som ifølge Tina Pedersen, Supply & Brand Manager i Salling Group, giver rigtig god mening:

"I Starbucks har vi mange både gæster og ansatte, som aldersmæssigt passer lige ind i GirlTalks målgruppe, og derfor har vi valgt at lave et samarbejde med GirlTalk, hvor omdrejningspunktet er GirlTalks podcast. En god samtale starter ofte over en god kop kaffe, og da de vigtige og måske svære samtaler er i centrum i podcasten, så vi en oplagt kobling", forklarer Tina Pedersen.

I samarbejdsperioden vil det ad flere omgange blandt andet være muligt at donere til GirlTalk ved køb af specifikke drikke i Starbucks' butikker, hvor Starbucks' ansatte også bliver klædt på til at fortælle gæsterne om samarbejdet.



CLUB MATAS' MEDLEMMER STØTTER TRIVSLEN

Rigtig mange medlemmer af Club Matas valgte at give et bidrag, da Matas gav dem muligheden for at støtte unges trivsel med deres Club Matas-point mellem jul og nytår i 2022.

I alt samlede Matas' kunder mere end 400.000 kr. ind til arbejdet med at hjælpe piger, der har det svært. I vores arbejde for at stoppe mistrivsel har Matas været virksomhedspartner i en årrække, og det er anden gang, at man kan støtte GirlTalk gennem Club Matas.

Udover indsamlinger har Matas også produceret en video-brevkasse for forældre i samarbejde med os, ligesom de har støttet med produkter til vores frivillige. Om samarbejdet siger Klaus Fridorf, chef for kommunikation og CSR i Matas:

"I Danmark har vi en kæmpe udfordring med, at alt for mange piger og unge kvinder ikke har det godt med sig selv. Vi har i Matas en kæmpe berøringsflade med stort set alle danske kvinder, og dermed også et ansvar for at sætte fokus på en svær debat, som vedrører en stor del af både vores kunder og vores egne ansatte. Vi kan ikke løse alt ved at støtte GirlTalks utrættelige arbejde, men vi kan forhåbentlig være med til at gøre en forskel".

Samarbejdet fortsætter i 2023 med blandt andet endnu en point-indsamling blandt Matas' kunder.

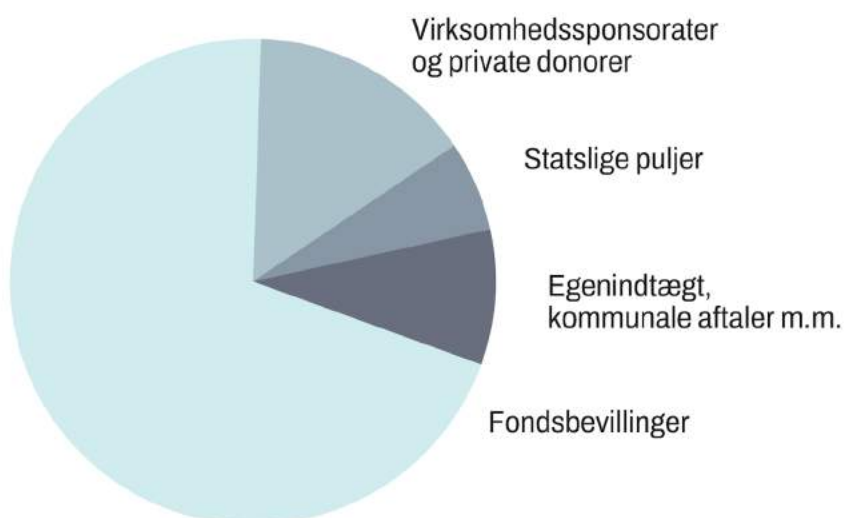


Er du interesseret i et partnerskab
med GirlTalk?
Se mere på girltalk.dk/virksomheder

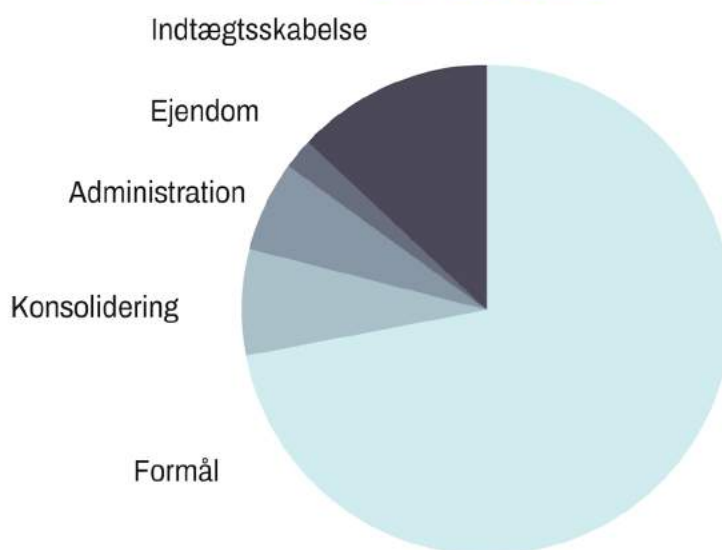
GIRLTALKS ØKONOMI I 2022

GirlTalks indtægter anvendes med fokus på at opfylde vores formål. Midlerne skal sikre, at vi kan forebygge og afhjælpe mistrivsel blandt piger og unge kvinder – også på den lange bane. Ingen piger skal mistrives. Den vision er stor, og der er brug for GirlTalk mange år frem.

INDTÆGTER



UDGIFTER





Tak til alle fonde, private støtter, samarbejdspartnere og virksomheder, som gør vores arbejde muligt.

Redaktion

Anna Bjerre (ansv.),
Nanna Bohmann,
Amalie Roswalld og
Amalie Stender
Grafik: Sophie Ohmsen
og Laura Mørk
Fotograf: Sabrina May
og Rune Lundø

Bestyrelsen

Pia Allerslev
(formand)
Heidi Krumhardt
(næstformand)
Caleb Wilson
Charlotte Dyhr
Helle Rabøl Hansen
Kenneth Øhrberg Krag
Mette Ingeman Pedersen
Ole Hessel
Pernille Skipper

Advisory board

Lasse Rich Henningsen
(formand)
Bruno Christensen
Casper Nørgaard
Christopher Moyell Juul
Jeanette Fangel Løgstrup
Jens Moberg
Jon Gerner
Lars Ellehave-Andersen
Lissen Kolthoff Hallager
Mikkel Rørvig

Adresser

Martinsvej 7, 1
1927 Frederiksberg C

Stjernepladsen 19
9000 Aalborg

Havnegade 29
5000 Odense C

info@girltalk.dk
www.girltalk.dk



GIRLTALK ♥ DK