

A group of young women are sitting together in a room, smiling and talking. One woman in the foreground has long blonde hair and is looking down. Another woman next to her has dark hair and is looking towards the right. In the background, a woman with long brown hair is smiling. The setting appears to be a casual indoor space, possibly a school or a community center.

PIGELIV ANNO 2024

Anna Bjerre, psykolog & Direktør i GirlTalk

GIRLTALK ♥ DK

ET ÅR I GIRLTALK

7500 samtaler i vores ungerådgivning

Gruppeforløb

+400 breve sendt til vores brevkasse
for unge, Pigetanker

Rådgivning for voksne

SoMe for både unge og voksne

400 frivillige gør det muligt ♥



FALD I UNGE KVINDERS MENTALE SUNDHED

34% af 16-24-årige kvinder oplever lav mental sundhed.

52% af 16-24 år oplever, at de har et højt stressniveau.

53% er kede af det hver uge eller hyppigere

10% har høj livstilfredshed (2002 - 30%)

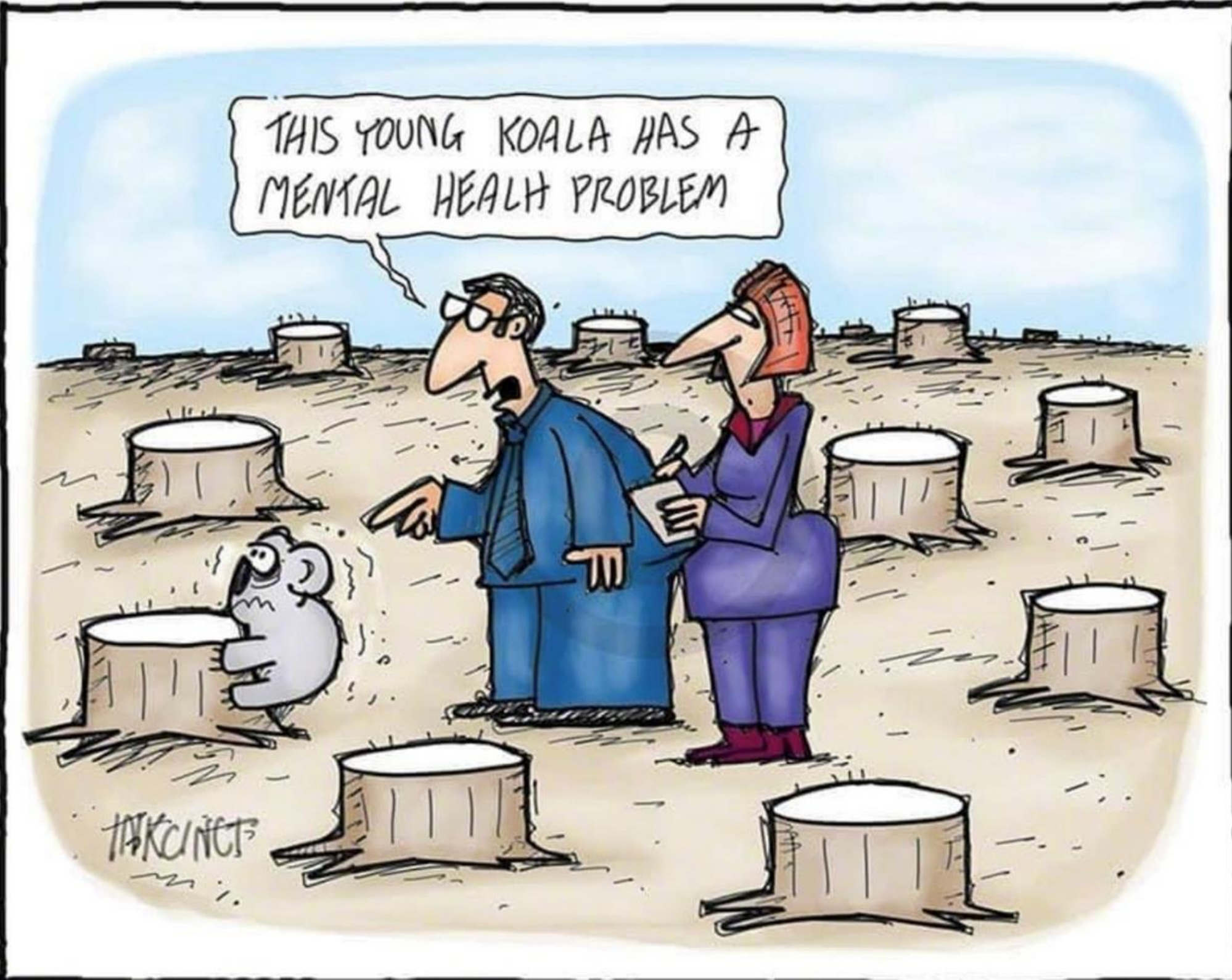
59% er nervøse hver uge eller hyppigere (2002 - 20%)

41 % af 19-årige piger har gået til psykolog.

45% af de 15-30-årige mener, at deres venner har et bedre liv end dem selv

(Kilde: Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel, VIVE 2022, Den Nationale Sundhedsprofil 2021, Sundhedsstyrelsen 2022, Ungetrivselsanalyse, Psykiatrifonden 2022, Skolebørnsundersøgelse 2022)





This cartoon can be used without charge by individuals & community groups.
2015-133 © INKcinct Cartoons www.inkcinct.com.au

KOMPASSET VISER DEN RIGTIGE RETNING – HVIS MAN VED HVOR DET ER?

Et kompas kan udpege nord, syd, øst og vest.

En ting er at kunne bruge et kompas og noget andet er at vide, hvor man gerne vil hen.

Hver dag møder vi piger og unge kvinder, der føler, at de er faret vild.

De føler sig fortabt, de føler, at de ikke slår til, og de føler sig overladt til sig selv.

De slår sig på det ungdomsliv, som de ikke kan undslippe, og som de i virkeligheden bare gerne vil være en del af.

AT SKABE SIG SELV OG FINDE SIG SELV PÅ SAMME TID



DEN GANG OG NU - HVAD ER ANDERLEDES?

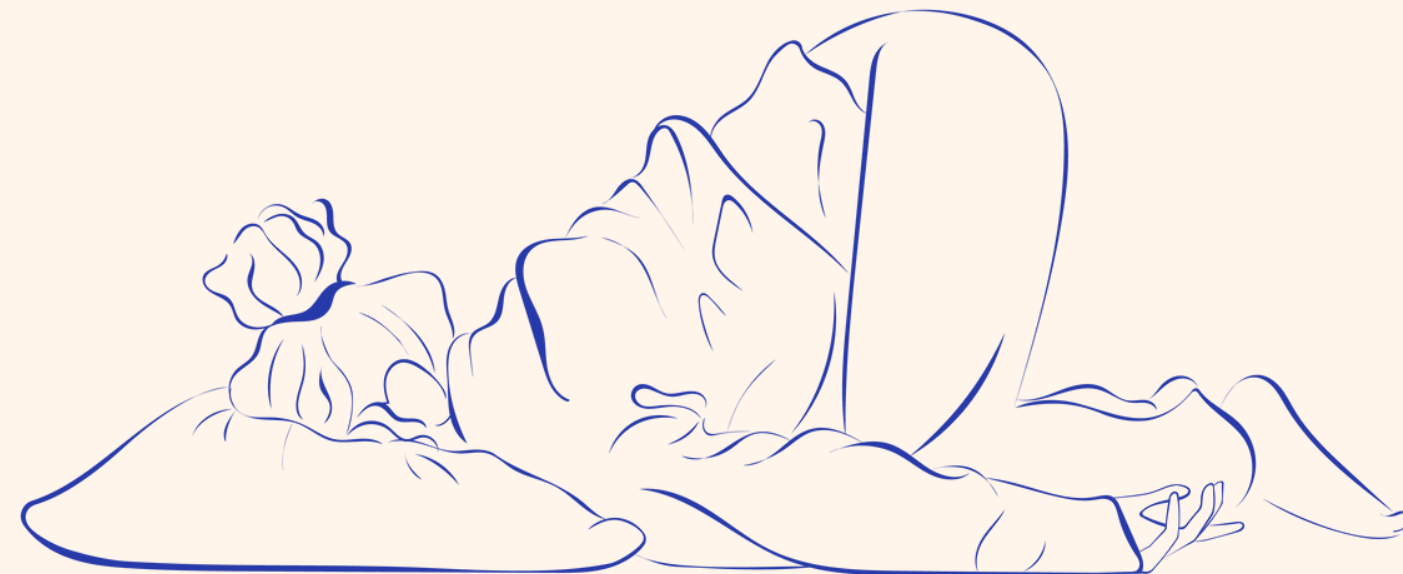
Ny udsathed – klassisk til 'hvad er min plads i verden'

Dårlig dag eller ondt i livet?

Forkert at være ked af det?

Når vi taler om trivsel kommer vi hurtigt til at gøre trivsel til noget som den enkelte selv ejer, i stedet for at vi forstår at trivsel er noget som er imellem os

Tempo, præstation og psykologisering



ENHVER ER SIN EGEN LYKKES SMED



*actually, I just woke
up
one day, and decided
I didn't want to feel
like that anymore,
or ever again.
So I changed.
Just like that.*

*Think
big.
Trust
yourself
and
make
it
happen*

*Det eneste, der står imellem dig og din drøm
er viljen til at forsøge og troen på,
at det rent faktisk er muligt*

THE
SKY
IS THE
LIMIT



DET INDRE KOMPAS

Kigge indad – psykologisering – at italesætte psykiske problemer medfører søgen efter psykologiske forklaringer på dem

Mærke efter – følelser endnu en præstationsarena – Hvad gør dig glad? - Hvorfor kan jeg ikke bare være glad?

Indre kompas bliver gps – risikerer at fare vild

Det kan ikke stå alene – så hvad er der ellers brug for?



DE UNGE SKAL IKKE BARE PRÆSTERE TIL PERFEKTION PÅ MANGE ARENAER...

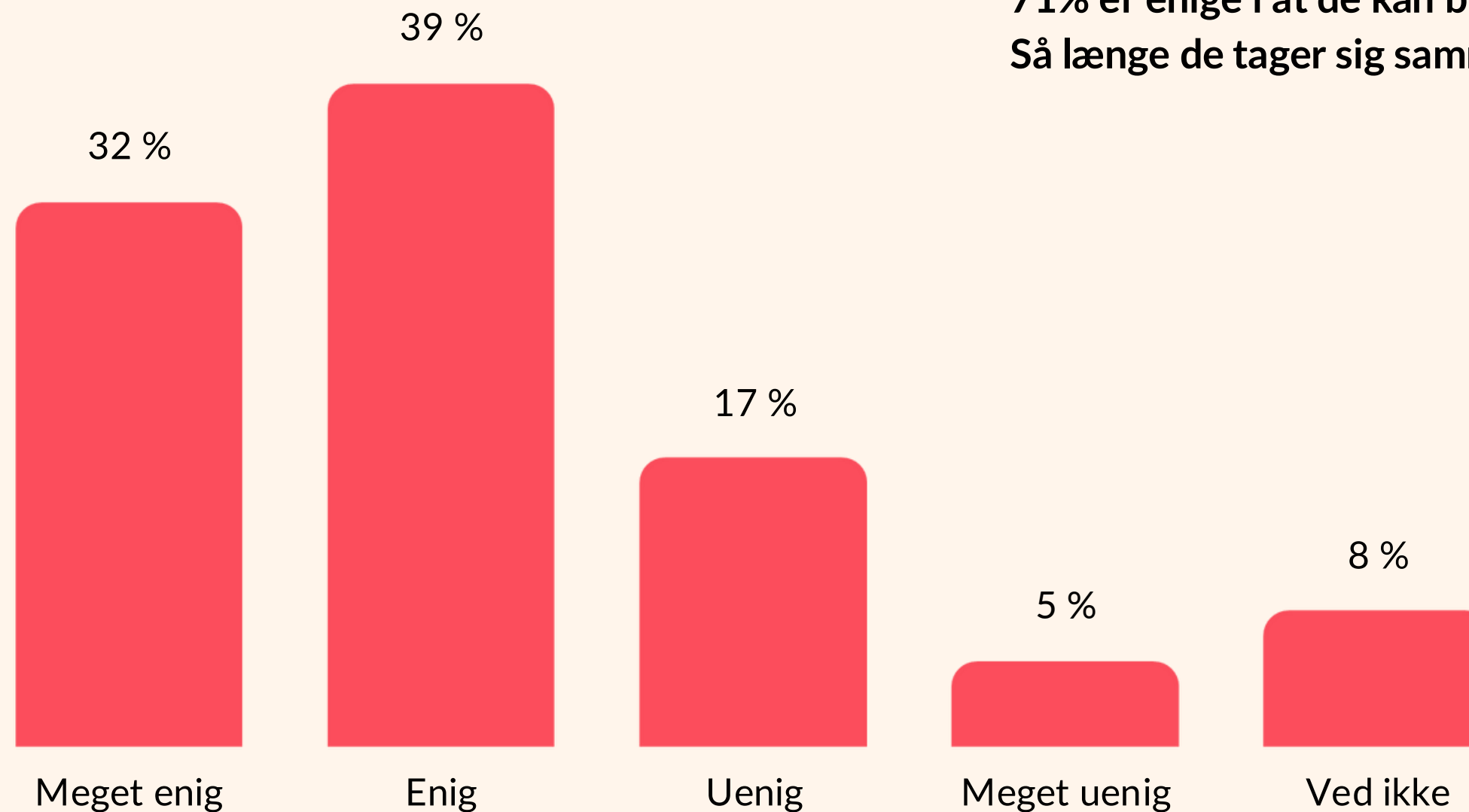
- ♥ De skal også **skynde sig** lidt, hvis de skal nå det i tide.
- ♥ De oplever konstant at risikere at **sakke bagud** og **blive overhalet**.
- ♥ Unge skal vælge rigtigt, udføre perfekt og på kortest mulig tid. Det er deres retning i livet; **hurtigt, perfekt, rigtigt**.

“ ... Jeg bekymrer mig for, om jeg kan få de karakterer, jeg skal have, så jeg kan komme ind på den uddannelse, jeg gerne vil, så jeg kan få det liv, jeg drømmer om. Jeg taler ikke med andre om det, fordi det er noget, som er min bekymring ...

- Emma 2.G

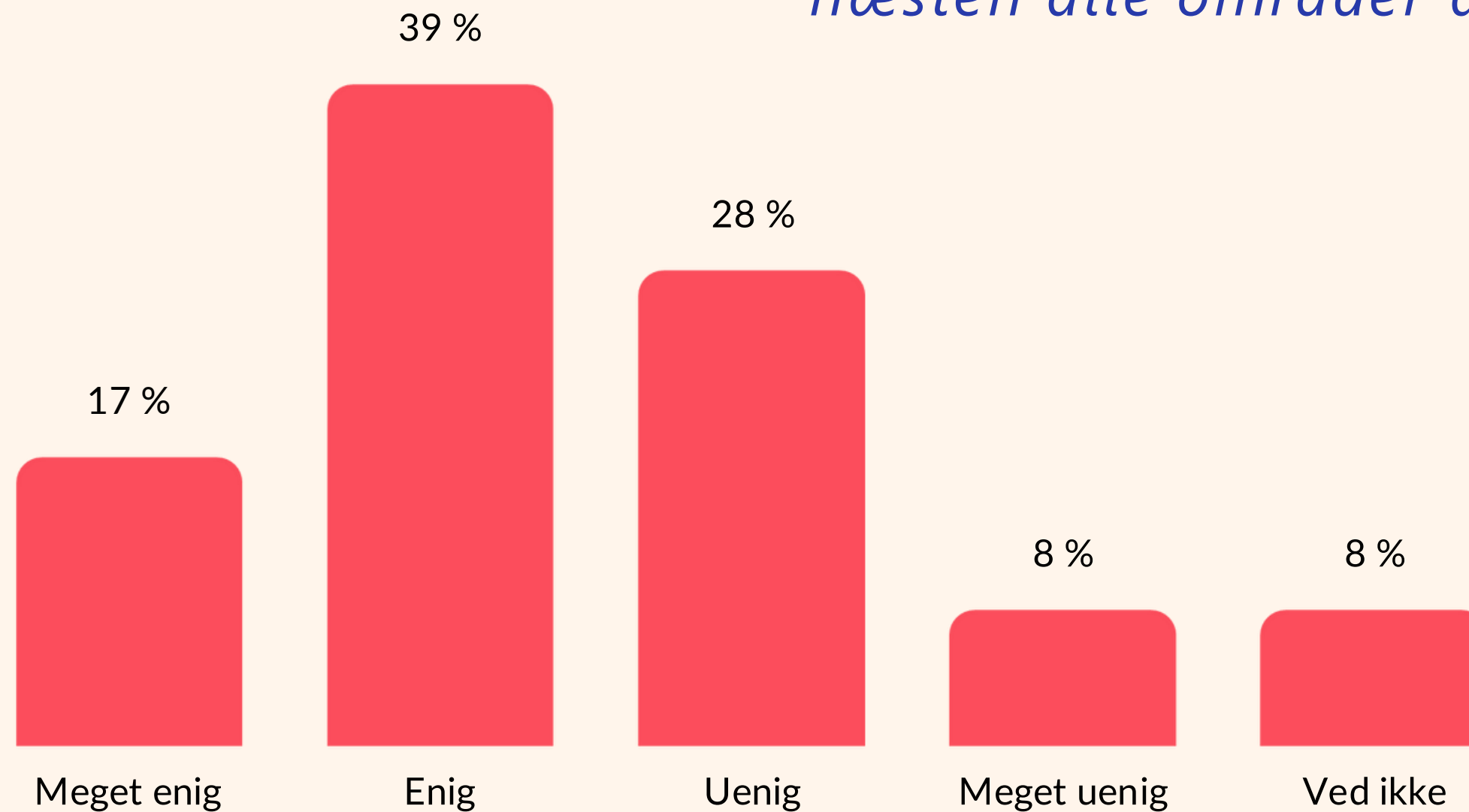
PRÆSTATIONSKULTUR

*Jeg kan blive præcis det,
jeg vil,
så længe jeg tager mig
sammen.*



PERFEKTHEDSKULTUR

Jeg føler kun, at jeg er god nok, når jeg har succes på næsten alle områder af mit liv (fx skole/job, venner, fritidsaktiviteter, udseende).

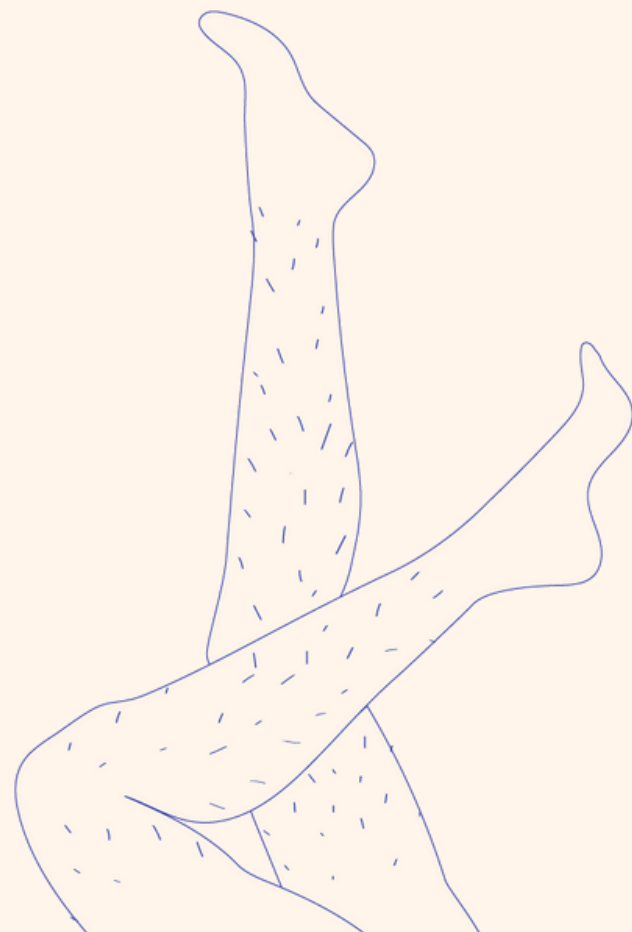
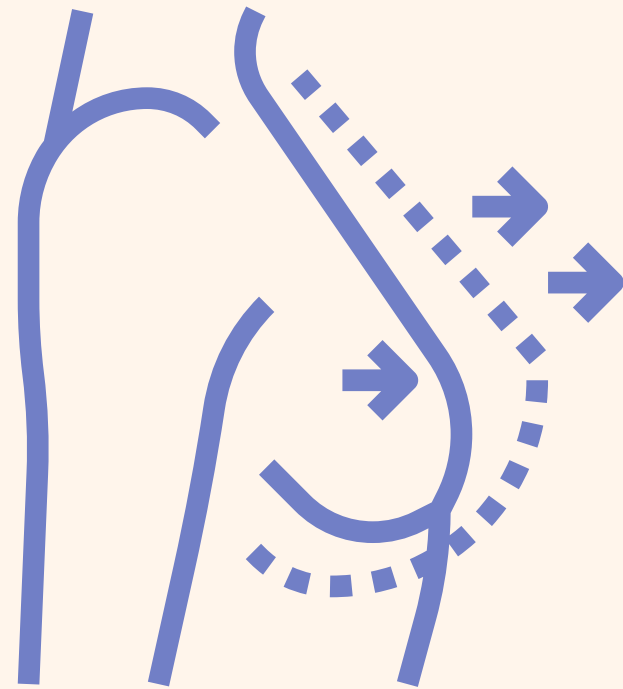


I SKYGGEN AF PERFEKTION

Kroppen er som udgangspunkt ikke god nok. Den skal fikses

Idealerne bliver til nye standarder

Muligheder forbliver ikke muligheder, men opleves som krav



JAGTEN PÅ SUCCES OG LYKKE



Problemet er ikke, at vi ikke er lykkelige hele tiden.

Problemet er, at vi tror, vi skal være det.

KOMPAS –PILEN PEGER MOD DET LYKKELIGE LIV

Ideen om det lykkelige liv – det kan altid blive bedre
Løfte om, at hvis vi bare ændrer os selv, så kan vi få det, vi gerne vil.

- ♥ Du skal bare vælge at være glad. Jeg er ked af, at jeg ikke er så lykkelig som jeg burde være
- ♥ Giver følelser af utilstrækkelighed, når det ikke lykkes.
- ♥ Man er ikke god nok, man gør sig god nok (skyld og skam)
- ♥ Ikke plads til fejl – livet er en eksamen – pres til at kunne dumpe
- ♥ Forsøger at gøre alt rigtigt men aldrig gør nok
- ♥ Stræben efter det perfekte fremfor det gode liv
- ♥ Hvad er det gode liv – mening

Den unges vigtigste kompas peger ikke på en allerede aftegnet rute de skal finde
- men i at turde, tåle og lære af livet mens de lever det.



JAGTEN PÅ SUCCES OG LYKKE

"Jeg tænker på, om jeg har været en god nok klient i dag"

Konstant blik på sig selv – Enorm selvbevidsthed

Individualisme kan skabe meningsløshed

Den evindelige søgen efter anerkendelse resulterer i et udefra og ind blik.
De kan ikke bare være sig selv, fordi de lader noget udefrakommende definere dem.

**Omvendt peger pilen altid på dem selv, Ungdomslivet er blevet et liv, hvor man skal undgå
at begå fejl, men hvor man ikke kan gøre noget helt rigtigt.**

DET KOMPLEKSE PRES



HAR DU RØDDER?

Selvværd og robusthed er ikke en bestillingsvare.

Rodnettet afgør, hvor godt træet står fast.

Resiliens skabes i fællesskaber - skaber mening.

Person skal komme før præstation



KOMPAS – RET BLIKKET UDAD

Nøgle – selvforømmelse

Invester i andre- for deres skyld

Huske at vi er hinandens lykkes smed

Robusthed skabes i fællesskaber

Grundlæggende menneskelige behov uforandret
– at være accepteret og en respekteret del af et
fællesskab

Skabe mening – 4 elementer

Rette blikket udad

Fællesskaber – roller, ensomhed med kun
'hænge ud' venner



HJÆLP PIGERNE MED...

at følelser ikke bliver endnu en præstationsarena
at flytte fokus fra lykke til mening
at udholde det der er svært
at tackle nederlag
at stræbe efter at være god nok - ikke bedst
at værdsætte det hun har og er



Styrk relationen – bliv ved med at banke på

'Hold jer væk.. men bland jer alligevel'

Normaliser de svære følelser – hold ud at være i det svære sammen med dem

– konstant vater er ikke en strategi

Insisterende nærværende – lad være med at diskvalificere og spille sig selv ude af banen

Vær tydelig: stå for noget og stå fast på det – orienteringskompas i deres søgen efter retning

Tilbage til det indre kompas: at definere alting indefra – efterlader dem et ensomt sted

Hjælp til nuancering af forestillingen om det gode liv

Hjælp til ikke at tage al ansvar selv – de er ikke alene og de har tid

Bak dem om når de prøver sig frem – vi ved som regel om vi valgte rigtigt eller forkert når vi står på den anden side af vores valg.



DU KAN KØBE VORES
NYE BOG

PIGETANKER

OM AT VÆRE UNG

Pris: 199,-



Betal med MobilePay her



160914

Særligt tilbud begge bøger.

Pris: 250,-

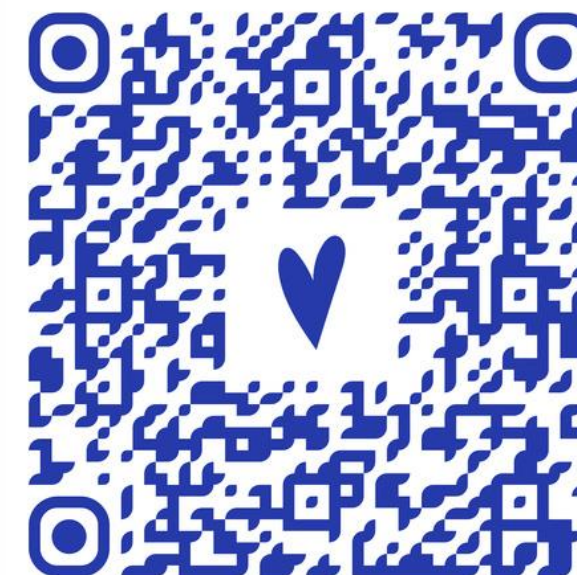
Køb vores bog: *Det du ikke ved om din teenagedatter* (normalpris 249 kr)

DU KAN STØTTE VORES ARBEJDE
FAST HVER MÅNED

Du vælger selv beløbet

85,- 135,- 210,-

Bliv Medsøster her



Hvis du tilmelder dig i dag kan du få
et gratis eksemplar af vores bog:
Det du ikke ved om din teenagedatter (værdi 249,-)



TAK FOR I DAG
www.girltalk.dk/voksne

