

# VIDSTE DU, AT DU KAN HENVISE TIL SISTERHOOD 16-24?

## MØDER DU, I DIT ARBEJDE, KVINDER I ALDEREN 16-24 ÅR, SOM HAR BRUG FOR ET STYRKENDE FÆLLESSKAB?

GirlTalk samarbejder med psykiatrien i Region Nordjylland om indsatsen Sisterhood 16-24, og du kan henvise kvinder i alderen 16-24 år til os. For yderligere info og tilmeld om indsatsen Sisterhood 16-24, og du kan henvise kvinder i alderen 16-24 år til os. For yderligere info og tilmelding tjek ing tjek [www.girltalk.dk/sisterhood](http://www.girltalk.dk/sisterhood)

## HVAD ER SISTERHOOD 16-24?

Sisterhood 16-24 er et frivilligbaseret gratis tilbud til kvinder mellem 16-24 år, der har lyst til at blive en del af et trygt fællesskab i Nordjylland. Tre frivillige grupeledere fra GirlTalk mødes med op til 10 kvinder, 2 timer om ugen, 13 gange i alt. Hver gruppegang har et tema, som kvinderne selv er med til at bestemme. Det kan være selvværd, præstationspres, venner, sociale medier, krop, ensomhed eller andre temaer, der optager gruppen. Udover samtalen om et tema er tegning et fælles tredje i gruppen.

Formålet med Sisterhood er at give pigerne indsigt i og redskaber til at forstå sig selv og andre, så de bliver bedre i stand til at håndtere de udfordringer, de møder. I gruppen kan de spejle sig i hinanden, støtte hinanden, etablere sociale relationer og mærke, at de ikke er alene.

## HVEM KAN DU HENVISE?

Kvinder i alderen 16-24 år, der f.eks.:

- Føler sig ensomme og går alene med sine tanker og følelser
- Er tilbageholdende og stille og mangler jævnaldrende at spejle sig i
- Har lavt selvværd og har brug for en ny måde at se sig selv på
- Har symptomer på angst
- Har negative handlemønstre såsom selvskadende adfærd

## HVEM ER GIRLTALK?

GirlTalk er en ngo, der har eksisteret siden 2004. Hver dag taler vi med piger og unge kvinder, som kæmper med trivselsproblematikker og lav mental sundhed. GirlTalks fysiske fællesskaber er baseret på psykologfaglige metoder og drives af frivillige unge kvinder, som er uddannet til at varetage opgaverne med pigerne i centrum. Vi har indsigt i piger og unge kvinders problemer og er på baggrund af mange års erfaring rustet til at være henvisningssted, når I møder kvinder med almindelige livsmestringsudfordringer, som har ondt i livet, oplever stress, angst, ensomhed med mere, eller som et supplerende tilbud til anden behandling f.eks. i psykiatrien.

## SPØRGSMÅL TIL HENVISNING, EMPOWR ELLER GIRLTALK?

Kontakt projektkonsulent Carla på [carla.andersen@girltalk.dk](mailto:carla.andersen@girltalk.dk) eller ring på [52232893](tel:52232893) for info.