

GIRL TALK ♥ DK



ÅRSBERETNING 2019 ♥

ANSATTE OG BESTYRELSE

SEKRETARIAT

Anna Bjerre	Direktør & psykolog
Majbritt Bay	Souschef & psykolog
Sanne Gylling	Projektleder, EmpowR og Foredrag
Marianne Obed Madsen	Teamleder, Rådgivningen
Regitze Bryld	Teamleder, Kommunikation & markedsføring
Nicola Sandra Voss	Teamleder, Kommunikation & markedsføring
Henriette Wolfram	Rådgivningskoordinator
Liv Bentzen	Kommunikationsmedarbejder
Freja Hoffgaard	Projektmedarbejder
Bianca Handberg	Projektkoordinator, Sisterhood
Maja Fjord	Psykolog
Jessie Nørgaard	Administration

BESTYRELSE

Formand

Pia Allerslev	Partner i Sincera
---------------------	-------------------

Næstformand

Christoffer Moyell Juul	Direktør
-------------------------------	----------

Medlemmer

Ole Hessel	Direktør, High:Five
Andreas Hjorth Frederiksen	Innovationschef, Dansk Røde Kors
Michael Esmann	Sekretariatschef, Danske SOSU-skoler
Caleb Wilson	Leaddesigner, Templafy
Lotte Bliddal	Advokat, Advokatfirmaet Bliddal & Holmstrøm
Charlotte Dyhr	Selvstændig kommunikations- & fundraisingrådgiver
Mads Viksnins	Content Director, Vizeum

ADVISORY BOARD

Pia Allerslev	Formand & partner i Sincera
Karen Ellemann	MF, Venstre
Lars Ellehave-Andersen	Bankdirektør, Nordea
Lasse Rich Henningsen	CEO, Musikkens Hus
Bruno Christensen	Investor og produktudvikler
Lissen Kolthoff Hallager	Gruppechef, Private Banking
John Tønnes	Direktør
Kenneth Øhrberg	Direktør, Danske Hospitalsklovne
Pia Olsen Dyhr	MF, Formand for SF
Anne Broeng	Professionelt bestyrelsesmedlem

GIRLTALK.DK
Bygmestervej 10, 1.tv
2400 København NV
info@girltalk.dk

www.girltalk.dk
www.serioest.dk

INDHOLD

Året der gik.....	4
Pigeliv i dag.....	5
Årets events.....	6
GirlTalk i medierne.....	9
Foredrag og debatter.....	10
EmpowR.....	12
Ungerådgivning.....	14
Kvalitet i arbejdet.....	16
Frivilliguddannelse.....	17
RådgivningsDanmark.....	17
#Serios Rådgivning.....	18
SoMe.....	19
Samarbejdspartnere.....	20
Vores ambassadører.....	22
Årsregnskab for 2019.....	23
Fantastiske frivillige.....	24
Vores 12 frivilligteams.....	25
Tak for tilliden.....	26

ÅRET DER GIK

FORMANDENS ORD

Den vigtigste del af at sidde som bestyrelsesformand er at have tillid til sin organisation. I GirlTalk handler det ikke bare om at have tillid til Anna Bjerre, men tillid til de mennesker, der arbejder der – både lønnede og frivillige. Som formand skal jeg have tillid til, at de alle sammen hver eneste dag forstår det kæmpe ansvar, det er at drive sådan en organisation, og hvor mange piger og familier, der findes, som er dybt afhængige af, at alle i GirlTalk er dybt seriøse og fyldt med kærlighed, varme og professionalisme. Det er det allervigtigste – og så selvfølgelig, at der også er styr på bundlinjen.

Jeg er så heldig at have kendt GirlTalk i mange år. Først sad jeg som medlem af bestyrelsen og i foråret 2019 fik jeg fornøjelsen af at blive bestyrelsesformand. Så jeg kender organisationen rigtig godt og jeg har hele tiden været fuldstændig tryk ved de planer og ting, der er blevet sat i gang og overvejelserne bag. Det er helt grundlæggende en organisation, der er gennemsyret af ordentlighed og kærlighed.

I bestyrelsen er alle medlemmer meget dygtige og engagerede og vi har desuden et stærkt og meget aktivt advisory board og masser af ambassadører, der også engagerer sig på kryds og tværs.

Så mængden af frivillige i GirlTalk er jo ikke kun de fantastiske frivillige piger, der sidder og chatter hver aften, og de dedikerede piger i de mange teams. Der er også virkelig mange andre, der bidrager med så meget viden og tyngde til vores organisation og som bidrager til, at der er styr på tingene og at vi samtidig stille og roligt får kapitaliseret på det store potentiale, der er i GirlTalk.



Derfor kan jeg ikke være andet end stolt over at få lov til at sidde der, hvor jeg sidder. Den største arbejdsbyrde for mig er nok at kunne følge med Anna Bjerre. Hun kører i et højt gear og sjovt nok gælder det i øvrigt også alle de medarbejdere, der er ansat. De har alle et højt arbejdsniveau, som bevidner et utrolig stærkt engagement og dygtighed.

Der er så mange dedikerede mennesker bag GirlTalk og det gør for mit vedkommende, at jeg hellere end gerne bruger noget af min tid på også at bidrage. Jeg får som formand en masse igen og bliver konstant inspireret, f.eks. af at opleve den kæmpe dedikation, der gennemsyrrer hele organisationen og det vigtige formål, som GirlTalk har.

Jeg glæder mig meget til 2020 og til at se GirlTalk udbredes endnu mere til gavn for de mange piger og familier, som alle har brug for en at tale med.

Tusind tak til alle, der på den ene eller den anden måde har støttet GirlTalk i 2019.

Pia Allerslev, Formand for GirlTalk



PIGELIV I DAG

Vi har fejret 15-årsjubilæum på GirlTalk i år. Og det var virkelig en fest, hvor vi fejrede det arbejde, vi gør på GirlTalk, for at piger og unge kvinder skal trives og have et godt mentalt helbred. Men jubilæet blev også afholdt på en alvorlig bagkant. I de seneste år har vi set mange rapporter, der har fokus på den mistrivsel, mange unge kvinder og piger oplever i hverdagen, og det er dybt bekymrende.

På GirlTalk møder vi de unge kvinder og piger i dagligdagen og taler med dem om deres mistrivsel og årsagerne til, at de mistrives. Årsagerne kan være mange – der kan f.eks. være udfordringer i familien, i det faglige eller det sociale liv. Der kan være mobning eller ensomhed eller udfordringer ved at navigere i sociale sammenhænge. Alligevel kan vi også identificere fællesnævnerne. Vi ser, at pigerne ofte har meget store forventninger til sig selv og til livet, og når de selv eller 'livet' ikke lever op til deres forventninger, så kollapse de – fordi de bygger deres eksistensgrundlag på, at de kan honorere de forventninger, som de mener, at de bør leve op til.

Dette 'bør' er meget styrende for pigernes vurdering af deres egen værdi, for hvis de ikke lever op til de udtalte forventninger, som de har til sig selv, sætter de ofte et lighedstegn mellem deres oplevelse af at være mislykkede og deres værdi som menneske. Og når pigerne oplever, at forventningspresset truer dem på deres eksistensgrundlag, så skaber det angst i alle former og afskygninger. Ængstelse, nervøsitet, ondt i maven, svimmelhed og trykken for brystet er symptomer, som pigerne kan beskrive, og angsten kan ofte være udefinerbar, men give sig til udtryk i forhold til relationer, venskaber og sociale sammenhænge. Hvordan vurderer andre mig? Er jeg god nok? Passer jeg ind? Kan jeg klare mig? Har jeg en fremtid? Kan jeg få en uddannelse, et arbejde, en familie, et sted, hvor jeg hører til?



Den unge generation af kvinder er meget dygtige, meget pligtopfyldende og har meget høje krav til sig selv. Men på GirlTalk kan vi se, at de har brug for hjælp til at nedsætte kravene til sig selv og til deres tilværelse. De har brug for hjælp til at sætte pris på, hvem de er og det liv, som det er muligt for dem at leve. De har brug for hjælp til at kunne rumme, at livet til tider vil være smertefuldt og kan gøre ondt, og hjælp til at forstå, at de ikke er forkerte eller værdiløse, selvom livet ikke er perfekt. Pigerne og de unge kvinder har brug for at tage nye diskurser til sig, som ikke omhandler præstations-, perfektheds- eller konkurrencekultur. Der har vi som samfund et ansvar for, hvad det er, vi italesætter og fokuserer på alle steder i samfundet. Vi kan være medvirkende til at ændre de diskurser i samfundet, som de unge kvinder og piger i særlig grad køber ind på og internaliserer, så det medfører mistrivsel og lav mental sundhed.

Det kan vi ved, at vi bliver opmærksomme på, hvad det er for nogle diskurser, vi bekræfter ved de udmeldinger, politiske beslutninger og temaer, vi vælger at italesætte og fremhæve på alle planer i samfundet og begynde at tale ind i nogle andre diskurser, som er med til styrke tanker om alles værdi, alles ret til at have en stemme og alles ret til at bidrage til fællesskabet og blive anerkendt, for den man er.

Majbritt Bay, Souschef



ÅRETS EVENTS

TAK 2019 - HVOR VAR DU SKØN!

15 ÅRS JUBILÆUM

I de sidste 15 år har vi på GirlTalk hjulpet mange piger og unge kvinder, som havde brug for en at tale med. Det fejrede vi ved et stort event i september, hvor vi sagde tak til de mange, mange mennesker, som har været med til at sikre, at GirlTalk nu 15 år efter stadig er et vigtigt frirum for unge, som kæmper med trivselsudfordringer og er en vigtig sparringspartner for politikere, fagfolk og pårørende i forhold til at hjælpe pigerne. TAK til alle, der har været med til at støtte GirlTalk igennem årene med stort og småt.



Tak til Bodenhoff, som sponsorerede GirlTalk-kager til eventet – de var så fine!



Vi vil gerne sige særlig tak til:

- ♥ Peter Lund Madsen – læge og hjerneforsker
- ♥ Helle Rabøl Hansen – cand.jur og mobbeforsker
- ♥ Lin Samuelsen – danser
- ♥ Flora Folden Lund – danser
- ♥ Mads Roke Clausen – formand, Frivilligrådet
- ♥ Karen Ellemann – medlem af Folketinget (V)
- ♥ Anders Blichfeldt – musiker, forsanger Big Fat Snake
- ♥ Cecilie Hother – TV-vært
- ♥ Eva Maria Nørreskov – frivillig i GirlTalk
- ♥ Lars Suhr Olsen – direktør, Østifterne
- ♥ Steffen Nørgaard – fondsdirektør, Spar Nord Fonden
- ♥ Michael Bjørn Nellemann – direktør, Det Obelske familiefond
- ♥ Stella Betak – rådgiver, Serios Rådgivning
- ♥ Jakob Fischer Nielsen – souschef, Lukasskolen
- ♥ Jeanette Fangel Løgstrup – direktør marketing og kommunikation, Danske Bank
- ♥ Linda Andrews & Farum Gospel kor
- ♥ Sarah West – sangerinde
- ♥ Tina Dickow – sangerinde og musiker
- ♥ Per Hillo – kunstner
- ♥ Ingrid Christesen – frivillig eventkoordinator
- ♥ Gitte Ejby – Bureauet Cph
- ♥ Stine Frandsen – fotograf



Tak til Danske Bank for at lægge lokaler til og stille personale til rådighed samt sørge for forplejning.



WALK'N'TALK

Vores ambassadører Rillo, Julie og Emilie afholdt et Walk'N'Talk event, hvor 200 deltagere gik rundt om søerne i København. Snakken falder nemlig ofte lettere, når man går sammen. Adidas var hovedsponsor af eventet og billetterne blev revet væk.



LANCERING AF ENVII KOLLEKTION

På tagterrassen hos Envii fejrede vi lanceringen af den nye Envii-kollektion, hvor al overskuddet går til GirlTalk. Tak for samarbejdet Envii!



Derudover havde vi også fornøjelsen af at besøge:

FOLKEMØDET PÅ BORNHOLM, hvor vi afholdt og deltog i adskillige debatter samt delte 'værdifuld'-tatoeringer ud.



UDDANNELSESMESSEN I HILLERØD

Vi var med, da flere tusind unge fra skoler i Nordsjælland tog til uddannelsesmesse i Hillerød. Rigtig mange kom forbi GirlTalks stand og hørte om vores arbejde for at unge piger skal have et godt mentalt helbred.



UNGDOMMENS FOLKEMØDE

På Ungdommens Folkemøde fik GirlTalk mulighed for at bruge de Unge Ravens telt som mødested og herfra talte vi med rigtig mange unge om de udfordringer, de møder i dagens Danmark. Der var også tid til lidt hyggesnak og en 'værdifuld'-tatoering.

PODCASTFESTIVAL

GirlTalks podcast var inviteret til Podcastfestival, hvor vært, Emilie Lilja, afholdt en live-podcast, hvor hun tog dilemmaer op fra unge piger i selskab med de to seje kvinder Sofie Linde og Petra Nagel.



DE UNGES DAG I NÆSTVED

I Næstved blev de unge inviteret til 'De Unges Dag' og GirlTalk var også inviteret med. Vi fortalte de unge om vores arbejde og vores tilbud og havde en rigtig god dag med mange gode snakke med unge fra Næstved og omegn.

VALLØ STIFT LOPPEMARKED

Endeligt har mange frivillige bakket os op og støttet os. Nogle af disse var fra Vallø Stift, der deltog i et loppemarked, hvor de samlede ind til GirlTalk.



Ligeledes hjalp vores venner fra **SPAR NORD** os i forbindelse med **DANMARKSINDSAMLINGEN**, hvor de donerede pr. like og deling på vores 'værdifuld'-kampagne, og **LAGKAGEHUSET** sponsorede kager, som vi solgte til fordel for de piger, som der blev samlet ind til via Danmarksindsamlingen.



PARK HOTEL EVENT

I juni inviterede Park Hotel og GirlTalk til arrangementet 'Et meningsfuldt partnerskab', hvor virksomheder kunne møde GirlTalk og høre om muligheder og fordele ved at indgå partnerskab med GirlTalk. I løbet af aftenen blev der solgt flere støtteplaketter og der var oplæg fra folketingsmedlem Karen Ellemann samt GirlTalks formand Pia Allerslev.

GIRLTALK I MEDIERNE

På GirlTalk prioriterer vi at bruge tid på de henvendelser, som vi jævnligt får fra medier af alle slags – det gør vi både, når vi bliver spurgt om ekspertudsagn og om at deltage i udsendelser og artikler, men også når vi bliver inviteret ind som sparringspartnere på programmer og indslag, som medierne arbejder med. Det gør vi, fordi vi på GirlTalk

igennem vores arbejde har en unik og opdateret viden om de unge piger, deres univers, trivsel og udfordringer, og det er en del af vores opgave og formål at udbrede den viden til politikere, fagfolk, meningsdannere, forældre og andre, der har en interesse i at forstå den unge generation og give den de bedst mulige vilkår at vokse op under.



Portræt af Anna i ALT for damerne

I 2019 optrådte GirlTalk blandt andet i disse medier:

Zetland

ALT for damerne

Berlingske

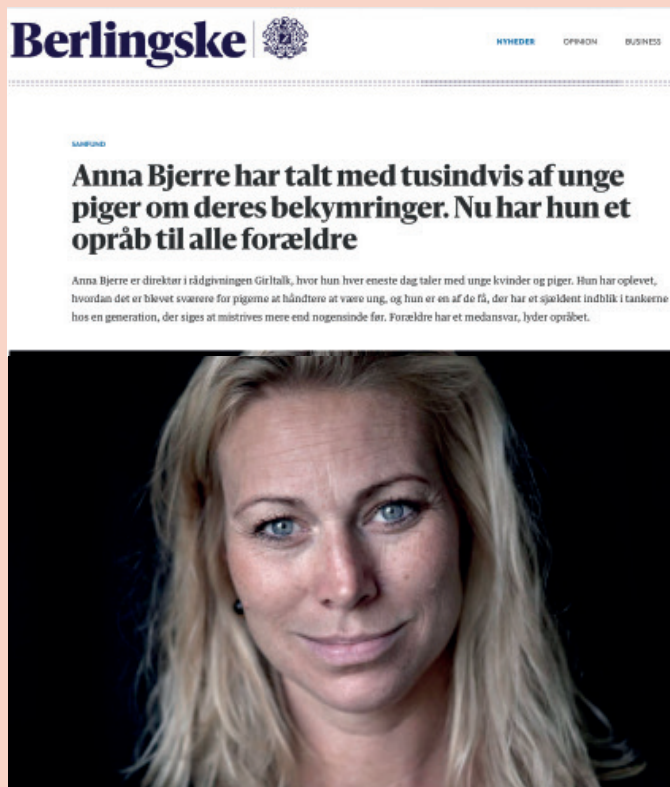
GoMorgen Danmark

DR TV

Altinget



Artikel på Zetland.dk



Anna i Berlingske med opråb til forældre

FOREDRAG OG DEBATTER

GirlTalk holder ofte foredrag og deltager i debatter rundt omkring i Danmark. På samme måde som vores medieindsats er foredragene en vigtig del af vores arbejde med at udbrede viden omkring de unge pigers trivsel og udfordringer samt viden om, hvordan vi bedst hjælper de unge piger til et

godt mentalt helbred. Igennem vores frivillige foredragsteam tager vi også ud og underviser de unge piger selv og giver dem redskaber til, hvordan de kan arbejde med at styrke deres selvværd, lære at sætte sunde grænser for dem selv og håndtere det forventningspres, som mange af dem oplever i hverdagen.

GirlTalks foredragsindsats er støttet af Foreningen Østifterne og Fogs Fond



GirlTalk frivilligforedrag

"Samarbejde mellem kommuner og civilsamfundet er ikke bare det nye sort, men meningsfuldt og givende. Hos GirlTalk oplever vi, at flere kommuner og samarbejdspartnere henvender sig til os for at indgå samarbejder, og det er vi meget stolte af."

*Sanne Gylling, projektleder,
EmpowR og Foredrag*

25 frivilligforedrag

De frivillige foredragsholdere har i år holdt 25 foredrag rundt omkring i landet.

Frisørskolen i Herning, SOSU-skolen i Hillerød og Næstved Gymnasium er nogle af de steder, vi har besøgt.

Fogs Fond har sponsoreret 11 foredrag til en række folkeskoler og vi oplever altid, at de unge har mange spørgsmål og desværre også mange triste tanker.

Eksempler på emner, som foredragene tager op:

- Er det kærestevold?
- Jeg har ikke lyst til at leve - hvad skal jeg gøre?
- Hvordan bryder man ud af en dårlig relation?

41 psykologforedrag

41 gange har vores psykologer talt med og til forældre og andre pårørende om livet som ung og de udfordringer, det indebærer.

8 debatter

GirlTalk taler altid gerne højt om de unge pigers mistrivsel. Det har vi i 2019 gjort i 8 debatter.

Emnerne har blandt andet været:

- Jagten på lykken
- At skabe sin identitet
- Teenageliv - hvordan er det at være ung i dag?
- Debat med Emma Holten om deling af nøgenbilleder - hvordan stopper vi det, hvordan forebygger vi og hvordan straffer vi?

EMPOWR

Samtalegrupper, der forebygger
mistrivsel hos unge piger.

EmpowR er et gratis forebyggende tilbud målrettet 13-16 årige piger, der skal forebygge mistrivsel, selvskadende tanker og adfærd, stress, angst, skolevægring, ensomhed, depression med mere.

EmpowR forløber over ti uger, hvor pigerne mødes en gang om ugen i 2 timer.

De frivillige gruppeledere i EmpowR har en særlig rolle. De er unge kvinder, der møder pigerne lige netop der, hvor pigerne er. Med udgangspunkt i psykologiske og pædagogiske metoder skaber de et trygt og rart pigefællesskab, hvor pigerne oplever, at de ikke er alene og at de er værdifulde som lige netop dem, de er.

EMPOWR I 2019

I efteråret 2018 og foråret 2019 har GirlTalk indgået 5 nye samarbejdsaftaler med Ung i Hørsholm, Næstved Ungdomsskole, Frederiksberg Kommune, Høje Taastrup Ungdomsskole og Holbæk kommune.



I 2019 har GirlTalk også fortsat samarbejdet med Egedal og Københavns Kommune, hvor vi i sidstnævnte har taget initiativ til grupper i nye bydele.

I GirlTalks EmpowR-indsats måler vi på deltagernes udvikling før, 2 uger efter og et halvt år efter forløbet og her ses en forbedring på alle parametre, herunder:

- Psykisk trivsel
- Relationel trivsel
- Sociale kompetencer
- Mestringskompetencer
- Positiv selvopfattelse
- Selvskade

KOMMUNALE SAMARBEJDER

I GirlTalk har vi meget positive erfaringer med at indgå samarbejder med kommuner/ ungdomsskoler. Her kombinerer vi lokal viden, fagpersoner samt ressourcer med GirlTalks særlige viden om unge piger og forebyggende gruppeforløb drevet af frivillige.

I 2019 har vi høstet mange positive erfaringer og er blevet langt klogere på, hvad kommunale samarbejder kan, det store potentiale, der ligger heri, og de faldgruber, der også kan være økonomisk.

VIL DU HØRE MERE?

Så kontakt Projektleder Sanne L. Gylling på sanne@girltalk.dk



**GIRLTALKS EMPOWR-INDSATS ER STØTTET
AF FORENINGEN ØSTIFTERNE**



"Vi indledte samarbejdet med GirlTalk, da vi havde hørt fra nogle unge piger, at de savnede et fortroligt rum, hvor de kunne tale om svære ting og møde nye venner. Samarbejdet med GirlTalk fungerer super og vi er glade for GirlTalks tilgængelighed og fleksibilitet. "

*Hanne Tjessem,
Høje Taastrup Ungdomsskole*



"Der er brug for tilbud til unge mennesker, hvor de kan få blik for, at andre unge har det som dem – vi hører ofte, at unge føler sig alene eller udsatte i forhold til de krav og forventninger, der er til dem, hvorfor Girl Talk er et godt tilbud"

*Anne Marie Skytte Grønnemose,
Tværfaglig Chef, BUF, VVK*



"Det er mit højdepunkt hver uge"

Deltager, EmpowR



"Jeg vil gerne være med, fordi jeg nogle gange kan have brug for at tale om ting, som mine forældre ikke altid forstår, samt at jeg ikke har ret meget selvtillid"

Deltager, 13 år



"Det lyder interessant for en pige på min alder, da det er nogle emner, som er gode at tale om. Det er også rart at være sammen med andre piger, som er lige så gamle som mig, som nok går rundt med samme tanker som mig"

Deltager, 13 år



"Jeg kunne godt tænke mig at møde andre piger, man kan snakke med om forskellige ting, som fylder meget i mit liv lige nu, blandt andet noget om venner og selvværd"

Deltager, 15 år

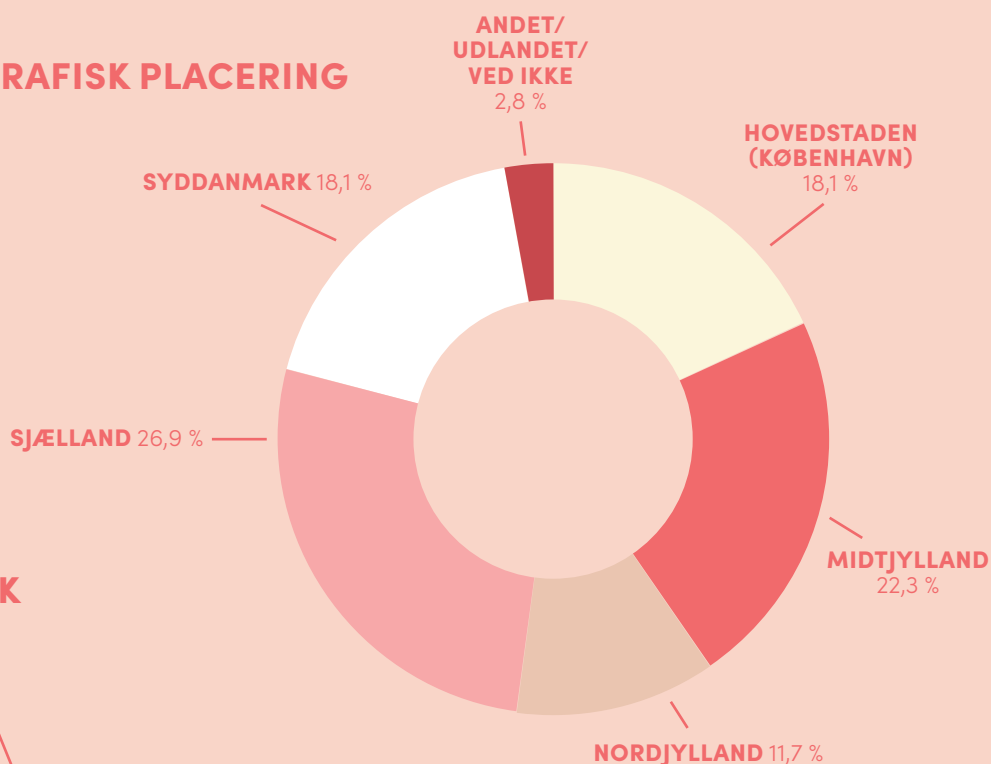
UNGERÅDGIVNING

Hver aften, året rundt, møder en gruppe unge kvinder op på GirlTalks kontor i Københavns nordvestkvarter for at give deres tid, ord og råd videre til andre. I Rådgivningen har GirlTalk omkring 6000 samtaler årligt med piger, der har brug for et lyttende øre og støtte og hjælp til at håndtere deres hverdag. Det har, siden GirlTalk startede for 15 år siden, resulteret i over 100.000 samtaler!

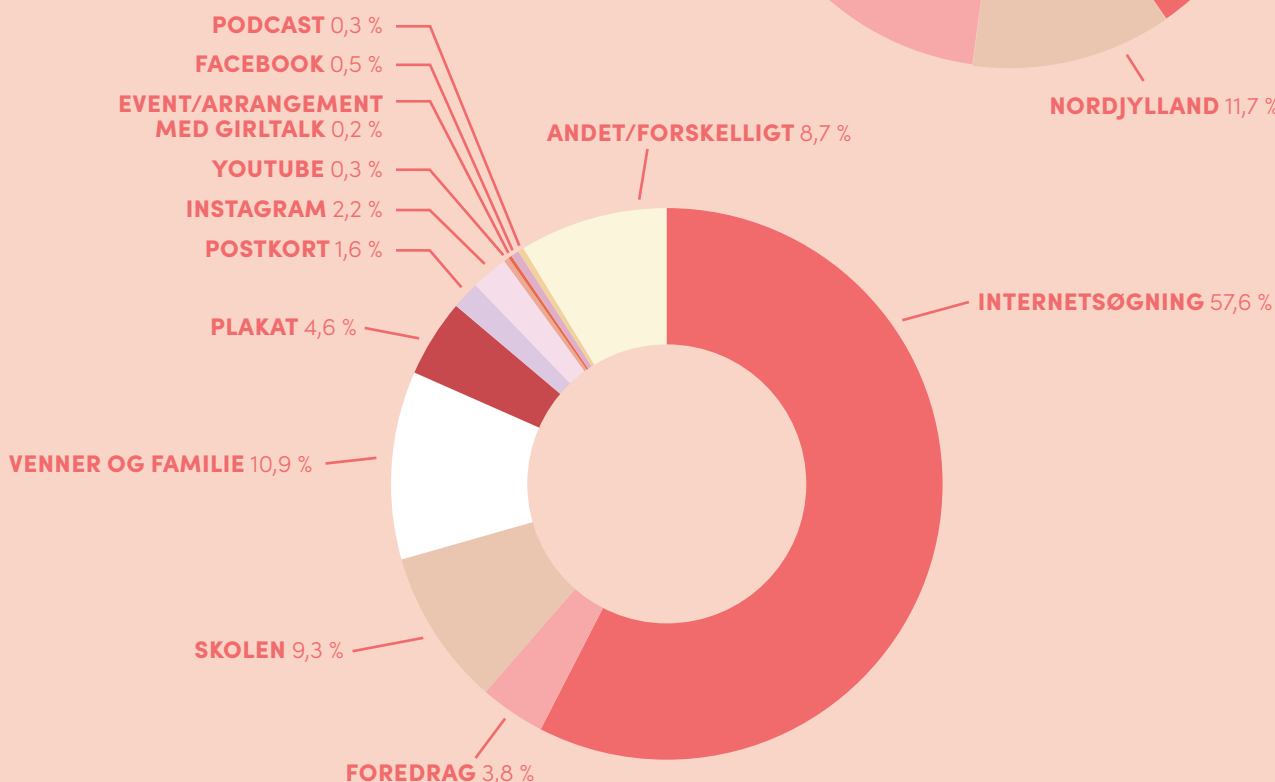
GirlTalk har omkring 110 frivillige tilknyttet Ungerådgivningen, som på skift bruger en aften ca. hveranden uge på at tale med unge piger, der har brug for deres hjælp.

I det følgende ses, hvor i landet henvendelserne kommer fra, hvilke samtaleemner, der fylder mest hos pigerne, samt hvordan pigerne vurderer den støtte, de får i rådgivningen.

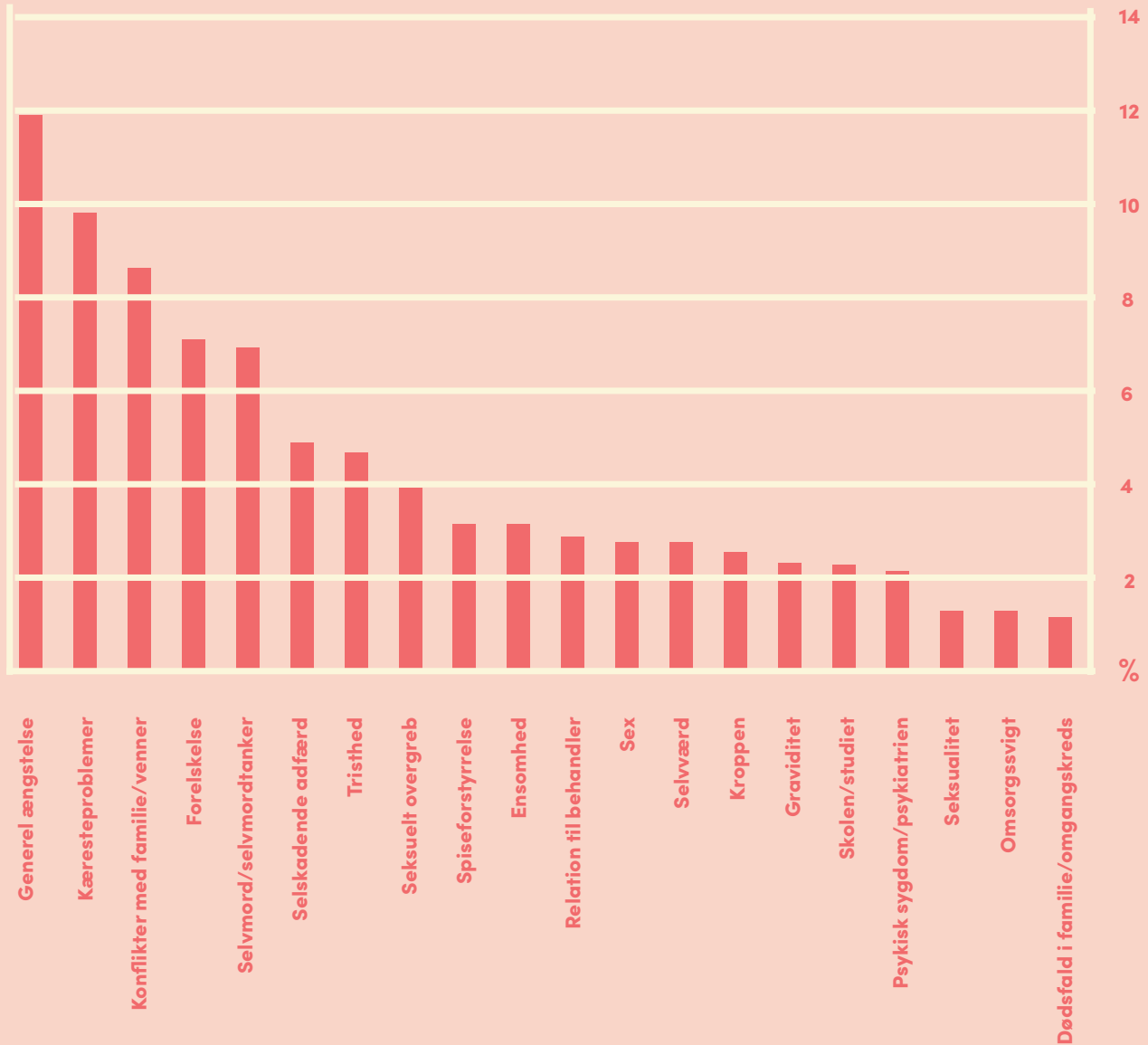
GEOGRAFISK PLACERING



KENDSKAB TIL GIRLTALK



SAMTALEEMNER



”Jeg føler mig altid set og accepteret – og ingen emner er for små. Jeg har brugt jeres hjemmeside og hjælp, siden jeg var 13 (nu 22), og jeg er så taknemmelig for alt det, I har hjulpet mig med gennem tiden”

Bruger, Ungerådgivningen

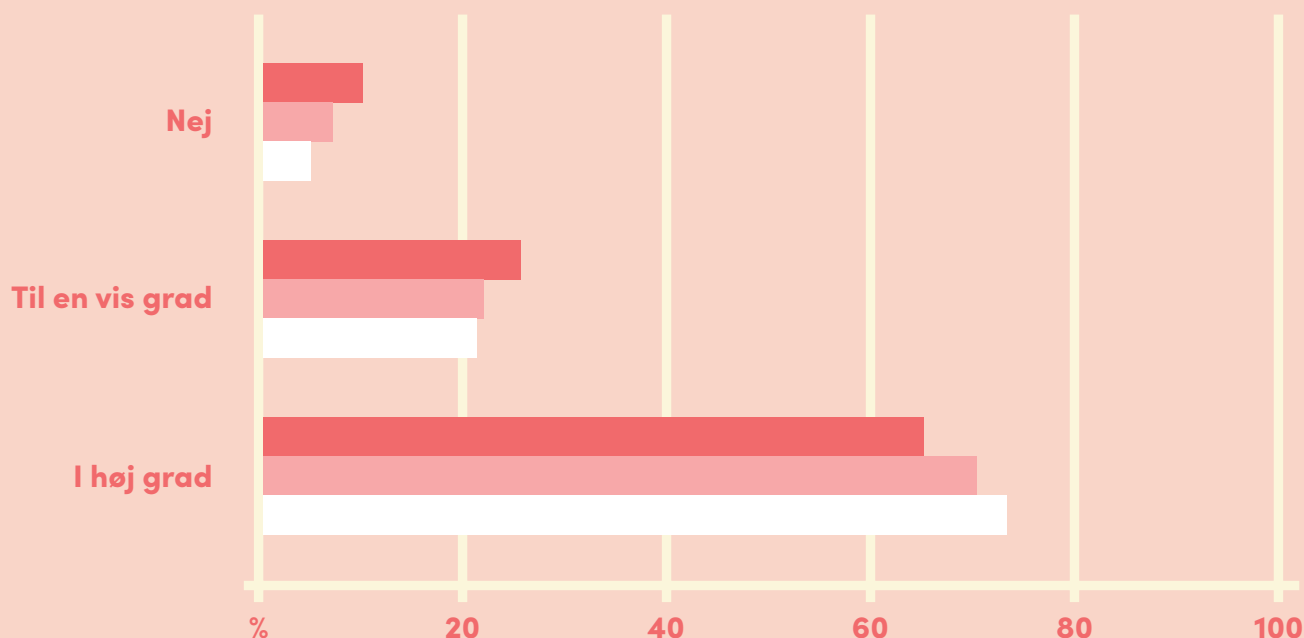


”Det var en rigtig god samtale og er overbevist om, at hvis jeg ikke havde skrevet med en, var jeg her nok ikke i morgen”

Bruger, Ungerådgivningen

BRUGEREVALUERING

- Samtalen var en støtte/hjælp for mig
- Jeg følte mig forstået
- Vi talte om det, jeg gerne ville tale om



KVALITET I ARBEJDET

På GirlTalk lægger vi stor vægt på, at der er kvalitet i det frivillige arbejde, som udføres. Det er helt afgørende, at den hjælp, som gives, er en reel hjælp og støtte for de mennesker, som opsøger GirlTalk, og derfor prioriterer vi meget højt at sikre uddannelse, opkvalificering, supervision og samtaletræning i alle vores indsatser. Dette er ligeledes vigtigt for at sikre, at der er gode rammer og vilkår for de

frivillige, som vælger at investere deres tid for at hjælpe andre, og derfor bruger GirlTalk mange ressourcer på dette. Et eksempel på dette arbejde er Ungerådgivningen, hvor vi har et specifikt uddannelsesprogram for nye frivillige og vedvarende opkvalificering, og vi har et tæt samarbejde med RådgivningsDanmark i forhold til at sikre kvaliteten i det arbejde, vi gør.

FRIVILLIGUDDANNELSE

De frivillige rådgivere deltager i et uddannelsesforløb om rådgivningsrelevante emner og efter et år er de færdiguddannet som frivillige rådgivere hos GirlTalk. Derudover har de samtaletræninger samt løbende tilbud om individuel feedback, sparring og supervision.

I 2019 havde vi temaaftener med eksterne oplægsholdere om blandt andet sorg, etnicitet, selvskade og ensomhed.

Derudover har rådgiverteamet i årets løb udviklet på metoden for samtaletræningen og fokuseret på rådgivernes egen læring og

faglighed.

"Det er ofte afgørende for motivationen og fastholdelsen af frivillige rådgivere, at de oplever en stadig udfordring og personlig læring i deres arbejde," forklarer Marianne Obed Madsen, som er teamleder for rådgivningerne i GirlTalk.

"I samtaletræningen kommer der utrolig værdifulde overvejelser frem, når rådgiverne analyserer deres egne afholdte samtaler. Vi beder dem om at fokusere på ressourcer og brugernes behov og de gør det sammen i små grupper med deres rådgiverkollegaer i det, vi kalder et reflekterende team."

RÅDGIVNINGSDANMARK

GirlTalks Ungerådgivning blev akkrediteret i 2017 af RådgivningsDanmark, hvilket betyder, at vi lever op til kvalitetsmodellen med de fem definerede temaer opstillet for den sociale rådgivningsbranche, som RådgivningsDanmark arbejder ud fra.

Vi besøger løbende de fem kvalitetsstandarder i vores udviklingsarbejde, så vi fortsat kan kvalitetssikre og forbedre vores arbejde.

I 2020 skal GirlTalks Ungerådgivning genakkrediteres – det vil sige, at RådgivningsDanmarks auditorer igen kommer på besøg og genbesøger alle elementerne i kvalitetsmodellen.

I samme ombæring planlægger GirlTalk at få akkrediteret #Serious Rådgivning, som er målrettet forældre og andre voksne, der har med unge piger at gøre.



#SERIØS RÅDGIVNING

VOKSNE HAR OGSÅ BRUG FOR EN AT TALE MED

HJÆLP OG SPARRING TIL LIVET MED TEENAGERE

Teamleder for GirlTalks rådgivninger, Marianne Obed Madsen, fortæller:

"I GirlTalk møder vi pigen bag de triste statistikker om lavt selvværd og ensomhed. Vi lytter til hende på chatten, i gruppeforløb og andre sammenhænge og så spørger vi meget ofte, om hun har en far, mor, moster, farfar, lærer eller en anden voksen, som hun er tryk ved.

Vi er derfor ikke i tvivl om, at betydningsfulde voksne er helt afgørende for pigernes trivsel.

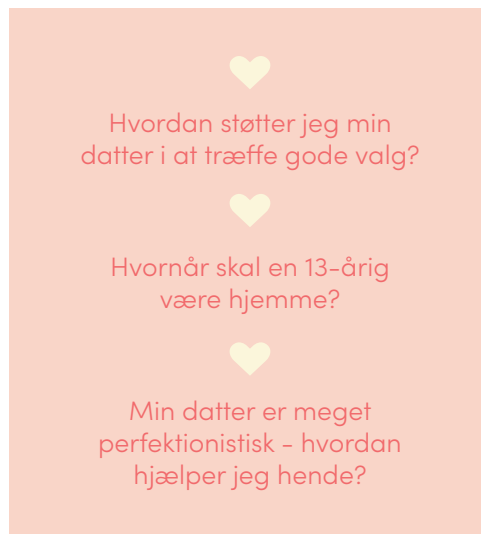
Men det er bestemt ikke en selvfølge, at den voksne rundt om pigen ved hvordan og er i stand til at møde, forstå og hjælpe hende. Vi oplever forældre, lærere og pædagoger, som er frustrerede og i stor vildrede, når de står med en ung pige, som har det svært.

Derfor er der brug for viden, vejledning og inspiration til, hvordan forældre, fagpersoner og andre pårørende kan møde pigerne. Derfor har vi startet #Serios Rådgivning, som både er en brevkasse og telefonisk rådgivning til voksne.

I GirlTalk har vi ikke en manual til, hvordan man opdrager piger, og vi har heller ikke svar på alle spørgsmål om teenagepiger, men vi har en særlig indsigt i pigernes univers og deres trivsel, også når livet gør ondt.

Vi giver gerne den viden videre, som vi har modtaget fra pigerne, og tilbyder et lyttende øre og sparring til voksne rundt om pigen, for vi tror på, at også de har brug for en at tale med!"

#AlleHarBrugForEnAtTaleMed
#DuErVærdifuld



RÅDGIVERNE

Alle rådgivere i #Serios Rådgivning har en relevant børne- eller sundhedsfaglig uddannelse. Alle har erfaring med at tale med forældre og andre pårørende til unge kvinder og piger.

#Serios Rådgivning findes på www.serioest.dk, hvor du kan læse spørgsmål og svar samt en masse inspirerende artikler.

#SERIØS RÅDGIVNING

Telefonisk rådgivning og brevkasse til forældre, fagpersoner og andre pårørende til teenagepiger

- ♥ Ring **44 11 04 13** onsdag kl. 10-12 og torsdag kl. 18-20
- ♥ Skriv til brevkassen på www.serioest.dk
- ♥ Viden på baggrund af 15 års chat med piger og unge kvinder
- ♥ Støtte og vejledning i relation til din datter, niece, bonusdatter, elev mv.
- ♥ Tal om opdragelse, grænsesætning, lavt selvværd, ensomhed, selvmordstanker, selvskade, spiseforstyrrelser og meget andet
- ♥ Rådgivningen er støttet af Østifterne

SOME



FACEBOOK

1. januar 2020 = 5960 følgere



PODCAST

I 2019: 153.000 plays

Afsnit: 15



INSTAGRAM

1. januar 2020 = 4025 følgere

Ca. 100 nye følgere hver måned

4-5 posts om ugen



YOUTUBE

16 videoer i 2019

11.400 visninger i 2019

SAMARBEJDSPARTNERE 2019

At forbedre pigers og unge kvinders mentale sundhed er en kompleks samfundsopgave. Derfor er det også en udfordring, som fordrer samspil og samarbejde mellem mange forskellige aktører, hvis vi skal lykkes med vores mission. Vi skal sætte ind fra flere forskellige fronter på samme tid. Og vi skal sætte vores mange forskellige ressourcer og kompetencer i spil – på tværs af den frivillige, private og offentlige sektor.

De senere år har styrkelsen af vores samarbejde med andre aktører, som er motiverede af samme mål som GirlTalk, været en central del af bestyrelsens og ledelsens strategi. Vi hverken kan eller vil gøre det alene. Det er opgaven for stor, kompleks og vigtig til.

Derfor har vi målrettet arbejdet med at udvikle og styrke vores politiske relationer – både på Christiansborg og ude i mange af de kommuner, hvor vi har aktivt samarbejde om pigers trivsel. Det er politiske relationer, som krydser partipolitiske skel. Også dette er sagen nemlig for vigtig til. Samarbejdet med politikere har givet vores sag en stemme ind i de politiske beslutningsrum og dette har været med til at styrke opbakningen til både GirlTalks arbejde og sagen generelt.

Private virksomheder og fonde udgør en anden helt central samarbejdsrelation. En stor del af de midler, som finansierer GirlTalks arbejde, kommer fra både private fonde og virksomheder. Men disse aktører bidrager ikke kun ved at donere *cool cash*. Mange stiller andre former for ressourcer til rådighed; ressourcer, som er helt afgørende for vores organisations gennemslagskraft. Det kan være virksomheder, som stiller deres netværk til rådighed. Eller deres kommunikationskanaler, produkter, lokaler og meget mere.

Sidst – men ikke mindst – så er civilsamfundet en uvurderlig motor for vores arbejde.

Frivillighed er GirlTalks DNA. Hvert år bruger næsten 200 danskere frivilligt flere tusind timer på at løfte organisationens kerneopgave: At støtte piger og unge kvinder, som har brug for en at tale med. Men der er også frivillige, som bidrager til vores kommunikationsindsatser, advisoryboards, ambassadørarbejde og meget mere. Og så er der alle de andre frivillige organisationer, som vi samarbejder med på den ene eller den anden måde.

At drive en NGO i 2020 kræver en stærk omverdensforståelse. Det kræver, at man forstår, hvad der driver aktører på tværs af sektorer, og ikke mindst, at man har forståelse for, hvordan man åbner sin organisation op og inviterer andre aktører indenfor og ombord. Det øver vi os på i GirlTalk. For ingen kan som sagt gøre det alene.

Bestyrelsen og ledelsen ønsker at sige uendelig stor tak til alle jer, som vi samarbejder med hver dag. Tak for jeres bidrag og tak for det gode samarbejde.



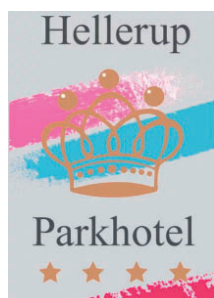
PRIVATE GAVEGIVERE OG MEDLEMSKABER

Mange privatpersoner støtter trofast GirlTalk år efter år. Deres støtte er afgørende for, at vi kan søge om midler fra blandt andet Tips- og Lottopuljerne, der kræver minimum 300 medlemmer samt 100 gavegivere, som hver donerer mindst 200 kr til organisationen.

Vil du også støtte GirlTalk?

Så gå ind på:
www.serioest.dk/stoet-girltalk

TAK TIL:



L'ORÉAL

MUSIK KENS HUS

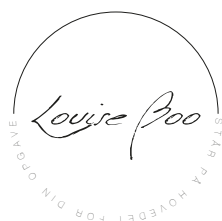


LauritzenFonden+

Bodenhoff



envii



FRANKIES PIZZA

bureauet | cph

chris1million

OG TAK TIL SLAGTERMESTER VILHELMSSEN FONDEN, UNOS APS, LAGKAGEHUSET, JS REVISION OG ENERGIHUSET

VORES AMBASSADØRER

Kæmpe tak for jeres store indsats! ♥

- ♥ Amalie Stender – *Sanger*
- ♥ Anna Frellsen – *CEO, Maternity Foundation*
- ♥ Anna Thygesen – *CEO, WeDoCommunication*
- ♥ Charlotte Bircow – *Foredragsholder, sundhedsrådgiver, iværksætter & forfatter*
- ♥ Claus Dyhr – *CFO, BasisBank*
- ♥ Emilia van Hauen – *Kultursociolog & foredragsholder*
- ♥ Emilie Lilja – *Influencer*
- ♥ Henrik Busch – *Direktør & bestyrelsesformand*
- ♥ Julia Sofia Aastrup – *Youtuber*
- ♥ Julie Lillelund – *Influencer*
- ♥ Lars Ellehave-Andersen – *Bankdirektør, Nordea*
- ♥ Lasse Rich Henningsen – *Adm. direktør, Musikkens Hus Aalborg*
- ♥ Linda Andrews – *Sanger*
- ♥ Lizl Rand – *Forfatter & foredragsholder*
- ♥ Mathilde Falch – *Sanger*
- ♥ Michelle Hviid – *Radiovært, forfatter, foredragsholder, ejer og direktør HVIIDunderlig ApS*
- ♥ Minna Lund – *Guldsmed & stifter af Milas Jewellery*
- ♥ Peter Mygind – *Skuespiller & foredragsholder*
- ♥ Rillo Schwartz – *Influencer*
- ♥ Sarah West – *Sanger*
- ♥ Sofie Lassen-Kahlke – *Skuespiller & foredragsholder*
- ♥ Szhirley – *Sanger*
- ♥ Ulrikke Skotte – *Influencer*
- ♥ Ulrik With Sørensen – *Direktør, Kildeskov Consulting*

"I mit arbejde som influencer oplever jeg mange piger, som skriver til mig på sociale medier om alt og ingenting. Siden jeg startede med GirlTalk, har jeg fået mange beskeder fra piger, som jeg har hjulpet i form af podcasten, emner der bliver italesat i stedet for fortiet og spændende personer at hive med ind i GirlTalk-universet, som kan inspirere pigerne og få dem til at have en følelse af samhørighed. Men jeg kan også mærke, at det har gjort en forskel i mig selv. Jeg er mere bevidst om vores samfundsproblemer og mit ansvar som influencer, og det er jeg faktisk virkelig glad for."

Emilie Lilja, Influencer og Ambassadør for GirlTalk

LASSE RICH HENNINGSEN

"Alle har brug for en at tale med – om det, der virkelig fylder hovedet op, om alle de negative tanker, vi alle har indimellem, om rodet i hovedet og om det, der er allermest personligt, pinligt og ubærligt. Det har altid været svært at være ung, men det har nok aldrig været sværere at være ung pige end i dag – i en verden, der tromler afsted med 250 km/t, er det svært at finde bremsen, tiden og roen til at tale med en. Vi voksne ser de unges styrker og muligheder. De unge piger fokuserer desværre oftest på deres svagheder og livets trusler. Det kan være svært at tale med dem, der er tættest på. De er altid forudindtagede – på godt og ondt. Netop derfor er der brug for GirlTalk.dk. De finder bremsen, tiden og roen til at tale med de unge piger. Og med øjenkontakt som de unge piger kan spejle sig i. Men med samtidig faglighed og kompetence. Det er et unikt tilbud og jeg er bæret over at få lov at være ambassadør."

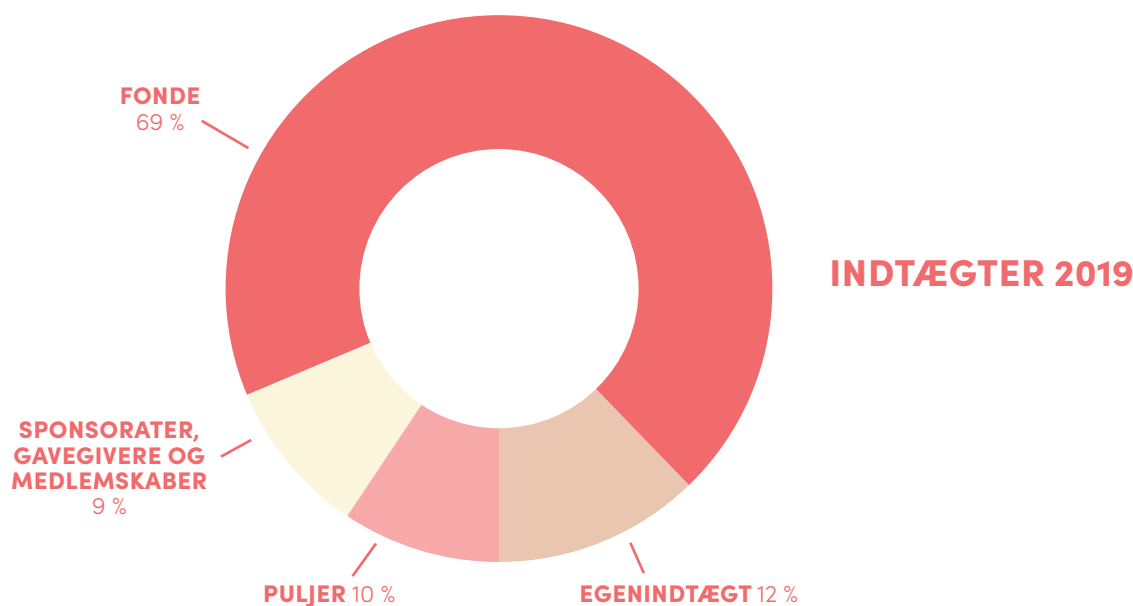
Adm. direktør i Musikkens Hus Aalborg og Ambassadør for GirlTalk



EMILIE LILJA



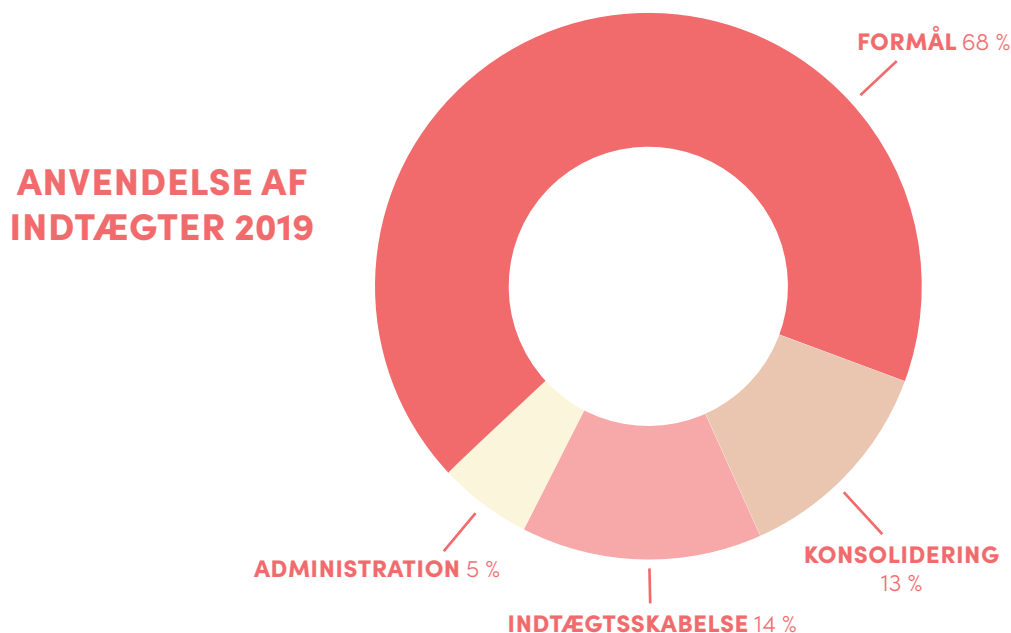
ÅRSREGNSKAB 2019



GirlTalk har i 2019 oplevet vækst på flere områder - også det økonomiske. Væksten i GirlTalk gør, at vi kan komme et skridt nærmere på at nå vores mission om, at piger og unge kvinder skal trives, have et godt selvværd og få redskaber til at tackle livet, når det gør ondt. Vi har udvidet i antallet af ansatte i sekretariatet og derfor har bestyrelsen valgt at fortsætte strategien med at henlægge en del af GirlTalks indtægter til konsolidering af organisationen, så vi har en forsvarlig sikkerhedsmargin. Vi har

øget vores indtægter fra fonde, hvilket skyldes nye projekter, der er skudt i gang i 2019. Dette vil også afspejle sig i årsregnskabet for 2020, da vi igennem fondsstøtte har fået yderligere mulighed for at øge vores aktiviteter. Vi arbejder dog fortsat på at øge indtægterne fra andre kilder, således at GirlTalk sikrer en sund balance i indtægtskilderne.

GirlTalks fulde regnskab ligger offentligt tilgængeligt på hjemmesiden www.serioest.dk.



FANTASTISKE FRIVILLIGE

TAK TIL
200 fantastiske frivillige
fordelt over 12 teams

Intet GirlTalk
uden jer!

"Jeg oplever, at alle vores rådgivere har et stort hjerte for at møde og hjælpe unge piger. De ved præcist, hvordan det er at stå og have brug for en, der lytter og accepterer dig, en, som man kan tale med om det, som er tabu eller svært. Og de kender følelsen af at tro, at ingen andre i verden kan forstå eller ved, hvordan de har det."

*Marianne Obed Madsen,
teamleder*



VORES 12 FRIVILLIGTEAMS

♥ UNGERÅD GIVNINGEN

♥ #SERIØS RÅDGIVNINGEN

♥ EMPOWR

♥ FOREDRAG

♥ AMBASSADØRER

♥ ADVISORYBOARD

♥ INSTAGRAM

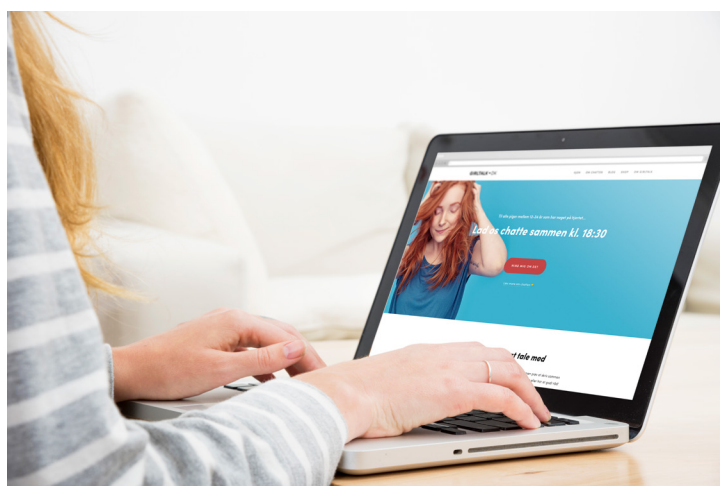
♥ YOUTUBE

♥ KOMMUNIKATION

♥ GRAFISK

♥ PODCAST

♥ BESTYRELSEN



”De nye frivillige siger ofte, at de synes, at vi har en rigtig god sag, som de gerne vil bakke op om, fordi de gerne vil være med til at udbrede kendskabet til os, da de ville ønske, at de selv kendte til GirlTalk i deres yngre dage.”

*Liv Bentzen,
kommunikationsmedarbejder*



TAK FOR TILLIDEN

Da jeg startede GirlTalk, var det ren græsrod hjemme i køkkenet. Jeg havde ikke de store planer, men til gengæld havde jeg et stærkt mål: Jeg ville hjælpe pigerne. For jeg vidste, at der var rigtig mange piger, der havde det rigtig svært. Så jeg kunne ikke lade være.

Mange drømme fødes med denne bevæggrund. At man ikke kan lade være og ikke aner, hvad drømmen vil koste. For drømme har en pris og dengang havde jeg slet ikke overvejet, hvad min var værd. Jeg vidste bare, at jeg måtte gøre noget. Det betød, at jeg i lange perioder lå vågen om natten og bekymrede mig om, hvorvidt der var penge nok. Hvilket der ikke altid var og som betød, at jeg måtte arbejde ved siden af GirlTalk.

Da GirlTalk startede var det mig og en håndfuld frivillige. I dag er det mig, sekretariatet og ca. 200 frivillige. På de 15 år GirlTalk har eksisteret, er der gennemført over 100.000 anonyme chatsamtaler. Så min drøm var ikke bare en drøm. Det var og er en nødvendighed.

Som uerfaren direktør vidste jeg ikke meget om ledelse, virksomheder eller mål og drømme. Jeg havde ikke tænkt over langsigtede strategier eller smerten ved såret forfængelighed, når man fejler offentligt, og jeg anede ikke, hvor tung og stor en gave tillid er.

Tillid er en af de grundlæggende elementer bag min drøm. Uden tillid fra piger, der åbnede sig op for mig, var min drøm om GirlTalk måske aldrig blevet sået. Uden tillid fra de modige piger og forældre, der bruger GirlTalk, var rådgivningerne ikke nødvendige. Og uden tillid til mig og GirlTalk ville de mange frivillige og sekretariatet ikke være her.



Uden tillid fra investorer eller sponsorer var GirlTalk ikke muligt.

Jeg takker ydmygt for tilliden. For tillid er et valg og ikke noget, man bare får foræret. Tillid er som bagepulver. Det er måske det, der fylder mindst på papiret, men uden, sker der intet. Det er tillid, der skaber vækst.

Jeg gør mit allerbedste for at værne om tilliden. Jeg drømmer stort, men er ydmyg om, at jeg ikke kan fuldføre mine drømme uden opbakning. Jeg ved, vi er bedst sammen, og jeg er så stolt af alt det gode, som GirlTalk har gjort i sine 15 år.

Det har ikke altid været let, men hvor har det være givtigt, og hvor jeg dog glæder mig til fremtiden. 2019 var året, hvor GirlTalk fejrede 15-års jubilæum og startede #Serious Rådgivning målrettet de voksne.

Jeg takker for tilliden og fortsætter min drøm. For jeg ved, at behovet er mere aktuelt end nogensinde. Alle har brug for en at tale med.

*Kærligst
Anna Bjerre, Direktør GirlTalk*





#DuErVærdifuld



FOLKENE BAG ÅRSBERETNINGEN 2019:

ANSVARLIG Nicola Sandra Voss

UDARBEJDET AF GirlTalks sekretariat

LAYOUT OG GRAFIK Emma Emilie Christensen

TRYK Hertz Bogtrykkergården

