

De pressede pigeliv

- Et vidensprojekt
med fokus på
bekæmpelse
af mistrivsel blandt
15-18-årige piger
med udgangspunkt
i deres egne
stemmer

Krop
Drømme
Angst
Identitet
Præstationskultur
Familie
Karakterer
Selvværd
Perfekthedskultur
Venskaber
Sociale medier

GIRL
TALK
♥ DK

De pressede pigeliv

- Et vidensprojekt med fokus på bekæmpelse af mistroivsel blandt 15-18-årige piger med udgangspunkt i deres egne stemmer

En stor tak til de over 800 piger, der har deltaget i projektets undersøgelser og dermed har været med til at give landets piger en stemme.

Herudover skal der lyde en stor tak til følgende ungdomsuddannelser, der har deltaget i projektets undersøgelser: SOSU Nord, SOSU Syd, Herningsholm Erhvervsskole og Gymnasier samt EUC Sjælland.

Udarbejdet af projektkonsulent på Sisterhoodprojektet,
Bianca Nyeland Handberg, for GirlTalk, 2021.
Layout af Jessie Nørgaard

Tegninger lavet af deltagere i Sisterhood
Forsidefoto af Rune Lundø

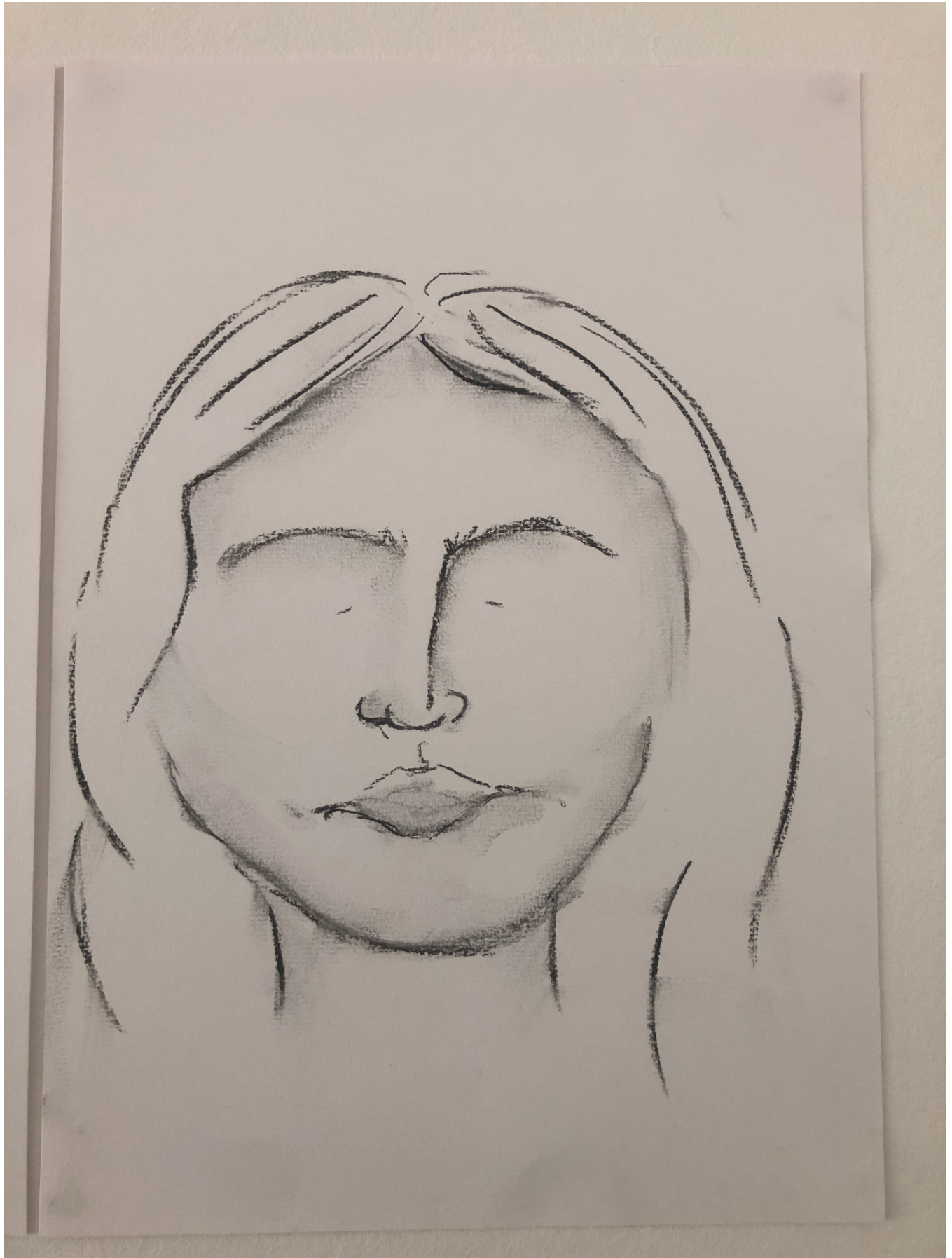
GirlTalk
Bygmestervej 10, 1. tv.
2400 København NV

Tlf.: 51 91 33 77
E-mail: info@girltalk.dk

www.girltalk.dk

Indhold

Resumé.....	s. 5
Indledning.....	s. 6
Undersøgelsens resultater.....	s. 8
Hvad fortæller spørgeskemaet om pigernes trivsel?.....	s. 8
Hvilken indsats ønsker pigerne sig og med hvilket indhold og rammer?....	s. 11
Pigernes egne stemmer.....	s. 13
Trivselsproblemer med rødder i præstations- og perfektionskulturen.....	s. 13
Hvad skal indsatsen kunne?.....	s. 14
Hvad skal det kreative element være?.....	s. 15
Hvad skal der tales om og hvordan?.....	s. 15
Hvem skal facilitere indsatsen?.....	s. 15
Hvad kan forhindre pigerne i at deltage?.....	s. 16
Fra viden til handling.....	s. 18
Sisterhoodindsatsen – en introduktion.....	s. 18
Rekruttering og uddannelse af frivillige til Sisterhood.....	s. 18
Indsatsens kreative del.....	s. 18
Samtaledelen.....	s. 19
Evaluering og løbende supervision.....	s. 19
Sisterhood – afprøvning i praksis.....	s. 19
Evaluering af Sisterhoodindsatsen.....	s. 20
Projektets målsætninger.....	s. 20
Før- og eftermåling.....	s. 20
Afsluttende evalueringsspørgeskema.....	s. 22
Sammenfattende – er projektets målsætninger opfyldt?.....	s. 24
Data og metode.....	s. 25
Spørgeskemaundersøgelse.....	s. 25
Interviews.....	s. 27
Afsluttende projektopsummering.....	s. 30



Resumé

Hvordan kommer vi den stigende mistrivsel blandt piger og unge kvinder til livs? Det er hovedspørgsmålet i GirlTalks første videns- og pilotprojekt Sisterhood.

I Sisterhood har vi undersøgt, hvad pigerne kæmper med; vi har lyttet til, hvad de ønsker af hjælp og vi har på baggrund af pigernes tanker, ideer og meninger udformet og afprøvet en forebyggende indsats mod mistrivsel målrettet 15-18-årige piger.

Fra marts 2020 til efteråret 2021 har vi udført landsdækkende undersøgelser omkring pigers trivsel. Vi har givet landets piger en stemme og vi har haft et særligt stort fokus på at indsamle viden fra landets erhvervsskoler og gymnasier. Herudover har vi med stor succes afprøvet Sisterhoodindsatsen i Aalborg, Odense, Egedal og København.

Vi ved gennem Sisterhoods indledende undersøgelser, at mistrivsel blandt unge, og særligt blandt piger, er stigende. Vi ved også, at der gennem tiden er søsat mange sympatiske og gode initiativer, der skal hjælpe piger i mistrivsel. Men vigtigst af alt, så ved vi desværre også, at der ikke er foretaget nogle større undersøgelser på området, som giver ordet til pigerne selv og lader dem formulere, hvilken form for hjælp de ønsker. Derfor er Sisterhood et vigtigt projekt, fordi vi med dette tager pigernes egne ønsker seriøst.

Projektet har fra start til slut haft pigerne i centrum og har haft fokus på, at pigerne selv skulle sætte ord på, hvordan de havde det og hvordan de mente, at en indsats mod mistrivsel skulle formuleres.

Indledningsvist er der lavet et mini litteraturstudie for at forstå den faglige viden, der er på området. Dernæst har vi foretaget landsdækkende spørgeskemaundersøgelser blandt piger mellem 15 og 18 år. Endelig har vi foretaget interviews med pigerne og med skolepersonale landet over, som hver dag er i kontakt med pigerne.

På baggrund af disse undersøgelser har vi formuleret og afprøvet en pilotindsats, som 100% er skabt på baggrund af pigernes egne ønsker.

Evalueringen af afprøvningen viser, at indsatsen har hjulpet størstedelen af deltagerne:

- 70% er blevet gladere efter deltagelse i Sisterhood
- 50% er blevet bedre til at tro på, at de er gode nok, som de er
- 40% er blevet bedre til at forstå sig selv og andre

Vi ved, at mistrivsel fører til øget skolefravær, flere timer hos skolepsykologen og isolation og svære følelser. Mistrivsel har vidtrækkende konsekvenser både for den enkelte pige, men også på et samfundsmæssigt plan.

Med Sisterhoodprojektet har vi givet mikrofonen – og tilliden – til pigerne. Vi tror nemlig på, at de er eksperter i deres egne liv.

Indledning

Antallet af piger, der ikke trives i deres ungdomsliv, er stigende. Mistrivsel er ikke længere den enkelte piges problem – det er et samfundsproblem.

Som eksempler på den problematiske udvikling peger Skolebørnsundersøgelsen fra 2018¹ på, at 40% af de 15-årige piger ugentligt oplever at være kedede af det, 10% af de 13-15-årige piger ofte føler sig ensomme og at selvværdet daler med alderen. Samme tendens beskriver VIVE i deres rapport Børn og Unge i Danmark fra 2018, som fremhæver, at 10% af alle piger oplever at have lav livstilfredshed.

Den nationale sundhedsprofil fra 2017 peger på, at mistrivsel særligt afspejler sig i de 16-24-årige pigers oplevelse af ængstelse, nervøsitet, uro og angst og at 23,8% har et dårligt mentalt helbred. Derudover har 40,5% i samme aldersgruppe et højt stressniveau.

Ovenstående udvikling kalder på handling og derfor har GirlTalk i pilotprojektet Sisterhood med støtte fra Ole Kirk's Fond siden marts 2020 været i berøring med over 800 piger for at afdække oplevelsen af mistrivsel samt undersøge, hvilken form for hjælp de selv ønsker, når trivsel lider et knæk.

Igennem projektets landsdækkende undersøgelser har Sisterhood udtænkt, udformet og afprøvet en forebyggende indsats mod mistrivsel, som 100% er skabt ud fra pigernes egne ønsker.

Nedenfor ses en tidslinje over projektets forløb og undersøgelser.



Indsatsens kerne er fællesskab, spejling, den fortrolige samtale og tegning som et kreativt fælles tredje. Indsatsen er for 15-18-årige piger, der oplever konkrete tegn på mistrivsel såsom stress, tristhed/bekymringer, uro, ensomhedsfølelse og søvnproblemer til lettere depressioner og spiseforstyrrelser, selvskade, angst og lignende.

Sisterhoodindsatsen er afprøvet i fire byer i tre regioner og efter endt forløb har evalueringerne af projektet vist, at forløbet har haft konkrete trivselsfremmende effekter på deltagerne:

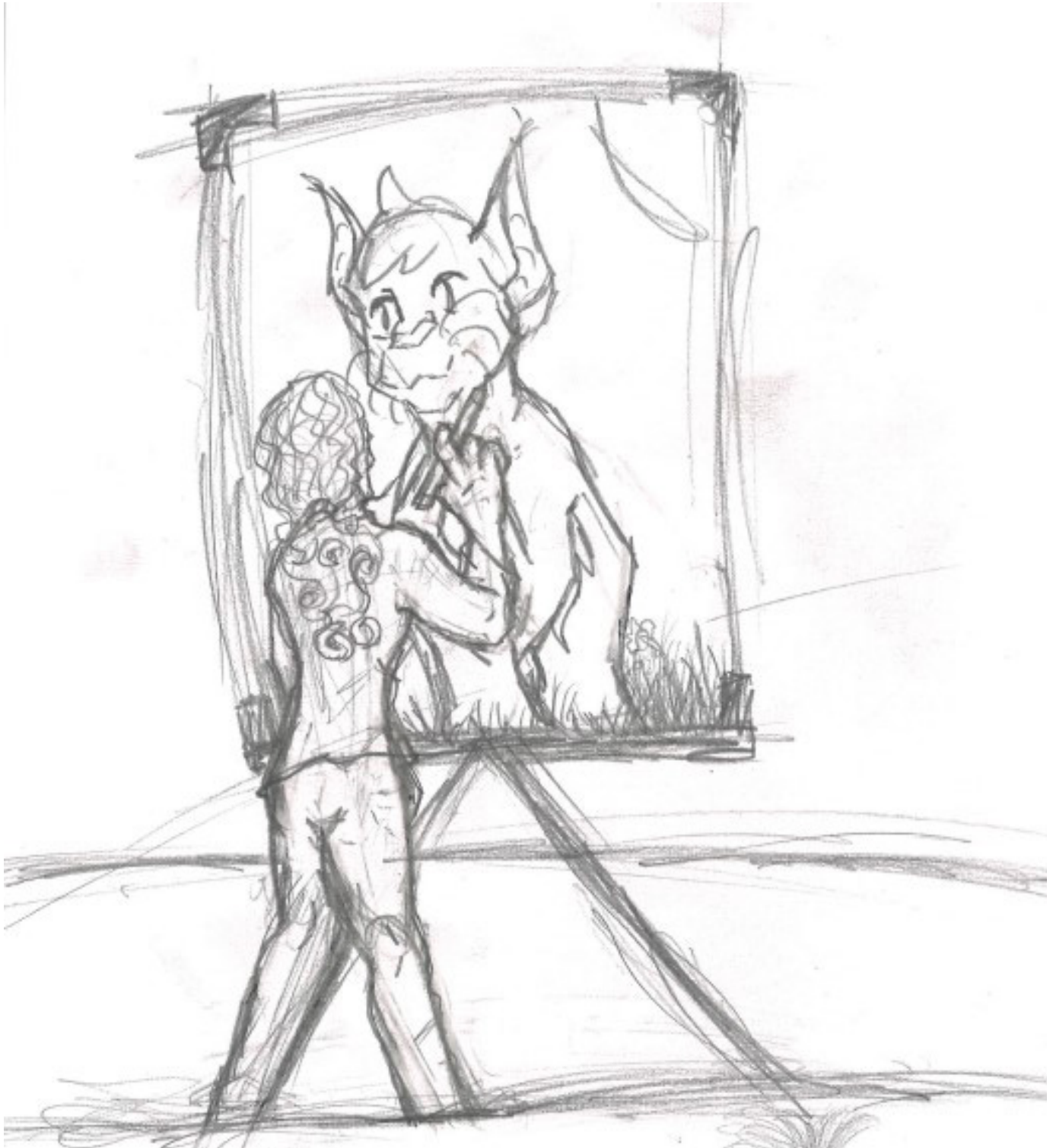
- 70% er blevet gladere efter deltagelse i Sisterhood
- 68% har opnået en mere positiv selvopfattelse
- 50% er blevet bedre til at tro på, at de er gode nok, som de er
- 40% er blevet bedre til at forstå sig selv og andre
- 37% har reduceret deres selvskadende adfærd mm.

¹ www.serioest.dk/sisterhood

I denne afsluttende projektrapport får du indledende indblik i projektets landsdækkende undersøgelser, som ligger til grund for udformningen af den nye forebyggende pilotindsats. Herefter præsenteres du for resultaterne af evalueringen af den afprøvede indsats og afslutningsvis får du indblik i projektets metodiske tilgang.

Overordnet set får du i denne rapport indsigt i resultaterne af undersøgelsen og viden om de virkningsfulde mekanismer i indsatsen.

God fornøjelse.



Undersøgelsens resultater

- Mistrivselproblematikker blandt piger i alderen 15-18 år

Spørgeskemaundersøgelsen er første del i projektets hovedundersøgelse og er retningsgivende i forhold til at bestemme udvalgte rammer for den nye Sisterhoodindsats. Nedenstående analyse af spørgeskemaet tager udgangspunkt i udvalgte dele af spørgeskemaet.

Få viden om, hvordan undersøgelsen er udformet og undersøgelsens styrker og svagheder fra side 25.

Hvad fortæller spørgeskemaet om pigernes trivsel?

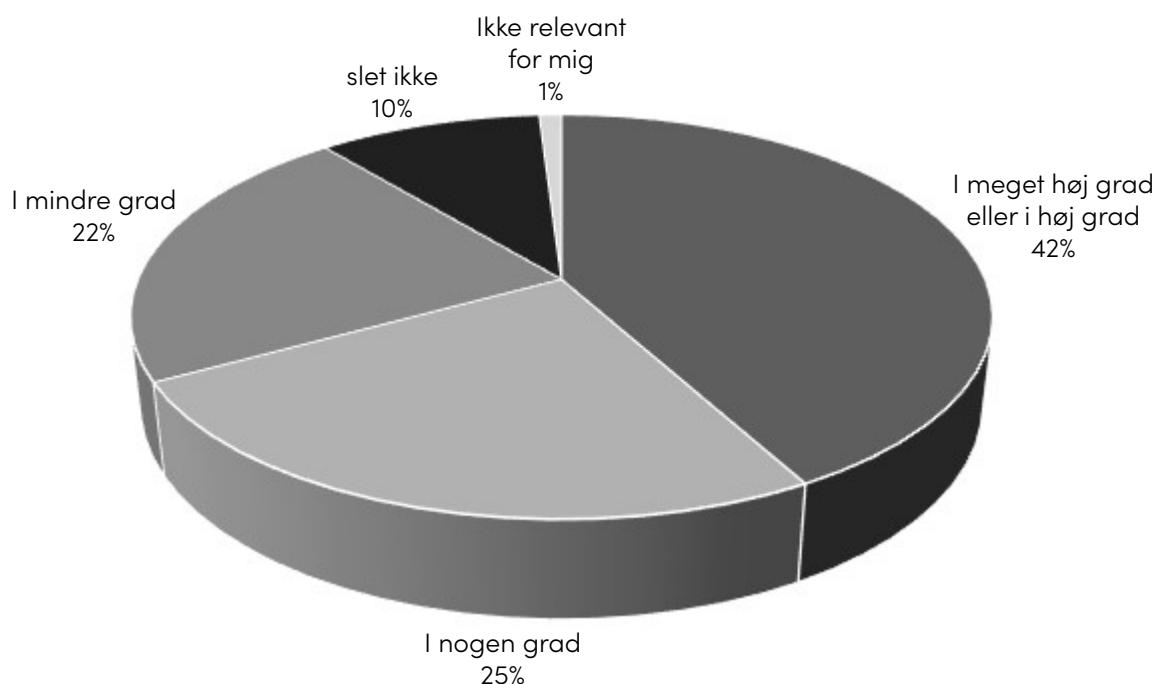
Vi ved fra nyere national forskning afdækket i et litteraturstudie beskrevet i Sisterhoods delrapport 1, at mistrivsel er stigende blandt unge - og særligt blandt piger. Ydermere viser litteraturstudiet, at det særligt er ensomhed, stress og kropsutilfredshed, de kæmper med.

Derfor var det ikke overraskende, at denne landsdækkende spørgeskemaundersøgelse tegner et billede af en ungdom, der på flere parametre kæmper med problematikker relateret til mistrivsel.

Selv værdsproblemer

Flere respondenter viser tegn på selvværdsproblemer. Selvom 30% svarer, at de i høj grad eller meget høj grad er glade for dem, de er, så svarer 42%, at de i høj grad eller meget høj grad ikke føler sig gode nok, og 42% svarer, at de i høj grad eller meget høj grad ikke føler, at andre synes de er gode nok.

Jeg føler mig generelt ikke god nok

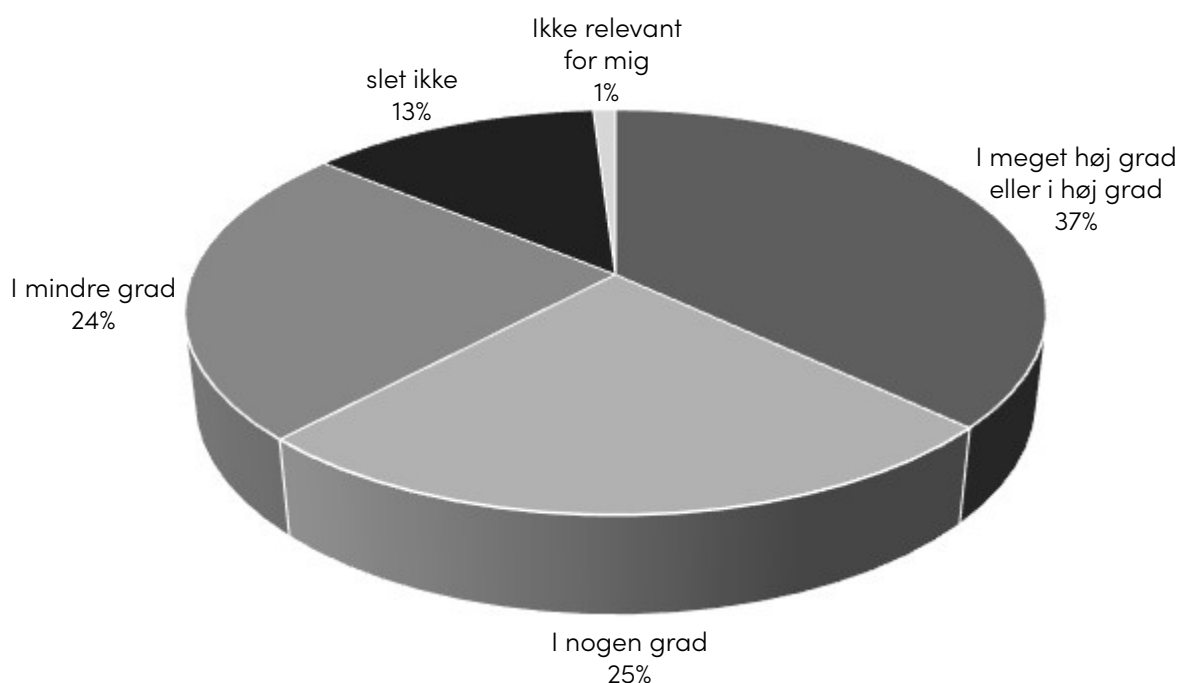


Ensomhed

Nyere national forskning viser, at ensomhed er et stigende fænomen blandt unge mennesker². Samme billede tegner denne undersøgelse, hvor 37% svarer, at de føler sig ensomme mere end to gange i ugen. 22% har i mindre grad eller slet ikke nogle at være sammen med i hverdagen og 28% svarer, at de i høj grad eller meget høj grad mangler et fortroligt fællesskab i hverdagen.

² www.serioest.dk/sisterhood

Jeg føler mig ofte ensom (med ofte menes mere end to gange i ugen)



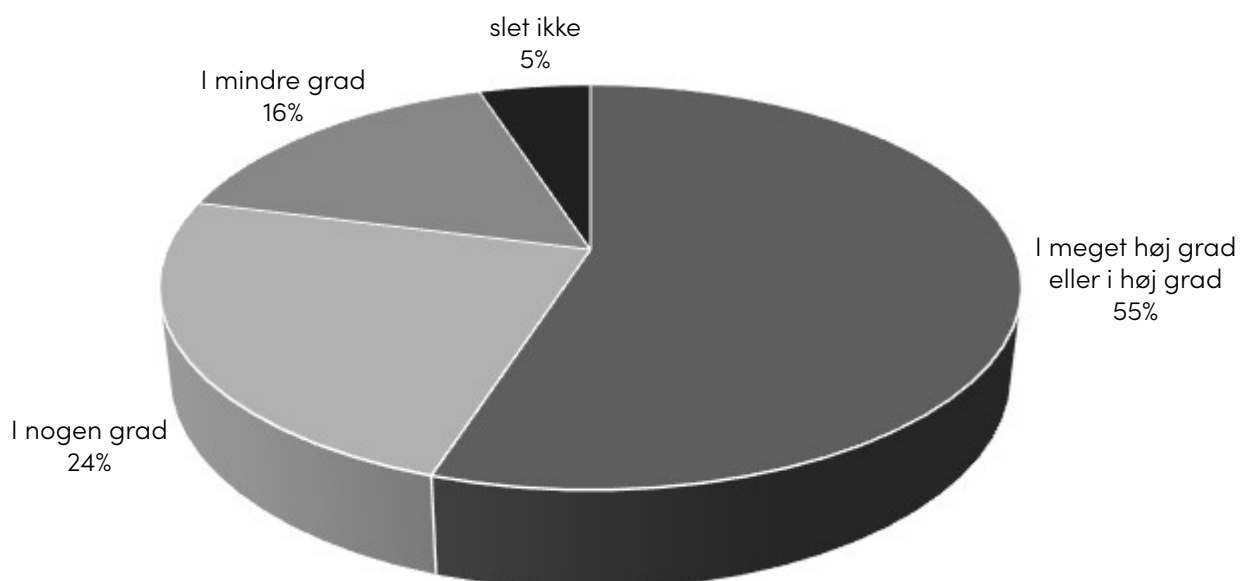
Stress og pres

De unges oplevelse af stress og pres er et stigende problem og præstations- og perfektionskulturen kædes ofte sammen hermed. Oplevelsen af stress og pres er en tematik, der er særligt udslagsgivende i denne spørgeskemaundersøgelse.

55% føler sig ofte stressede, 52% føler ofte, at de ikke når alt det, de skal nå, og 69% svarer, at de i høj grad eller meget høj grad ikke føler sig gode nok, når de ikke når det, de skal.

67% føler, at der er for mange krav, de skal leve op til, og 68% er bekymrede for at begå fejl.

Jeg føler mig ofte stresset (med ofte menes mere end to gange i ugen)

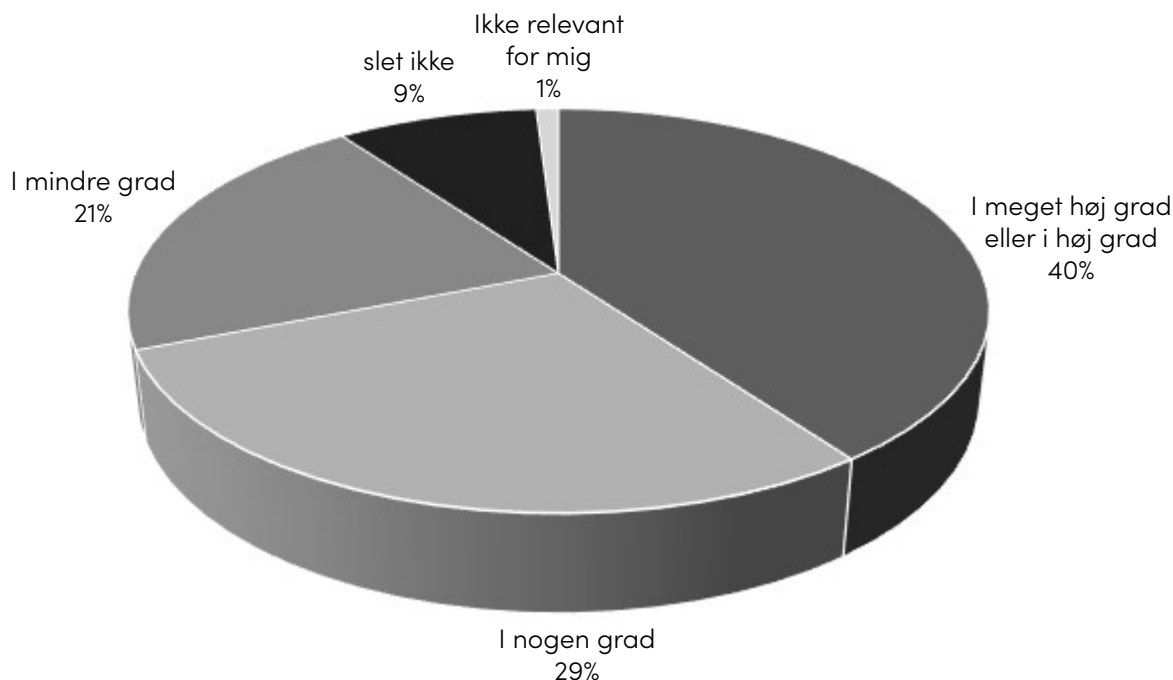


Kropsutilfredshed

Kropsutilfredshed er et stigende og alvorligt problem særligt blandt piger. Kropsutilfredshed og særligt oplevelsen af at være tyk, også på trods af en normalvægt, kædes sammen med unaturlige kropsidealer, spiseforstyrrelser og mistrivsel³.

I Sisterhoods undersøgelse svarer 40 procent, at de i høj grad eller meget høj grad er utilfredse med deres kroppe. Til sammenligning svarer kun 20% at de er tilfredse med deres kroppe. 37% svarer at de synes de er for tykke, hvorimod kun 6% at de er for tynde. 32% svarer, at de får det dårligt med deres kroppe, når de kigger på sociale medier.

Jeg er utilfreds med min krop



Selvmondsproblematikker og selvskade

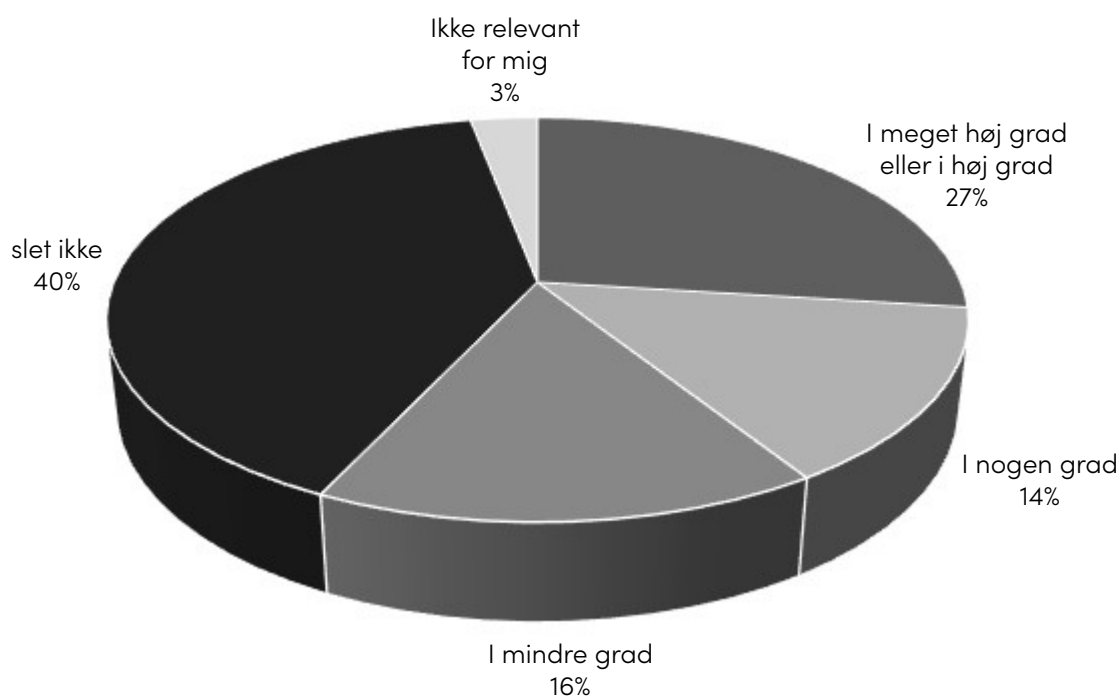
Selvskade og selvmordsproblematikker hænger ikke nødvendigvis sammen, men er begge fænomener, der fortæller noget om mistrivsel. Selvmord er i sagens natur den yderste konsekvens af svær mistrivsel.

Vores undersøgelse viser, at 24% tænker på at skade sig selv, når de er kede af det, og 25% har skadet sig selv, når de er kede af det.

27% har i høj grad eller meget høj grad overvejet selvmord. 7% har forsøgt selvmord. Det svarer til, at godt 40 piger i alderen 15-18 år i denne undersøgelse har forsøgt selvmord.

³ Skolebørnsundersøgelsen 2018, s. 48

Jeg har overvejet selvmord



Hvilken indsats ønsker pigerne sig og med hvilket indhold og rammer?

Ovenstående trivselsundersøgelse cementerer, at der er brug for forebyggende handling. I den metodiske præsentation på side 25 kan du se de muligheder, der i spørgeskemaet blev opsat for mulige nye initiativer.

Den største andel, 94 respondenter (17%), svarer, at de ønsker en kreativ klub, hvor de sammen med andre piger, der oplever at have det svært, kan mødes og lave kreative ting, imens de taler om relevante emner.

Efterfølgende stilles der i spørgeskemaet en række spørgsmål, der er relateret til indhold og rammer for indsatsen.

Valg af rammer i pilotindsatsen er truffet på baggrund af besvarelser med den største procentandel i spørgeskemaundersøgelsen.

Indhold og rammer udforskes yderligere i efterfølgende fokusgruppeinterviews.

- 61% svarer, at indsatsen skal finde sted i hverdagene
- 68% synes, at indsatsen skal finde sted om eftermiddagen
- 59% ønsker at gå til en indsats én gang om ugen i tre måneder
- 88% svarer, at indsatsen skal finde sted fysisk et sted uden for skolen
- 57% svarer, at psykologer skal drive indsatsen. Ligeledes svarer 57%, at frivillige fra GirlTalk skal drive indsatsen
- De fem emner, flest respondenter har lyst til at tale om, er: Lavt selvværd, håndtering af tanker og følelser, ensomhed, negative tanker om at skulle være perfekt samt problemer med negative tanker om krop og udseende
- I en fritekstbesvarelse svarer hovedparten, at det, som kunne forhindre dem i at deltage i en indsats, er: Manglende tid, bekymringer om at forældre skal vide det, bekymringer om at skulle åbne sig op samt angst for at venner og bekendte vil tænke negativt om, at man har det svært

Pigernes ønsker til en tidlig indsats har vi udforsket yderligere i fokusgruppeinterviews med piger. Disse interviews giver os et dybere indblik i, hvad pigerne efterspørger i en indsats, og hvad der kan afholde dem fra at deltage.



Pigernes egne stemmer

– Et blik ind i deres tanker og univers gennem fokusgruppeinterviews

Fokusgruppeinterviews med pigerne og enkeltinterviews med skolepersonale fungerer som andet led i Sisterhoods hovedundersøgelse og er et kerneelement i den måde, GirlTalk har udformet Sisterhoodindsatsen på.

I det følgende uddybes pigernes trivselsproblemer og ønsker til en forebyggende indsats mod mistrivsel med udgangspunkt i det kreative som et fælles tredje.

I starten af hvert fokusgruppeinterview blev præmissen for indsatsen præsenteret: At den er gratis at deltage i, at det er et gruppeforløb med et kreativt element, at man som deltager i indsatsen er anonym og at den vil finde sted lokalt.

Trivselsproblemer med rødder i præstations- og perfektionskulturen

Sisterhoods delrapport 1 beskriver gennem et litteraturstudie, hvordan særligt præstations- og perfektionskulturen er en medvirkende årsag til den stigende mistrivsel, særligt blandt piger. Denne erkendelse ses ligeledes i Sisterhoods fokusgruppeinterviews.

»Der er så mange ting, man gerne vil leve op til«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Ved at blive klogere på den mistrivsel, der fylder hos pigerne, kan vi bestræbe os på at skabe en indsats, der rammer direkte ned i deres problematikker. Derfor er der under fokusgruppeinterviewene blevet spurgt ind til pigernes trivselsproblemer. Ydermere er skolepersonalet i enkeltinterviewene blevet spurgt om, hvordan trivsel og mistrivsel ser ud blandt de elever, de er tæt på hver dag.

Som tidligere beskrevet, så er over halvdelen af respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen bekymrede for at begå fejl, og 69% føler sig ikke gode nok, når de ikke når det, de skal.

»Jeg synes ikke, at jeg kun får det dårligt af, at jeg ikke får gode nok karakterer. Det kan også være alt muligt andet. At det går dårligt med veninden. Og så er det måske, fordi jeg ikke er perfekt nok til hende«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Samme billede præger vores fokusgruppeinterviews med pigerne, hvor pres og stress er noget, der fylder særligt meget i hverdagen. Her fortæller deltagerne, at de føler sig som fiaskoer, hvor de ikke præsterer til topkarakter i skolen.

»Jeg har aldrig følt mig lige så god som mine klassekammerater eller veninder (...) Man tænker meget over, hvordan man fremstår. Man skal fremstå som sit allerbedste«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Flere af pigerne fortæller, at kun det bedste er godt nok. Mange af dem føler et stort pres, både når det kommer til uddannelsesarenaen, men også andre livsarenaer. Flere fortæller, at der udover at være et stort fokus på karakterer og præstationer i skolen også er fokus på, at man skal gå i det "rigtige" tøj og have en krop, der lever op til tidens kropsideal. Herudover skal man være en god veninde og have mange venner. Sagt på en anden måde, så beretter Sisterhoods undersøgelser om en ungdomsgeneration, hvor man kun er noget værd, når man præsterer og er perfekt.

»Man vil jo egentlig bare gerne være perfekt«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Denne tendens genkender skolepersonalet på landets ungdomsuddannelser. På flere SOSU- og erhvervsskoler er der et stort fokus på at forebygge mistrivsel og der er iværksat sikkerhedsnet, som forsøger at gribe de elever, som er fanget i mistrivsel. Alligevel oplever skolepersonalet en stigende mistrivsel, som særligt er knyttet til præstationer og ønsket om at være perfekt.

»Vores elever er generelt dygtige og gode til at fordybe sig, og søge ny viden. Alligevel ser vi en masse piger der mistrives, og i høj grad er præstations- og karakterfikseret. De føler sig aldrig gode nok. «

-Maiken Kragbæk Dahl, Herningsholm Erhvervsskole og Gymnasier

Der er ingen tvivl om, at den stigende mistrivsel, særligt blandt piger, kalder på handling. Med udgangspunkt i formuleringen af en indsats med et kreativt fælles tredje uddyber vi i det følgende, hvad pigerne har af ønsker til en forebyggende indsats mod mistrivsel.

Hvad skal indsatsen kunne?

Først og fremmest har det i vores undersøgelser været et kerneelement at være nysgerrig på, hvad en forebyggende indsats mod mistrivsel skal kunne ifølge pigerne selv. Vi har derfor spurgt dem, hvad de selv mener, de har behov for i en indsats, men også, hvad de ikke ønsker sig.

»Vi leder alle sammen efter folk, der minder om os selv«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

At kunne møde ligesindede og spejle sig i andre, der oplever de samme tanker og problemer som dem selv, er et vigtigt element i pigernes ønsker til en indsats. Et empatisk og fortroligt fællesskab, hvor tanker, bekymringer og problemer kan deles og mødes med forståelse, er afgørende for at kunne se muligheden i at deltage i indsatsen. Herudover er ønsket til antal

deltagere i hver gruppe et sted mellem 5-8 personer - for at kunne spejle sig i andre, men samtidig etablere og bevare det intime rum. Ydermere understreger pigerne, at motivationen for at deltage i en indsats ikke er at få løst sine problemer, men blot at få sagt dem højt.

»Jeg vil gerne selv vælge, hvad jeg deler og siger til de andre. Og bare generelt være med til at bestemme, hvad vi skal lave«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Medbestemmelse skal altså vægtes højt i indsatsen. Der er bred enighed blandt pigerne om, at før de kan have tillid til situationen og indsatsen, så skal de have medbestemmelse over egen deltagelse. Dette både i forhold til indsatsens samtaleindhold og aktiviteter.

Hvad skal det kreative element være?

»Det kunne være fedt at tegne sine følelser ud og sådan vise til de andre i gruppen, hvordan man har det«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Vi ved samtidig fra spørgeskemaundersøgelsen, at pigerne ønsker en indsats, hvor et kreativt element er i fokus som et fælles tredje. I fokusgruppeinterviewene bliver det afklaret, at det kreative element kan være tegning - og gerne med fokus på portrætter og selvportrætter.

Hvad skal der tales om og hvordan?

Som tidligere beskrevet, så ved vi, at en af hovedårsagerne til at deltage i en indsats mod mistrivsel er at møde ligesindede og dele tanker og følelser. Ydermere ved vi, at for at have tilliden til at dele ud af sig selv skal deltagerne have medbestemmelse. Derfor foreslår interviewpersonerne, at deltagerne i indsatsen selv er med til at bestemme emner, der skal tales om, allerede ved indsatsens opstart. Herudover foreslår størstedelen, at samtaleformen skal være anonym og faciliteres igennem brevkasseformatet. På denne måde føler de sig mindre sårbare i fællesskabet.

Af emner, der kan tales om til en indsats, nævnes alt fra kærestesorger, familieproblemer, pres, lavt selvværd, selvmordstanker mm. De foreslåede emner læner sig op af de trivselsrelaterede problematikker, der er afdækket i projektets trivselsundersøgelser.

Hvem skal facilitere indsatsen?

I spørgeskemaundersøgelsen ønskede halvdelen af respondenterne, at psykologer skulle facilitere indsatsen, og den anden halvdel ønskede frivillige kvinder fra GirlTalk til at drive indsatsen.

»Jeg vil hellere have en frivillig end en psykolog. Hvis det er en pige fra GirlTalk, som er der med os, så tror jeg måske, at jeg vil føle mig mere forstået, hvis hun ikke er så voksenagtig«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Under fokusgruppeinterviewene var holdningen, at psykologer som facilitatorer ville skabe et for alvorligt rum – et rum, som de møder andre steder. De ønskede frivillige kvinder fra GirlTalk, som er unge nok til at huske, hvordan det var at være teenager, og som de kunne spejle sig i. Indsatsen skal ifølge pigerne ikke være et professionelt rum, men et frit og uformelt rum.

Hvad kan forhindre pigerne i at deltage?

For at ramme så præcist ned i pigernes ønsker til en indsats som muligt må vi også prøve at forstå, hvad pigerne ikke ønsker og hvad der kan forhindre dem i at deltage.

»Hvis folk fra min skole ved, jeg går der, så vil jeg nok stoppe med at komme. Det er bare pinligt«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Det er en gennemgående følelse i fokusgruppeinterviewene, at det både er flovt og sårbart, hvis uvedkommende ved, at man deltager i en indsats mod mistriksel. Derfor skal indsatsen arrangeres diskret og afholdes væk fra steder som f.eks. skoler, klubber og biblioteker, hvor deltagerne kan risikere at blive genkendt.

Herudover opstår der i fokusgruppeinterviewene et spændende samtalefænomen, som i denne rapport kaldes for "et andet" og som er et fænomen, der er nødvendigt at forholde sig til i skabelsen af indsatsen.

»Det, at man laver noget kreativt imens, er godt, så man ikke kommer ind i sådan en kold mødeatmosfære. Hvor det er koldt og gråt og det bliver sådan meget seriøst, sådan: 'Nu skal vi snakke om dine problemer'«

- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Når pigerne spørges ind til, hvad de ønsker sig i en indsats, så opstår der ofte i samtalerne "et andet". "Et andet" beskrives som en fornemmelse, en følelse og en atmosfære, som de ikke ønsker skal eksistere i indsatsen. Fænomenet bliver bredt beskrevet som en grå og kold mødeatmosfære, hvor man bliver kigget i øjnene og tvinges til at tale om egne svære problemer.

»Når man laver noget, imens man snakker, så er det ikke ligesom at være til f.eks. et møde, hvor man skal kigge hinanden i øjnene, imens man fortæller om alt det, der gør ondt indeni«

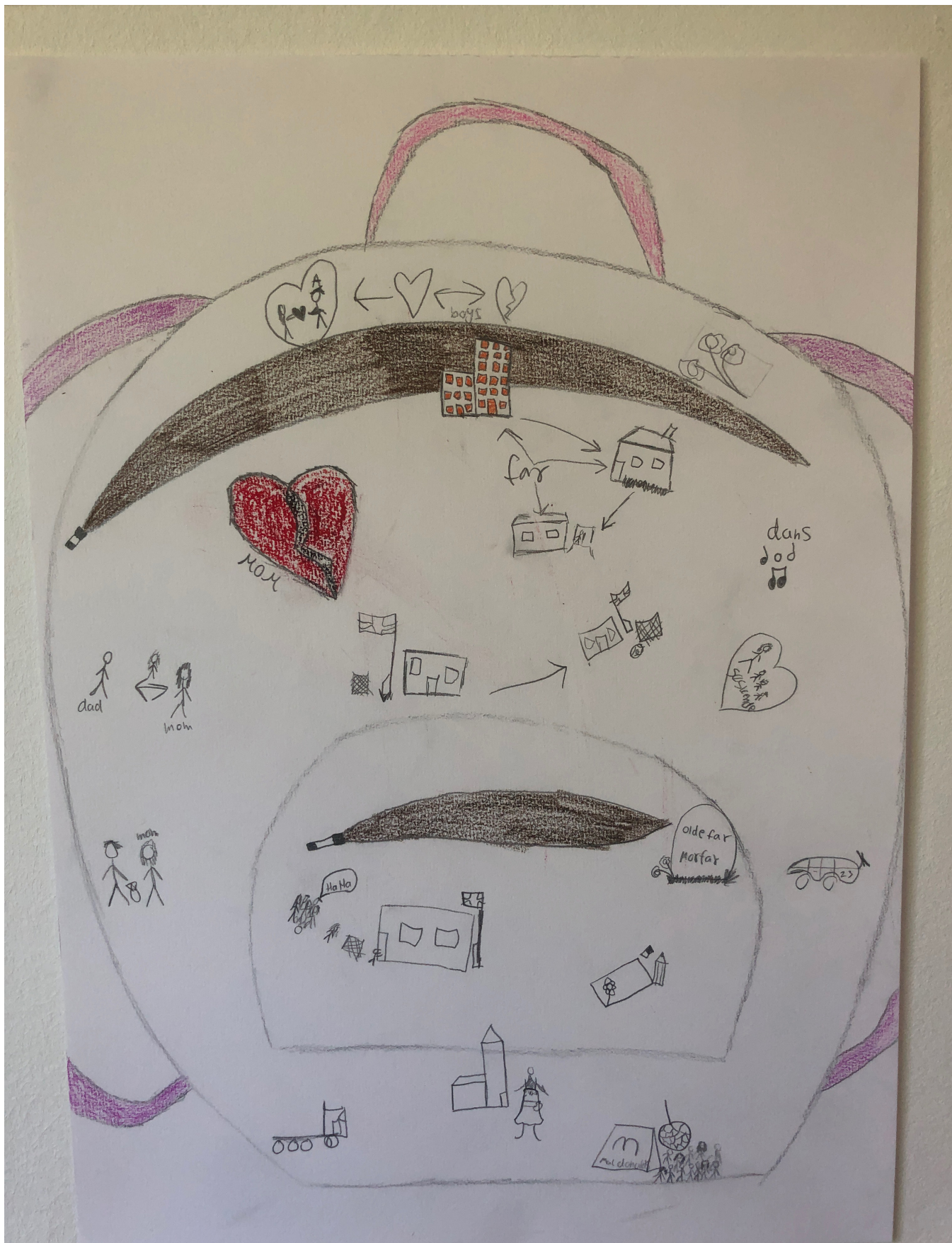
- Anonym pige, Sisterhoods undersøgelse

Det kreative element, og særligt tegning, italesættes af pigerne som et middel til at undgå "et andet". Tegning bliver et sted, hvor medbestemmelse særligt kan udfoldes i indsatsen, da man igennem tegning kan trække sig fra en samtale og tilgå den igen på egne præmisser.

Ydermere ved vi gennem beskrivelsen af "et andet", at indsatsen modsat skal være et hyggeligt, farverigt og kreativt frirum, hvor der ikke er eksplicite forventninger til, hvornår og hvordan

tanker og følelser deles.

På baggrund af pigernes egne ønsker til en indsats mod mistrivsel samt GirlTalks psykologfaglige indsigt og viden om pigernes univers har vi i foråret 2021 udviklet og afprøvet en gruppebaseret tidlig indsats målrettet pigerne i alderen 15-18 år. Vi er gået fra viden til handling og resultaterne af dette uddyber vi i næste del af rapporten.



Fra viden til handling

– Sisterhoodindsatsen udformes og afprøves

Sisterhoodprojektets hovedformål er at skabe en forebyggende indsats mod mistrivsel til 15-18-årige piger. På baggrund af ovenstående undersøgelser og erkendelser skabes og afprøves Sisterhoodindsatsen.

Sisterhoodindsatsen – en introduktion

Sisterhoodindsatsen formuleres som en social gruppeindsats, hvor spejling, tegning og den fortrolige samtale er i centrum. Indsatsen skal afholdes lokalt, men i et lokale væk fra skolen, således deltagerne kan føle sig socialt trygge ved deltagelse. Indsatsen faciliteres af to uddannede gruppeledere fra GirlTalk og det tilstræbes, at der deltager mellem 5-7 piger i hver gruppe. Et Sisterhoodforløb strækker sig over 8 mødegange.

Rekruttering og uddannelse af frivillige til Sisterhood

Der rekrutteres frivillige gruppeledere til Sisterhood – alle kvinder mellem 25-40 år – med erfaring med piger fra målgruppen.

De frivillige uddannes til den frivillige rolle gennem et grundkursus, hvor der er stort fokus på gruppefacilitatorrollen, som kræver en høj grad af dømmekraft og evne til at aflæse situationer. Kurset sikrer, at de frivilliges arbejde beror på GirlTalks psykologfaglige tilgang og værdisæt i forhold til, hvordan vi forstår og styrker pigerne (deltagerne).

Derudover undervises de frivillige i, hvordan de faciliterer en samtale og tager ansvar for en god gruppedynamik. I denne del af uddannelsen bliver de frivillige også undervist i, hvordan den kunstneriske/kreative del af Sisterhood forventes at spille sammen med samtaledelen.

De frivillige uddannes særligt i de emner, der relaterer sig til projektets tidligere trivselsundersøgelser, så de er klædt på til at varetage samtaler, der læner sig op af disse trivselsproblematikker.

De frivillige får udleveret et undervisningsmateriale, som de kan finde støtte i undervejs.

Indsatsens kreative del

Den kreative del af Sisterhoodindsatsen tager udgangspunkt i tegning. Tegning er defineret som valg af materiale; hvor papir og mange forskellige typer af tegneredskaber er tilgængelige for gruppen ved hvert gruppemøde.

Den måde tegning anvendes i gruppeforløbet er rammesat således, at det ikke er muligt for pigerne at kunne 'fejle' eller gøre tegningen 'forkert'. Gruppelederne faciliterer tegningen sådan, at der ikke er fokus på at tegne noget flot eller korrekt, og gruppelederne er uddannet i ikke at anvende et sprogbrug, der opløfter det flotte eller korrekte, men derimod hylder det uperfekte. Formatet er rammesat sådan, at pigerne kan anvende tegningen som en måde at give udtryk for svære tanker, følelser eller tilstande og at give dem mulighed for at udtrykke sig på anden vis i kombination med det verbale.

Muligheden for tegning giver også pigerne en ventil eller et frirum, hvor der bliver bedre plads til at være i de svære samtaler. Rammesætningen af den kreative del er selvværdsopbyggende for pigerne.

Samtaledelen

Samtalen faciliteres af de to frivillige fra GirlTalk og formatet er en anonym brevkasse/fish bowl, hvor deltagerne bidrager med refleksioner og spørgsmål til efterfølgende plenumsnak.

Det er særligt i samtaledelen, at deltageres medbestemmelse udfoldes, og derfor planlægges det i sessionernes opbygning, at deltagerne vælger forløbets samtaleemner ved første session.

Evaluering og løbende supervision

Efter hver 2. session modtager de frivillige obligatorisk supervision med en uddannet psykolog fra GirlTalk. Herudover deltager Sisterhoods projektkonsulent for løbende erfaringsopsamling.

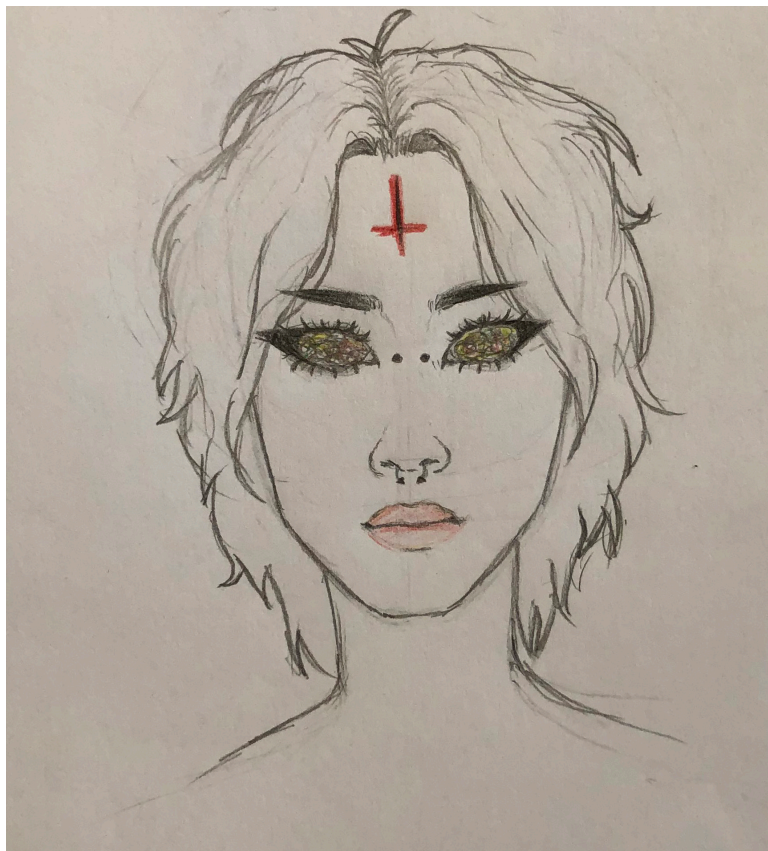
Evaluering af projektet og deltageres evaluering er tænkt ind i pilotafprøvningen fra start. Resultater af evalueringen præsenteres senere i denne rapport.

Sisterhood – afprøvning i praksis

Indsatsen, som beskrevet ovenfor, er blevet afprøvet i fire byer i tre regioner: Odense, Egedal, Aalborg og København. 2-9 piger har deltaget i hver gruppe og grupperne mødtes to timer om ugen i otte uger. Alle grupper blev faciliteret af uddannede frivillige fra GirlTalk, som løbende modtog evaluering af GirlTalks egne psykologer.

Deltagerne i indsatsen var piger, der ønskede at opnå en bedre trivsel og kæmpede med ensomhed, lavt selvværd, spiseforstyrrelse, selvmordstanker, selvskade mm. Pigerne er primært rekrutteret gennem annoncering for Sisterhoodindsatsen via GirlTalks platforme på sociale medier og fagpersonale tæt på pigerne.

Evalueringer af Sisterhoodindsatsen foretaget på baggrund af afprøvningen fremlægges i det følgende.



Evaluering af Sisterhoodindsatsen

Projektet har undervejs og afsluttende planlagt og gennemført tre evalueringer:

1. Før- og eftermåling igennem SurveyXact besvaret af deltagerne
2. Afsluttende evalueringsskema besvaret efter endt Sisterhoodforløb besvaret af deltagerne
3. En løbende evaluering med de frivillige til supervision med fokus på praktisk gennemførelse af indsatsen

I denne evaluering er der fokus på de to første evalueringer.

Sisterhoods opstart talte i alt 23 deltagere. Ved forløbets afslutning var der 19 deltagere tilbage. Følgende evaluering beror i kraft af sin før-, efter- og afsluttende måling både på besvarelser fra deltagere, der gennemførte forløbet, og fra deltagere, der stoppede undervejs.

Projektets målsætninger

I projektets indledende projektbeskrivelse fremsættes følgende målsætninger for effekten af indsatsen:

1. At pigerne oplever, at de kommer i bedre trivsel
2. At pigerne beretter, at de har fået en bedre og sundere selvfølelse
3. At pigerne oplever, at de har fået værktøjer til at udvikle og fastholde sunde relationer og håndtere udfordringer i deres liv. Denne forandring skal også kunne ses ved, at copingstrategier som selvskadende adfærd, selvmordstanker, at sulte sig selv eller have tanker om disse ting formindskes væsentligt eller ophører

Ydermere har målet været:

At 75% af pigerne, der deltager i en indsats, fuldfører den og at 75% af de piger, der gennemfører indsatsen, beretter om, at den har ført til en oplevet positiv forandring.

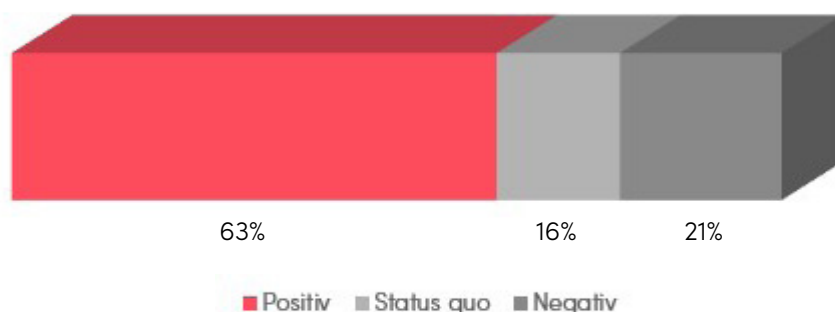
Før- og eftermåling

Projektet har udarbejdet en før- og eftermåling, som deltagerne i Sisterhood har udfyldt på første og sidste session i forløbet. Alle besvarelserne er anonyme.

Før- og eftermålingen evaluerer på deltagernes udvikling i forhold til psykisk og relationel trivsel, sociale kompetencer og mestringskompetencer samt positiv selvopfattelse og afsluttende evalueres der på selvskadende adfærd.

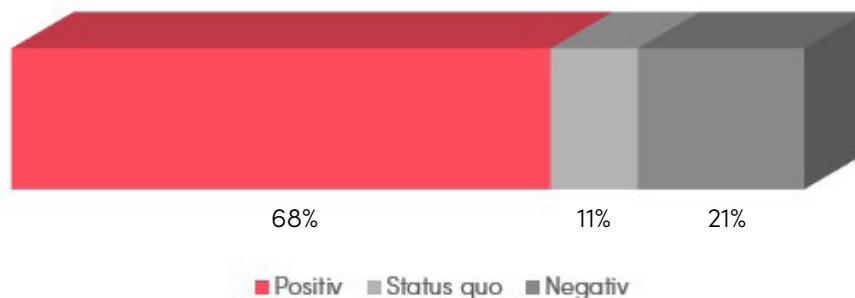
Den største positive forandring, deltagerne har oplevet, er en forøget psykisk trivsel. Hele 63% har oplevet at trives bedre efter endt forløb.

Udvikling psykisk trivsel før-efter

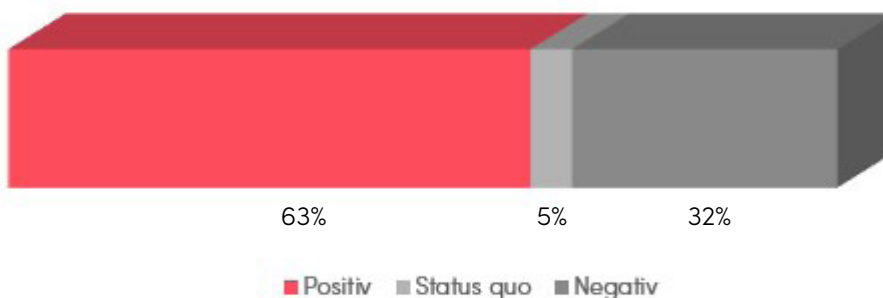


Inden opstart i Sisterhoodforløbet kæmpede deltagerne i særlig høj grad med relationel trivsel, mestringskompetencer og positiv selvopfattelse. Efter endt forløb har deltagerne oplevet en positiv forbedring på helt op til 68% på disse parametre.

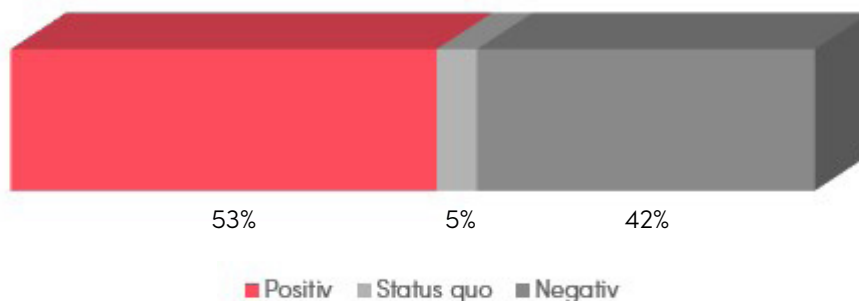
Udvikling positiv selvopfattelse før-efter



Udvikling mestringskompetencer før-efter

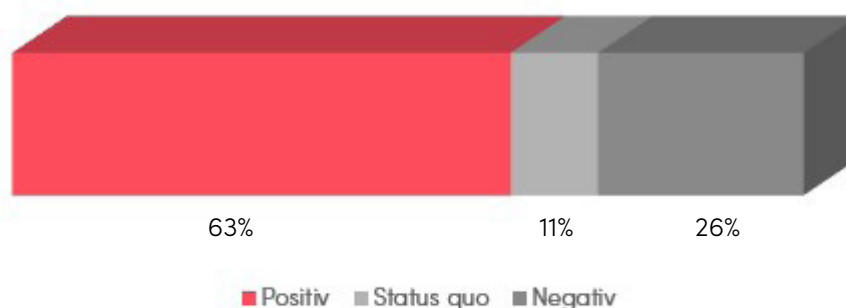


Udvikling relationel trivsel før-efter



Herudover har 63% oplevet en positiv forandring i forhold til sociale kompetencer.

Udvikling sociale kompetencer før-efter



Ydermere angiver 37% af deltagerne at deres selvskadende adfærd er blevet mindre.

Afsluttende evalueringsspørgeskema

To uger efter ottende og sidste Sisterhoodsession blev et afsluttende evalueringsspørgeskema udsendt til alle deltagere via SMS. Lidt over halvdelen af deltagerne, der fuldførte Sisterhoodforløbet, har besvaret spørgeskemaet. Alle besvarelser er anonyme.

I spørgeskemaet evalueres der overordnet på den generelle oplevelse og tilfredshed med forløbet, herunder gruppeledere, gruppedynamik, form og indhold. Ydermere evalueres der på de umiddelbare trivselsrelaterede effekter, forløbet har affødt hos den enkelte. Det er sidstnævnte evalueringsområde, der i det følgende vil være fokus på.

Uddrag af kommentarer fra deltagerne:

»Nogle af emnerne var lidt hårdere. Men der blev taget hånd om det hele og det var et trygt sted at være og dele sine tanker og oplevelser«

»God atmosfære og godt fællesskab. Måske ikke 100% det forløb, jeg søgte, men jeg fik meget ud af det«

»Jeg følte, at jeg hjalp andre, og det gjorde mig glad«

»Jeg var meget glad for forløbet i Sisterhood. Føler det har givet meget for mig personligt og socialt. Jeg har fået mere selvtillid og generelt også mere tillid til omverdenen og tiltro til at kunne være glad på min egen måde«

»Jeg synes, tegning var en fin måde at udtrykke sig på. Det var også rart at fokusere på at tegne, så taleemnerne følte mere overkommelige«

»Jeg havde brug for mere tid til at svare på de anonyme spørgsmål, da jeg følte, at det var den bedste måde at komme af med de svære ting, men nogle af mine sedler blev ikke valgt, da der ikke var tid til det«

»Det at være sårbar blev behandlet som en styrke i stedet for en svaghed«

»Oftest var det fint. Vi piger hyggede os og snakkede godt«

»Måske lidt flere gange/sessioner, så man kunne nå omkring flere emner«

Evalueringsspørgeskemaet viser følgende:

Størstedelen af deltagerne i Sisterhoodforløbet har haft en positiv oplevelse med Sisterhood og har oplevet positive trivselsfremmende effekter.

- 90% af deltagerne er tilfredse eller meget tilfredse med Sisterhoodforløbet
- 90% af deltagerne vil anbefale Sisterhood til en veninde
- 70% er blevet gladere efter deltagelse i Sisterhood
- 50% er blevet bedre til at tro på, at de er gode nok som de er
- 40% er blevet bedre til at forstå sig selv og andre
- 30% er blevet mere oplyste på de emner, der er blevet talt om
- 30% ser mere kærligt på sig selv
- 30% selvskader mindre
- 20% føler en mindre trang til at være perfekt
- 20% føler sig mindre ensomme
- 20% er blevet bedre til at tale pænt til deres kroppe, når de ser sig selv i spejlet
- 20% føler sig mindre presset og stresset
- 20% har fået flere venner
- 20% kan ikke mærke en forskel
- 10% bekymrer sig mindre om fremtiden
- 10% er blevet bedre til at løse sine problemer
- 10% sover bedre om natten
- 10% har fået det bedre i skolen
- 10% har fået det værre med sin familie
- 10% føler ikke, at de har fået mere energi
- 10% føler stadig ikke, at de er gode nok
- 10% føler sig mere presset
- 10% føler ikke, at det er blevet nemmere at løse sine problemer

Vurderet ud fra ovenstående procentfordelinger og deltagernes uddybende svar i evalueringsspørgeskemaet er de mest markante trivselsfremmende effekter, deltagerne har oplevet, umiddelbart efter endt Sisterhoodforløb:

- Forøget livsglæde
- Forøget selvværd
- Mindre selvskade

Evalueringen peger på enkelte fokuspunkter, hvor forløbet med fordel kan forbedres og justeres.

Enkelte oplevede, at:

- Aldersforskellen mellem 15 og 18 år var for stor og det derfor var vanskeligt at indgå i en fælles dialog
- Nogle af emnerne, der blev bragt op i plenum, var hårde at tale om
- Brevkasseformatet affødte, at ikke alle breve blev læst op, og dermed kunne nogle føle sig glemt og overset
- 8 sessioner var for lidt og to timer var for kort tid

Sammenfattende – er projektets målsætninger opfyldt?

Evalueringen af projektet taler sit tydelige sprog: Deltagerne i Sisterhood har opnået en bedre trivsel efter endt forløb. Det har dermed givet pote at give pigerne en stemme og at lytte til, hvad de selv ønsker af hjælp til en bedre trivsel.

Projektets målsætning var blandt andet, at 75% af deltagerne i Sisterhood gennemførte forløbet. 83% gennemførte alle otte gange og målsætningen er dermed opfyldt.

Herudover viser ovenstående evaluering, at følgende målsætninger er opfyldt:

- At pigerne oplever, at de kommer i bedre trivsel
- At pigerne beretter, de har fået en bedre og sundere selvfølelse
- At pigerne oplever, at de har fået værktøjer til at udvikle og fastholde sunde relationer og håndtere udfordringer i deres liv
- At pigernes selvskadende adfærd reduceres

Målsætningen om, at 75% af de piger, der gennemfører indsatsen, beretter om, at indsatsen har ført til en oplevet positiv forandring, er svær at give en præcis konklusion på i kraft af ovenstående evalueringsdesign.

Overordnet set kan man med sikkerhed konkludere, at Sisterhoodindsatsen har haft en overvejende positiv effekt på deltagernes generelle trivsel.



Data og metode

I følgende afsnit præsenteres den metodiske fremgang og overvejelser i forbindelse med projektets hovedspørgeskemaundersøgelse og enkelt- og fokusgruppeinterviews.

Det har været en nøgleopgave for GirlTalk at lave en undersøgelse, som er geografisk adspredt og dermed kan fortælle os noget om piger fra alle dele af landet. Dette er lykkedes, da alle landets fem regioner er repræsenteret i både vores spørgeskemaundersøgelse og vores interviews.

Som præsenteret i delrapport 1, som kan findes på www.serioest.dk/sisterhood, har vi forud for nærværende hovedundersøgelse udført et mini litteratur- og pilotteststudie med fokus på, hvad pigerne kæmper med af trivselsproblemer, hvad årsagerne er hertil og hvad pigerne ønsker sig af forebyggende hjælp mod mistrivsel.

I denne hovedundersøgelse undersøges pigers trivsel med det formål at skabe en så stor forståelse for pigerne som muligt. På denne måde kan vi bedst muligt møde dem, hvor de er, og skabe den helt rette forebyggende hjælp mod mistrivsel. Derfor skal nærværende hovedundersøgelse ses i lyset af den forforståelse, vi har erhvervet igennem vores tidligere mini litteratur- og pilotteststudie.

I alt har knap 800 piger deltaget i vores indledende undersøgelser og i vores hovedundersøgelse.

Spørgeskemaundersøgelse

Formål og afsæt

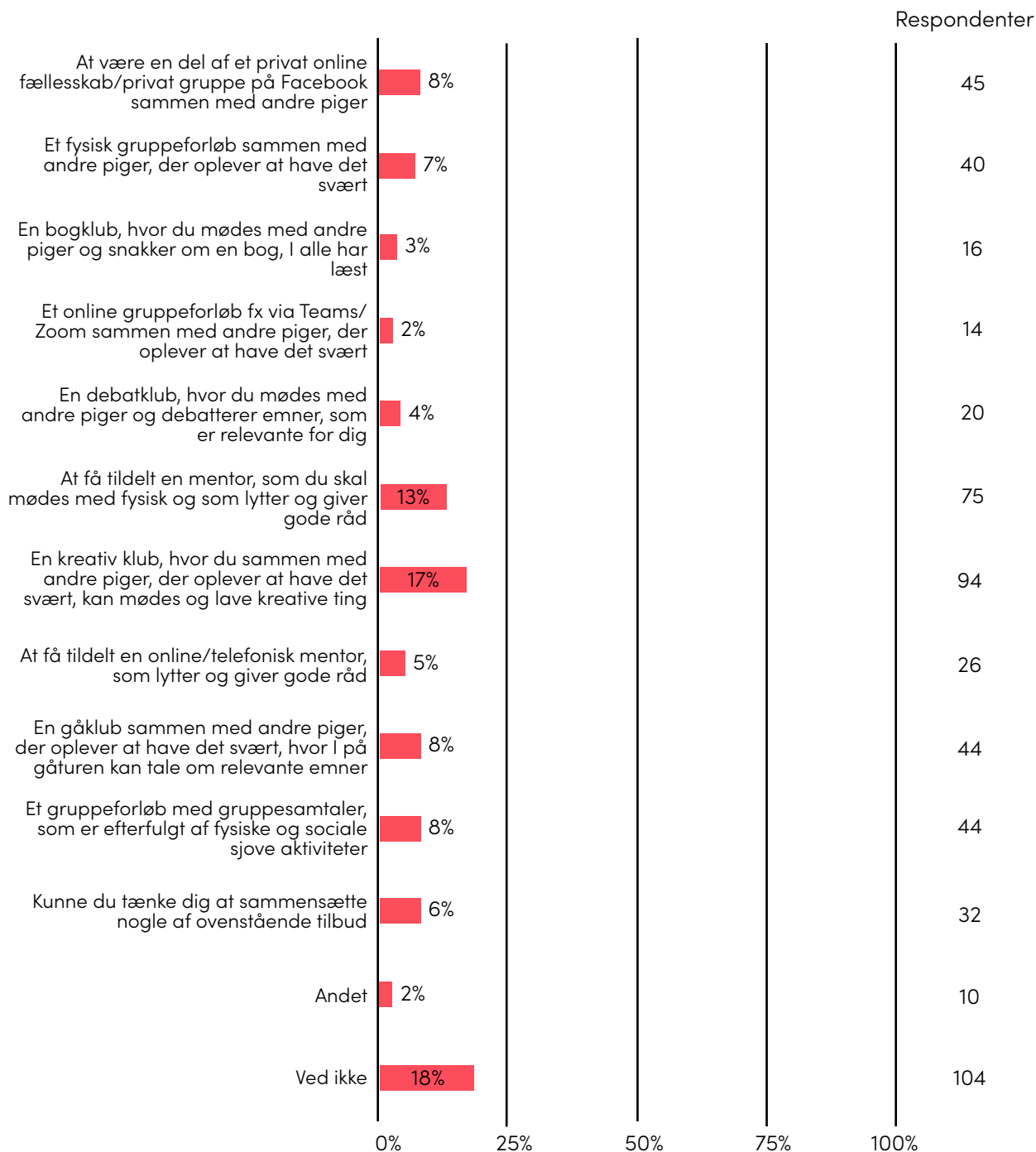
Formålet med spørgeskemaundersøgelsen er at få dannet de overordnede rammer omkring Sisterhoodindsatsen. Spørgeskemaet fungerer som en forundersøgelse til efterfølgende fokusgruppeinterviews, hvor behov og ønsker for indsats uddybes af pigerne.

Der er udsendt ét landsdækkende spørgeskema i efteråret 2020, udformet i SurveyXact og henvendt til piger i alderen 15-18 år. Respondenterne er anonyme.

I spørgeskemaet har vi ønsket at få yderligere indblik i pigernes trivsel, for at vi kan skabe en indsats med pigernes erfaringer i centrum.

Udover trivselsspørgsmål spørges der ind til indsatsens form, indhold og rammer.

I det følgende kan du se de muligheder for nye initiativer, der blev opsat i spørgeskemaundersøgelsen.



Spørgeskemaet er udformet i samarbejde med projektkonsulenten og projektlederen på Sisterhood samt en af GirlTalks egne psykologer.

Inden udsendelse har spørgeskemaet gennemgået en pilottestning, hvor to piger fra målgruppen har besvaret spørgeskemaet, og bidraget med inputs og reguleringer igennem efterfølgende interview.

Tilgængelighed og platforme

Spørgeskemaet er udsendt via GirlTalks digitale platforme og tilgængeligheden til spørgeskemaet har været at finde på vores mediekkanaler. Ydermere er spørgeskemaet sendt til de ungdomsuddannelser, som projektet samarbejder med.

Spørgeskemaet har været online tilgængeligt og annonceret for igennem betalingsannoncer i en periode på 16 dage, hvorigennem alle respondenter er indhentet.

Vi har reklameret og annonceret for spørgeskemaet på GirlTalks LinkedIn-, Facebook- og Instagramprofil.

Vi har tilpasset annoncerne på de sociale medier på den måde, der gav os størst mulighed for at indsamle besvarelser fra et geografisk bredt område.

Igennem annoncetekster og andre opslagstekster har vi forsøgt at ramme pigerne i målgruppen så præcist som muligt.

Respondenter

I alt har 606 respondenter besvaret hovedspørgeskemaundersøgelsen.

Respondenterne repræsenterer et bredt geografisk område, med en beskedent overvægt af besvarelser fra Midtjylland. Hovedparten af respondenterne er 16-17 år gamle og er enten i gang med en gymnasial uddannelse eller med efterskole, en 10. klasse eller folkeskolen.

Fejlkilder

Da spørgeskemaet primært er udsendt digitalt og igennem vores sociale medier, har vi ikke haft direkte kontrol over respondenterne og om disse tilhører målgruppen.

På trods af vores specifikke annonceringer og *online audience targeting* kan uvedkommende have besvaret spørgeskemaet. På trods af dette vurderer vi, at størstedelen af besvarelserne kommer fra piger fra målgruppen. Dette kommer særligt til udtryk igennem respondenternes mange uddybende fritekstsvar.

Interviews

I denne undersøgelse er der både udført enkelt- og fokusgruppeinterviews i efteråret 2020. Deltagerne er piger fra målgruppen samt skolepersonale og GirlTalks egen psykolog og souschef. Interviewene er geografisk adspredt og der er foretaget interviews i alle landets fem regioner.

Fokusgruppeinterviews

Formål og afsæt

Der er udført fire fokusgruppeinterviews med i alt 17 deltagere, som samlet set dækker fire af landets fem regioner.

Formålet med fokusgruppeinterviewene er at få uddybet den viden, vi på tidspunktet for afholdelse af interviewene allerede har fået igennem spørgeskemaundersøgelsen. Vores ambition er at få blik for så mange nuancer som muligt, så vi kan få skabt en indsats, der er baseret fyldestgørende på pigernes egne stemmer.

Deltagere

Deltagerne tilhører målgruppen og er enten i gang med en gymnasial uddannelse eller en erhvervsuddannelse.

Deltagerne er udvalgt af skolepersonale til deltagelse i fokusgruppeinterviewene, hvor fokus har været på at udvælge piger, der selv har kendskab til mistrivsel. Deltagerne har personligt kendskab til mistrivselrelaterede fænomener såsom ensomhed, stress, pres, lavt selvværd, selvskadende adfærd mm.

Alle deltagerne er anonymiseret i projektets undersøgelse.

Bearbejdning

Da denne undersøgelse søger viden, som skal kunne omsættes til konkrete handlinger og initiativer, er sigtet med analysen af de empiriske data at finde mønstre, som kan lede til sammenslutninger, der besvarer undersøgelsesinteressen: Hvilken forebyggende hjælp mod mistrivsel ønsker pigerne?

De empiriske data er kodet og fortolket ind i temaer, der kan bidrage til at udforme en konkret indsats. Dette drejer sig særligt om forhold relateret til, hvilke temaer en indsats skal behandle samt hvordan en indsats konkret skal udformes og afprøves.

Praktisk

Alle fokusgruppeinterviews er afholdt online igennem Teams.

Alle interviews er afholdt inden for den semistrukturerede disciplin og alle interviews er transskriberet for at kvalitetsoptimere projektets analysedel.

Enkeltinterviews

Formål og afsæt

Der er udført i alt seks enkeltinterviews i efteråret 2020, der samlet set dækker tre regioner. Deltagerne er primært skolepersonale, én pige og GirlTalks psykolog og souschef.

Det primære formål med enkeltinterviewene er at få indblik i de oplevelser, de mennesker, der er tæt på målgruppen hver dag, har af pigerne. Det har været relevant for undersøgelsen at få skolepersonales refleksioner over pigernes trivselsproblemer og deres blik på hjælp hertil.

Herudover har det været relevant, at GirlTalks psykolog/souschef har givet nogle psykologfaglige perspektiver på nogle af de fund, der er opstået i undersøgelsen.

Enkeltinterviewet foretaget med en pige fra målgruppen er resultatet af udfordringer i forbindelse med at nedsætte en fokusgruppe i Region Hovedstaden.

Deltagere

Foruden en pige fra målgruppen og GirlTalks psykolog/souschef, Majbritt Bay, er der foretaget interviews med skolepersonale fra tre forskellige ungdomsuddannelser. Det drejer sig om SPS-vejleder, Pernille Strauss Madsen, og pædagogisk koordinator, Trine Brath Urban, begge fra Social- og Sundhedsskolen SOSU Nord. Ydermere er der foretaget interviews med underviser og elevvejleder, Christina Baumann, fra Social- og Sundhedsskolen SOSU Syd samt uddannelsesleder på Frisøruddannelsen, Maiken Kragbæk Dahl, fra Erhvervsskolen Herningsholm.

Interviewdeltagerne, som er nævnt ved navn, har ikke ønsket at være anonyme.

Bearbejdning

De empiriske data er kodet og fortolket ind i temaer, der kan hjælpe med at udforme en konkret indsats. Dette drejer sig særligt om forhold relateret til interviewdeltagernes syn på pigernes trivselsproblemer og hvordan man kan skabe den rette indsats.

Praktisk

Fem ud af seks interviews er afholdt online igennem Teams.

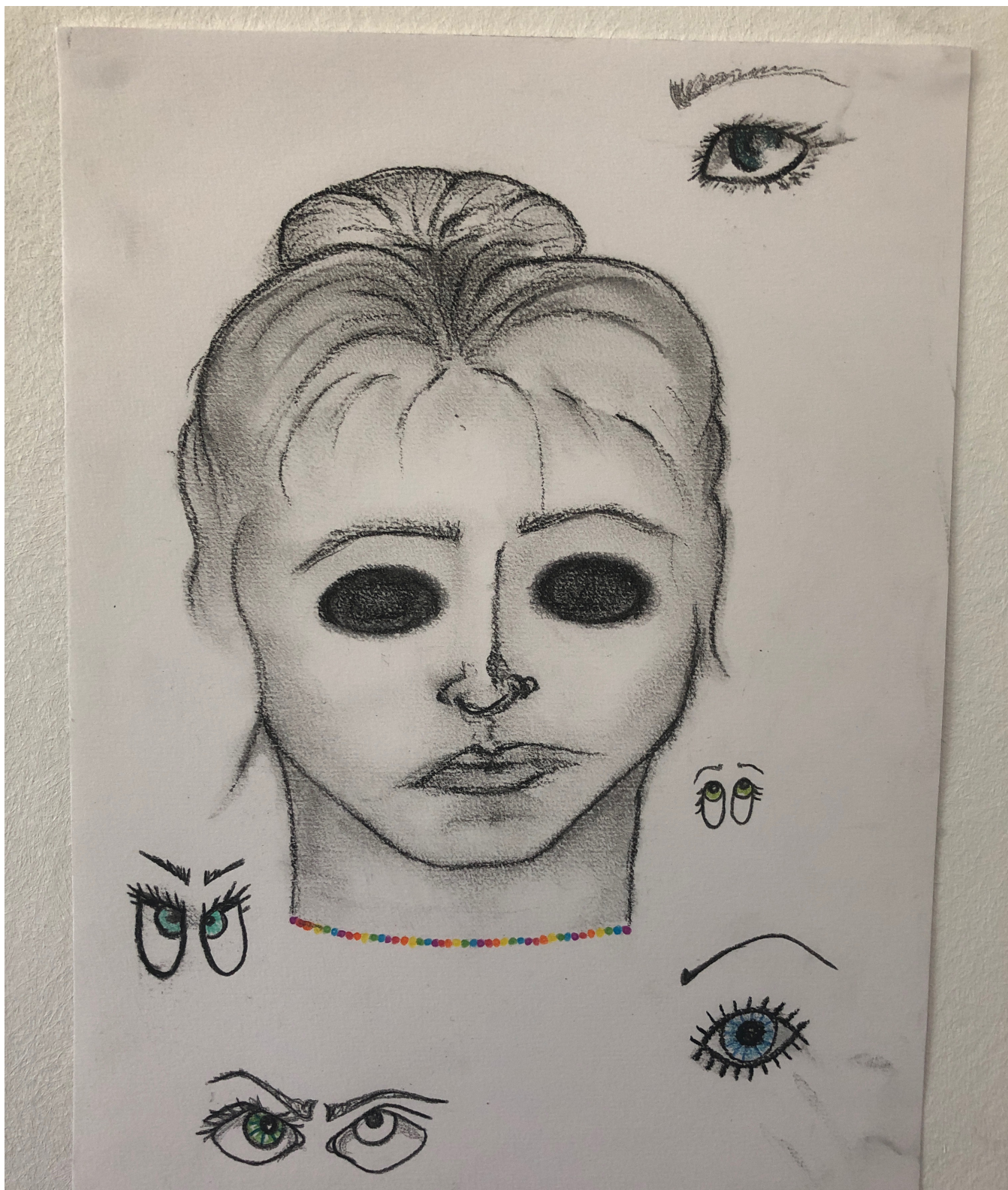
Alle interviews er afholdt inden for den semistrukturerede disciplin og alle interviews er transskriberet for at kvalitetsoptimere projektets analysedel.

Repræsentativitet og andre forbehold

Denne undersøgelse har ikke haft som hovedformål at skabe et datafundament, der afspejler repræsentativ viden af 15-18-årige piger. Derimod har det været undersøgelsens formål at give pigerne en stemme og afprøve, hvad pigerne selv mener kan hjælpe dem.

Som afspejlet i projektets evalueringer, så har det været meningsgivende for pigerne at deltage i et tilbud, som er skabt af pigerne selv.

Projektet har udfoldet sig i en tid, der har været præget af Covid-19. Selvom Covid-19 har præget unges mentale trivsel, så er det GirlTalks faglige vurdering, at projektets anbefalinger er gyldige og relevante uanset påvirkningen fra Covid-19.



Afsluttende projektopsummering

Sisterhood er et pilotprojekt søsat i marts 2020, der i sin grundeksistens har haft til formål at udvikle konkrete frivilligbaserede forebyggende indsatser, der styrker pigers mentale helbred og livsmestring.

Projektets kerne og metode har været at give pigerne en stemme samt udvikle og afprøve en indsats, som pigerne selv har været med til at skabe.

Derfor har projektet været i berøring med flere end 800 piger i en række større undersøgelser, der relaterer sig til pigernes trivselsproblemer og til, hvordan de ønsker en forebyggende indsats skal se ud.

Projektet har indledende udarbejdet et litteraturstudie og en spørgeskemaundersøgelse. Efterfølgende har projektet gennemført sin hovedundersøgelse igennem en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse samt fokusgruppeinterviews og enkeltinterviews - både med pigerne og personale på landets ungdomsuddannelser.

På baggrund af pigernes stemmer, som er kommet frem i lyset igennem projektets undersøgelser, blev der udtænkt, udformet og afprøvet en forebyggende indsats mod mistrivsel i fire byer. Forløbet er afsluttende blevet evalueret.

Sideløbende med ovenstående har projektet på forskellige platforme flittigt delt viden om pigerne, så endnu flere kan blive skarpe på, hvordan man hjælper piger, som er i stigende mistrivsel.

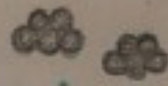
Evalueringen taler sit tydelige sprog og viser, at en forebyggende indsats mod mistrivsel, hvor fællesskab, spejling, samtale og kreativitet er i fokus, kan være med til at skabe en forbedret trivsel hos piger.

Fremadrettet er målsætningen, at GirlTalk udvikler videre på Sisterhoodindsatsen, så den kan komme landets piger til gode og forbedre deres trivsel.


Self-care liste




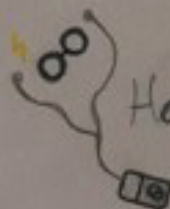
ACDC alt for højt



Gåtur i Regnvejrs

En god kop te 

Tagt en lur 

 Hører en lyd bog



Læser en dejlig bog



Skriver til en god ven

Sisterhood

Samtaler & Kreativitet