

# GIRLTALKS FAQ TIL PROJEKTOPGAVER

Skal du skrive en projektopgave, og har du brug for fakta om piger og unge kvinders trivsel eller om vores arbejde? Så finder du svaret på de oftest stillede spørgsmål herunder.

Vi håber, at du finder svar på dit spørgsmål. Husk, at det er muligt at søge i dokumentet.

## FAKTA OM PIGERS TRIVSEL

### Q: Hvorfor stiger mistrivslen blandt unge kvinder i dag?

A: Der er mange faktorer, der kan være afgørende for mistrivsel, og det er umuligt at give en enkelt forklaring.

- Skolebørnsundersøgelsen 2022 viser, at 53% af pigerne i 9. klasse er kede af det næsten hver uge eller hyppigere. Ud af de adspurgte piger mellem 11-15 år føler hele 12% sig ensomme ofte eller meget ofte.
- Følelsen af ikke at være god nok, ensomhed og stress er noget af det, pigerne fortæller om, når de kontakter GirlTalk.
- Det er desværre et trist faktum, at mistrivslen blandt unge i Danmark stiger, og at pigerne er hårdest ramt. En undersøgelse, der er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, viser, at 52,3 % af unge piger har et højt stress niveau, og hele 34,4 % har et dårligt mentalt helbred.
- Det er vigtigt at understrege, at mistrivsel er et komplekst område, og at årsagerne kan være enormt individuelle og forskellige. Nogle af de faktorer, der oftest fremhæves i forbindelse med mistrivseldebatten, er perfektionskultur, individualisering, stigende samfundstempo og sociale mediers indflydelse på unges hverdag og selvværd.

#### Kilder:

[Skolebørnsundersøgelsen 2022 af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, SDU](#)

[Den Nationale Sundhedsprofil 2021 af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed, SDU](#)

[Center for Ungdomsforskning, Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering - om ny udsathed i ungdomslivet](#)

### Q: Påvirker sociale medier unges trivsel?

A: Sociale medier er blevet en del af mange menneskers liv og påvirker os på godt og ondt. De kan forme fællesskaber og give mulighed for at udfolde sig kreativt. Men de kan også påvirke os negativt.

På sociale medier som Instagram og TikTok oplever de unge ofte en redigeret virkelighed. Selvom mange er bevidste om, at det, vi ser på sociale medier, kan være redigeret, så påvirker det os alligevel. Man kan komme til at sammenligne sig med det, man ser online, og stille sig selv spørgsmål som: Hvorfor ser mit liv ikke lige så sjovt ud? Hvorfor ligner min krop ikke dem, jeg ser i mit Instagram-feed? Er jeg god nok? Hvorfor får jeg ikke flere likes? Alle disse spørgsmål påvirker selvværdet og kan påvirke den generelle trivsel.

Herudover kan digitale krænkelser og mobning være en negativ del af det digitale liv. Billeddeling, mobning og grooming er nogle af de negative fænomener, man kan opleve digitalt.

**Q: Hvad betyder perfektionskultur, og hvordan påvirker den unge i dag?**

**A:** Ord som perfektionskultur, præstationssamfund og sammenligningskultur bruges til at definere den tid, vi lever i. Begreberne omhandler alle de krav, vi oplever som mennesker. Disse krav kan komme fra samfundet og strukturerne i det, fra forældre og ofte også fra en selv. Mange undersøgelser viser, at unge i dag særligt oplever store krav og forventninger til deres egne præstationer. Det gælder både i skolen, blandt venner, på sociale medier osv.

Ønsket om at præstere perfekt kan hurtigt lede til en følelse af ikke at være god nok. Netop fordi det er umuligt at leve op til alle disse krav. Stress, dårlig søvn og mange bekymringer er nogle af de måder, perfektionskulturen kan påvirke unges trivsel på.

**Q: Hvor finder jeg statistik om unges mistrivsel?**

**A:** Ønsker du at dykke mere ned i unges mistrivsel, anbefaler vi dig at kigge her:

HBSC Skolebørnsundersøgelsen udkommer hvert fjerde år, og er det danske bidrag til et internationalt forskningsprojekt om 11-15-årige skoleelevers helbred, trivsel, sundhedsadfærd og levevilkår.

VIVE (Det nationale forsknings- og analysecenter for velfærd) laver forskning og analyser omkring en masse tematikker. På hjemmesiden kan du vælge at søge på udgivelser, eksempelvis med emneordet: 'Børn og unge'. Her finder du en masse relevant materiale.

Børns Vilkår laver løbende rapporter om børn og unges trivsel. Her kan du finde statistik om mistrivsel, mobning og en masse andre temaer.

Sundhedsstyrelsen udgiver i samarbejde med Statens institut for folkesundhed omfattende rapporter om danskernes sundhed. Der er altid afsnit om mental sundhed, og her kan du finde data om unges mentale og fysiske trivsel.

Center for Ungdomsforskning udgiver løbende rapporter, podcasts m.m. omkring temaer relateret til ungdomsliv.

Vidensråd for forebyggelse arbejder med forebyggelse og sundhedsfremme. I denne rapport finder du relevant statistik om udviklingen af psykiske lidelser og generelt mentalt helbred blandt unge.

**FAKTA OM VORES ARBEJDE****Q: Hvem kan bruge GirlTalk?**

**A:** GirlTalk blev skabt i 2004 ud fra visionen om at give piger et sted at gå hen, når livet er svært.

At GirlTalk henvender sig til piger og ikke alle unge skyldes, at der ofte knytter sig særlige udfordringer til piger og unge kvinders liv. Dog er det vigtigt for os understrege, at det ikke spiller nogen rolle, hvilket pronomen eller tildelt køn du har, hvis GirlTalks værdier og tilbud taler til dig.

**Q: Hvilke tilbud har GirlTalk?**

**A:** GirlTalk har mange forskellige tilbud og indsatser til forskellige alders- og målgrupper.

- Vi rådgiver unge på chat og i vores brevkasse *Pigetanker*.
- Vi holder foredrag for både unge, forældre og fagpersoner.
- Vi faciliterer fysiske fællesskaber i form af vores gruppeforløb EmpowR og Sisterhood.
- Herudover rådgiver vi også forældre i vores voksenrådgivning.

**Q: Hvem arbejder i GirlTalk?**

**A:** GirlTalks sekretariat er fordelt over fire lokalafdelinger i hhv. København, Aalborg, Odense og Aarhus. GirlTalk har medarbejdere med flere forskellige baggrunde og fagligheder, hvoraf mange er uddannet inden for psykologi, pædagogik samt kommunikation og marketing. GirlTalk er drevet og skabt på et fundament af frivillighed og ville ikke kunne eksistere uden vores frivillige. Samlet set er der omkring 300 frivillige i GirlTalk.

**Q: Er det muligt at få et interview med GirlTalk?**

**A:** Finder du ikke svaret på det, du søger, i vores FAQ, kan du tage et kig rundt på vores hjemmeside. Vi håber, at du finder det du søger. Vi har desværre ikke mulighed for at stille op til interviews p.t.

Vi kan desværre ikke tilbyde at være kontaktled imellem studerende og de piger, som kontakter os.

**Q: Hvem kontakter GirlTalk?**

**A:** GirlTalks målgruppe er piger og unge kvinder i alderen 12 til 24 år. Hos GirlTalk er intet problem for stort eller for småt. Nogle kontakter os, fordi de har det svært i skolen, nogle har spørgsmål til krop og pubertet, mens andre oplever psykiske udfordringer. Nogle kontakter os enkelte eller få gange, mens andre har glæde af at tale med vores rådgivere mere regelmæssigt over en periode.

**Q: Hvilke spørgsmål stiller pigerne?**

**A:** Det er meget forskelligt, hvilke problematikker piger og unge kvinder skriver til os om. Det kan være emner som:

- Trivsel, herunder ensomhed, lavt selvværd og selvskadetrang
- Forelskelse og parforhold
- Krop, køn og seksualitet

Herudover fylder emner som venskaber, forældre og skole/uddannelse.

Hvis du ønsker at høre mere om nogle af disse emner, anbefaler vi dig at lytte til vores [ungepodcast GirlTalks](#). Her kan du finde afsnit, der tager udgangspunkt i præcis det emne, du er interesseret i.

**Q: Hvem kan blive frivillig hos GirlTalk?**

**A:** Hvilke forudsætninger, det kræver at blive frivillig i GirlTalk, varierer fra indsats til indsats.

Vi anbefaler derfor, at du læser stillingsbeskrivelsen for den eller de indsatser, du kunne være interesseret i.