

Staying Alive

- Nyt projekt af GirlTalk.dk til forebyggelse af selvmord, selvmordstanker og selvskade blandt 12-24 årige piger i Danmark.



"Det (GirlTalk.dk) har fået mig til at se lysere på livet og vide, at døden ikke kun er den eneste udvej, men at livet godt kan blive godt igen, selvom man har sine dårlige tider. Og det har betydet rigtig meget for mig, for ellers tror jeg, at jeg godt kunne have et par selvmordsforsøg bag mig.¹"

Projektet er udarbejdet af:

Anna Lyng, Psykolog og daglig leder af GirlTalk.dk

Christina Høi, Folkeskolelærer og kommunikationsmedarbejder på GirlTalk.dk

¹ Side 40 i "En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009). Rapporten er udarbejdet af Tina Hjulmann Meldgaard & Andreas Hjorth Frederiksen.

Nyt Staying Alive projekt skal forebygge selvmord blandt unge piger.

GirlTalk.dk søger hermed satspuljen om 4.979.000kr. til et 4 årigt projekt, der vil:

- Forebygge selvmord, selvmordstanker og anden selvskadende adfærd blandt 12-24 årige piger i Danmark ved at intervenere via fagpersoner og derved give pigerne redskaber til at håndtere selvmordstanker og anden selvskadende adfærd.
- Samt målrette og udvikle GirlTalk.dks rådgivningstilbud til piger med selvmordstanker og selvskadende adfærd igennem temasite, ekspertbrevkasse og udvidelse af GirlTalk.dk chatten og åbent forum.

I 6 år har ung til ung rådgivningen GirlTalk.dk arbejdet for at forbedre unge pigers trivsel. Organisationen er opbygget af 4 fuldtidsstillinger, 50 frivillige ungerådgivere samt en frivillig bestyrelse. Seks dage om ugen har rådgivningschatten åben, hvor piger har mulighed for tale om netop det, der er vigtigt i deres liv. Hyppige emner på chatten er blandt andet selvværd, selvskade, spiseforstyrrelser og selvmordstanker. Derudover har GirlTalk.dk et åbent forum på www.girltalk.dk, hvor piger kan sparre med ligesindede under overvågning af moderatører, der sikrer, at sidens indhold er opbyggende for pigen.

I 2009 blev der udgivet en evalueringsrapport af Socialt Udviklingscenter SUS, som dokumenterer, at GirlTalk.dk har en forebyggende betydning i forhold til unge piger med selvmordstanker. Der står blandt andet at "*For nogle betyder det (det = GirlTalk.dks tilbud) reelt forskellen på liv og død*".²I rapporten vurderes det, at GirlTalk.dk fungerer som et fristed for de unge piger, hvor de kan åbne op og fortælle om vanskeligheder, som de endnu ikke har haft mod til at fortælle til andre.

Staying Alive projektet:

Ung til ung rådgivningsmetoden samt det, at GirlTalk.dk er et sted *kun* for piger, medvirker til, at pigerne har tillid til GirlTalk.dk. Derfor har vi i særlig grad mulighed og ansvar for at etablere en videregående forebyggende indsats i forhold til den gruppe af piger, som går med selvmordstanker eller har selvmordsforsøg bag sig.

Med baggrund i GirlTalk.dks kontakt til unge piger mellem 12-24 år har vi udviklet Staying Alive projektet, hvor piger kan få hurtig adgang til et psykologisk samtaletilbud umiddelbart efter selvmordsforsøg eller ved selvmordstanker og selvskadende adfærd.

Projektet har desuden en online del, der skal supplere samtaletilbuddet, og være forebyggende også for de piger, som ikke søger hjælp gennem samtaler.

² Evaluering af GirlTalk.dk: s. 41: Socialudviklingscenter SUS: 2009

Indholdsfortegnelse

Baggrund og historie for GirlTalk.dk.....	s. 4
1)Formål med GirlTalk.dks nye projekt	s. 6
2)Målgrupper.....	s. 6
3)Uddybet baggrund og argumentation for Staying Alive.....	s. 6
4)Dokumentation af aktiviteter.....	s. 10
5)Projektets organisation og ledelse.....	s. 10
6)Indhold og arbejdsmetode.....	s. 10
7)Formidling af Staying Alive.....	s. 13
8)Succeskriterier/mål.....	s. 13
9)Videreførelse af projektets aktiviteter efter tilskudsperiodens udløb.....	s. 14
10)Tidsplan.....	s. 14
11)Budget.....	s. 14
12)Vejledende budgetplan.....	s. 15

Baggrund og historie for GirlTalk.dk

Fundamentet for Staying Alive

Der er ca. 300.000 piger i Danmark i alderen 12-20 år. Fælles for denne målgruppe er at forandringer og udfordringer er en uundgåelig del af ungdomsårene. For mange af disse piger, er det dog også en tid præget af forvirring og måske endda ensomhed eller håbløshed.

I 2004 startede ung til ung rådgivningen GirlTalk.dk ud fra en drøm og en vision om at gøre en forskel for unge piger, som havde det svært indeni og manglede en at tale med.

Den primære kontakt med brugerne foregår ved en chat, der er åben alle hverdage samt søndag fra kl. 19 til 21. Her chatter de frivillige ungerådgivere hvert år med tusindvis af piger om deres udfordringer. I forhold til chatten er GirlTalk.dks kernekompetencer at være lyttende og brobyggende til at pigerne får den videre hjælp. Endvidere stiller GirlTalk.dk et åbent forum til rådighed for brugerne. Her kan brugerne diskutere forskellige emner samt støtte og rådgive hinanden.

GirlTalk.dk

- Har ca.20 samtaler pr. aften, og 6684 pr. år.
- De frivillige arbejder samlet op imod 10.000 timer pr. år
- 74% af GirlTalk.dks brugere føler de får hjælp igennem GirlTalk.dks tilbud.
- Gennemsnitsalderen for en frivillig er 24 år.
- Gennemsnitsalderen på en bruger er 16,5 år.
- Hyppigst forekomne emner er selvværd og selvskade.

"En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009).

Allerede et år efter opstarten (2005) vandt GirlTalk.dk European Youth Award i kategorien "Active citizenship". GirlTalk.dk blev udvalgt mellem 12.000 andre europæiske projekter. GirlTalk.dk blev indstillet til prisen af Cirijs, og på den måde blev ideen om at skabe et frirum til piger på nettet, stadfæstet på europæisk plan. Efterfølgende har GirlTalk.dk modtaget økonomisk støtte fra bl.a. DUF, Integrationsministeriet, Østifterne, Lauritzen Fonden, PFA "Brug Livet Fonden", og ikke mindst satspuljen, har været en fast finansiering i perioden 2007-2010. Satsmidlerne medvirker til, at GirlTalk.dk i dag har 200.000 besøgende på hjemmesiden hver år. Derudover et sekretariat bestående af 4 fuldtidsstillinger fordelt på 7 ansatte, som står for den daglige organisering af 50 frivillige og kvalitetssikring af ungerådgivningen. GirlTalk.dk har derudover en frivillig professionel bestyrelse.

Den store opmærksomhed på GirlTalk.dk tiltrak ikke kun unge piger, men også forældrene kontaktede organisationen. Det bevirkede at GirlTalk.dk, med støtte fra psykiertiaftalen, i efteråret 2008 iværksatte et nyt projekt til forældre med teenagebørn – *forældrelinien.dk*. Initiativet giver forældre mulighed for at tale med en fagprofessionel forælderådgiver via mail og telefon.

I takt med den erfaring vi har indsamlet, har vi udvidet organisationen til også at indeholde foredrag til skoler og fagfolk, GirlTalk.dk Live, GirlTalk.dk bloggen samt udgivelse af bøgerne: "Se livet gennem nye briller" (2010) og "Når det skærer i hjertet" (2008).

Flere af de unge piger kender GirlTalk.dk, da vi i 2 år var aktuel med brevkassen i ungdomsbladet "Vi unge".

I år 2009 blev GirlTalk.dk udvalgt til "året gode sag" gennem "Reklame for alvor 2010". Reklame for alvor er reklamebranchens årlige støtte til en god sag, som fortjener opmærksomhed. Juryen bestod af bl.a. Politikens chefredaktør Tøger Siedenfeiden samt koncernchef for Berlingske Media, Lisbeth Knudsen. Denne reklamedel medvirkede til at antallet af nye brugere steg enormt.

I tiden fremover vil GirlTalk.dk i samarbejde med Dannerhuset iværksætte et forskningsprojekt om kærestevold, der skal medvirke til at færre unge piger bliver udsat for vold af deres kæreste. Projektet vil munde ud i en større rapport, der bliver udgivet i slutningen af 2011 sammen med et undervisningsmateriale til fagfolk om kærestevold.

GirlTalk.dk bad Socialt Udviklingscenter SUS gennemføre en omfattende evaluering af GirlTalk.dk i perioden 2007-2009 og de skriver samlet om GirlTalk.dks indsats:

"Det er evaluators konklusion, at GirlTalk.dk således for mange unge piger udfylder et hul, som ellers ville være tomt: At mange brugere på GirlTalk.dk får støtte i forhold til forskellige problemstillinger, som de ellers ville gå alene med og ikke få støtte til".

På www.girltalk.dk skriver en pige:

"Jeg har haft selvmordstanken flere gange, og det ved mine forældre godt. Jeg fik snakket med dem, og vi havde det godt - i et stykke tid. Jeg går lige nu med tanken om, det ikke bare ville være meget lettere, hvis jeg nu bare forsvandt fra denne jord? Så ville mine forældre og søster også have mindre problemer... nogle gange har jeg bare SÅ meget lyst til at komme væk fra alt det her!! En stemme i mit hoved fortæller mig, at jeg aldrig bliver voksen. At jeg vil dø inden. Hvad skal jeg gøre? :(³"

Fakta om unge piger:

- Selvmordsforsøg er stigende blandt de 15-19 årige unge - specielt pigerne: Antallet af selvmordsforsøg hos de unge i Danmark anslås i alt på landsplan til at være 10 om ugen.
- Selvmordsforsøgene er for denne gruppe steget 30% de sidste år.
- Nogle undersøgelser viser at op til 30-40% af de unge har haft tanker om selvmord.

Dette er et ud af mange hundrede indlæg fra desperate piger, som søger et sted, hvor de kan læsse tanker af og blive mødt med forståelse og omsorg. Det kan være svært at fortælle venner og familie, at man inderst inde er træt af livet. Livet er en gave som vi burde sætte pris på, men hvad sker der for en ung pige, når døden bliver mere tiltalende end livet? Døden bliver blot en måde at slippe væk fra tanker og frustrationerne. Frustrationer over ikke at kunne skabe det liv, man i virkeligheden håbede på. Mange af disse piger ønsker ikke at dø, de ønsker blot at slippe for kaos. Men hvordan lukker man op for posen, og fortæller at man bare har ét ønske – at falde i søvn og aldrig vågne igen?

Efter disse første fire år er det blevet endnu tydeligere for GirlTalk.dk at flere og flere piger har yderligere behov for endnu tættere opfølgning. Derfor skal GirlTalk.dk medvirke til at færre piger får selvmordstanker, yder selvskade eller i sidste instans tager deres eget liv.

3 Citatet er taget fra GirlTalk.dks åbne forum på www.girltalk.dk

Staying Alive

Nyt Staying Alive projekt skal forebygge selvmord blandt unge piger.

"Det (GirlTalk.dk) har fået mig til at se lysere på livet og vide, at døden ikke kun er den eneste udvej, men at livet godt kan blive godt igen, selvom man har sine dårlige tider. Og det har betydet rigtig meget for mig, for ellers tror jeg, at jeg godt kunne have et par selvmordsforsøg bag mig.⁴"

1. Formål med GirlTalk.dks nye projekt

Formålet med projekt "Staying Alive" er; igennem psykologiske og professionelle samtaleforløb samt udvidelse af GirlTalk.dks aktiviteter, at give redskaber til at håndtere selvmordstanker konstruktivt samt forebygge selvmordsforsøg hos de piger, der deltager i projektet. Dette vil føre til en forandring i måden, som pigerne tackler deres selvmordstanker på, samt reducere antallet af selvmordsforsøg og selvskadende handlinger blandt 12-24 årige piger i Danmark.

2. Målgrupper

Primær målgruppe:

Unge piger i Danmark mellem 12-24 år, som har forsøgt selvmord, er selvskadende eller har selvmordstanker. Det vides ikke, hvor mange selvmordstruede piger i alderen 12-24 år, der er, men ifølge Center for selvmordsforebyggelse i Århus kommune er der potentielt op imod 100.000 piger i Danmark, der har eller har haft selvmordstanker⁵.

Sekundær målgruppe:

Forældre og andre pårørende til piger, som er selvmordstruede eller selvskadende.

Projektets målgruppe er ikke:

- Piger med behandlingskrævende svære psykiske lidelser
- Piger med alkohol eller misbrugsproblemer
- Piger, som allerede er i psykiatrisk behandling eller anden holdbar behandling.

Disse piger henvises videre til anden behandling.

3. Uddybet baggrund og argumentation for Staying Alive

Hver dag taler GirlTalk.dks ungerådgivere med piger, der har udfordringer, der spænder fra helt almindelige og uundgåelige teenageproblemer til alvorlige tanker om døden. 63% af GirlTalk.dks brugere beretter om lavt selvværd og 62% fortæller, at de skader sig selv⁶. På GirlTalk.dk er vi bekymret over disse tal, da de er et udtryk for, at pigerne ikke har det godt, og at de mangler redskaber til at tackle deres problemer.

4 Side 40 i "En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009). Rapporten er udarbejdet af Tina Hjulmann Meldgaard & Andreas Hjorth Frederiksen.

5 www.tagansvar.dk

6 Side 36 i "En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009). Rapporten er udarbejdet af Tina Hjulmann Meldgaard & Andreas Hjorth Frederiksen.

Vi har erfaret, hvordan pigerne fortæller, at de ikke har lyst til at leve længere, og at de ikke har et sted, hvor de føler, at de kan henvende sig. På GirlTalk.dk har vi pigernes fortrolighed og tillid, og derfor tør de åbne op, hvilket i sig selv har en forebyggende betydning. Rådgivningsindsatsen imødekommer pigerne på en unik måde, da de unge piger selv har taget initiativ til at opsøge hjælpen via GirlTalk.dks hjemmeside.

GirlTalk.dk vinder taletid

Når de unge piger logger ind på GirlTalk.dk, er det ofte første gang de fortæller om deres tanker. Her bliver de mødt af et frirum, hvor tankerne kan løbe frit. Hvor der ikke behøver blive censureret, og hvor det føles trygt at betro sig. GirlTalk.dks rådgivere vinder taletid, fordi de ikke repræsenterer et system af fagfolk, som i de unge pigers øjne kan opleves som distancerede:

Brugerne skriver således til SUS evalueringen.

"...det (GirlTalk.dk) har gjort, at jeg har fået taget hul på nogle rigtig svære ting, og jeg har derfor kunnet prøve af, hvordan det var at fortælle om det, før jeg fortalte det til andre.⁷"

"...selvom ingen af os brugere derinde er professionelle eller noget, så føler jeg tit at nogen af de brugere, forstår mig bedre end min behandler gør. Fordi de selv har oplevet det. Det gør også, at jeg kan få vejledning til, hvordan jeg eksempel skal tackle noget i forhold til min behandling - altså sige til min behandler og så videre.⁸"

Pigerne har et behov som ikke på nuværende tidspunkt bliver tilgodeset. Der er især to problematikker som bare de sidste 5 år har været eskalerende og ikke bliver mødt tilstrækkeligt, hverken i det nuværende behandlesystem eller i GirlTalk.dks chatrådgivning.

a) Pigerne selvmordstanker udvikles til selvskadende handlinger og selvmordsforsøg.

På chatten møder GirlTalk.dk piger med selvmordstanker, og vi oplever, at de har behov for, at der ved en tæt tidlig indsats bliver taget hånd om selvmordstankerne og selvskaden, som ofte går hånd i hånd.

Ved at tilbyde pigerne samtaler igennem GirlTalk.dk, kan man møde dem tidligt og give dem redskaber til at håndtere deres tanker, hvilket kan forhindre en udvikling imod selvmordsforsøg og selvskadende handlinger. GirlTalk.dks hjemmeside er desuden oplagt til videreudvikling af fx et temasite og dermed en god platform for at oplyse pigerne om konsekvenser og handlemuligheder ved selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvskade.

Unge piger i dag handler ofte impulsivt, og har svært ved at regulere deres følelser, og det kan i værste fald føre til selvmordsforsøg, hvis de ikke tidligt lærer at håndtere modgang. På GirlTalk.dks chat møder vi et stort antal piger som tager overdosis⁹. Mange af dem kommer aldrig til udpumpning, men fortæller først om indtagelsen af smertestillende piller lang tid efter.

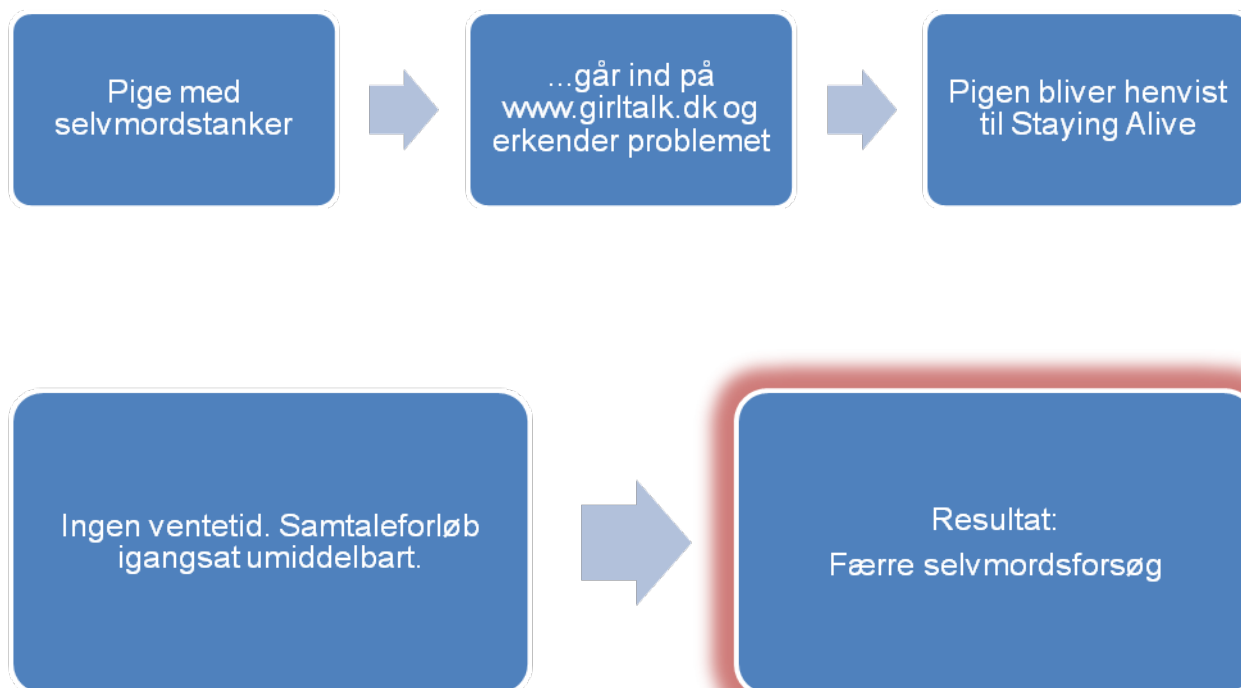
7 Side 48 i "En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009). Rapporten er udarbejdet af Tina Hjulmann Meldgaard & Andreas Hjorth Frederiksen.

8 Side 48 i "En pause fra virkeligheden". Socialt Udviklingscenter SUS (2009). Rapporten er udarbejdet af Tina Hjulmann Meldgaard & Andreas Hjorth Frederiksen.

9 Ifølge www.tagansvar.dk bliver 75-95 % af selvmordsforsøgende aldrig en del af statistikken

Denne overdosis kan have store konsekvenser både fysiologisk og psykisk. Vi ser denne overdosis som et udtryk for pigernes manglende evne til at håndtere de problemer, de møder i hverdagen. Staying Alive projektet vil tilbyde en tidlig indsats i forhold til disse piger, som allerede har opsøgt og valgt at få hjælp igennem GirlTalk.dk.

Kort ventetid for piger med selvmordstanker



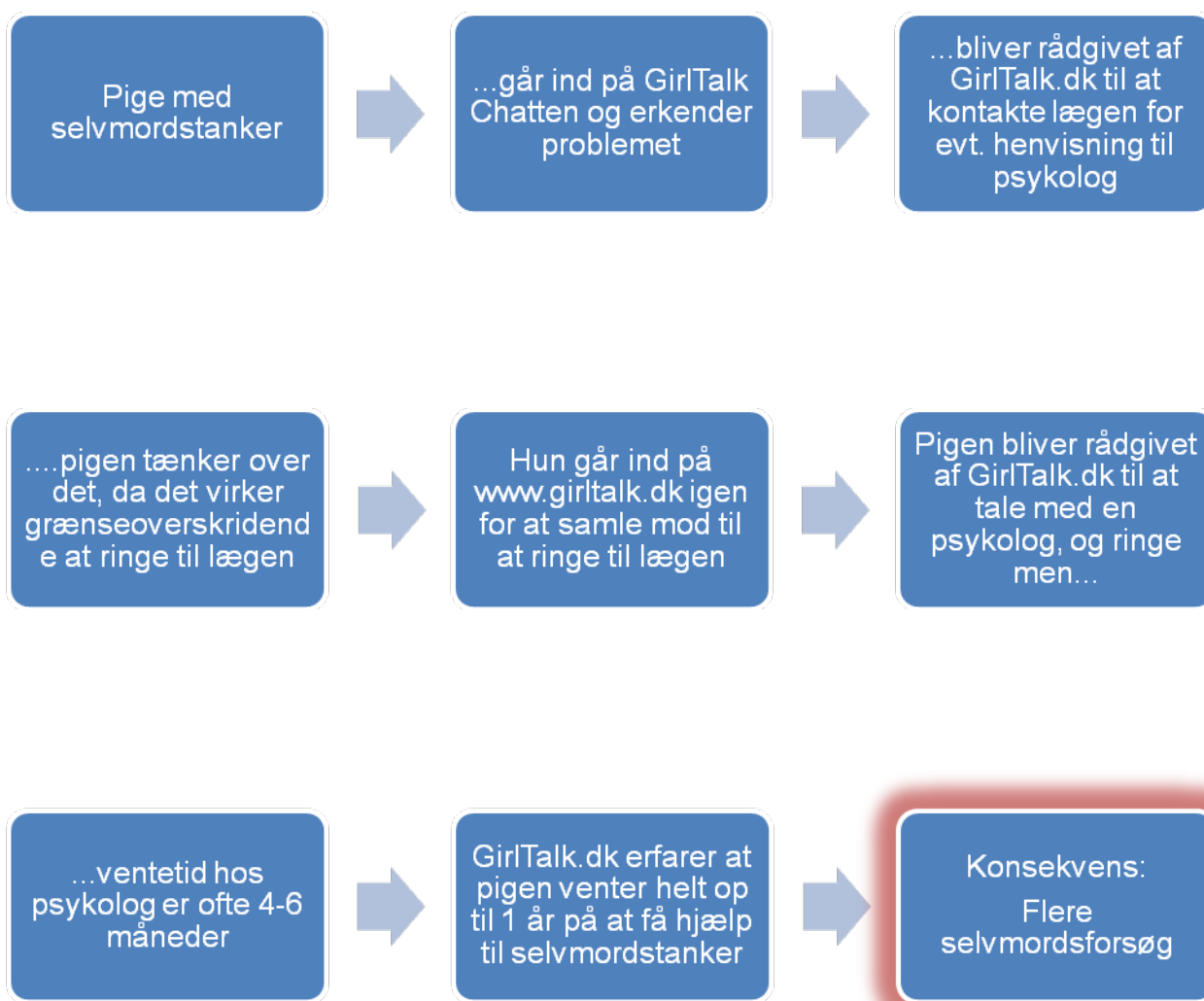
b) Pigernes behov for hurtig opfølgning efter selvmordsforsøg

Vores erfaring viser, at for de piger, der forsøger selvmord eller skader sig selv handler det ikke bare om et enkeltstående selvmordsforsøg. For mange af dem kan det udvikle sig til en spiral af destruktive og uhensigtsmæssige handlinger, der på sigt, kan ende i seriøse psykiske vanskeligheder og indlæggelser, hvis der ikke gøres en indsats i tide. Forskning viser, at hurtig opfølgning efter selvmordsforsøg mindsker sandsynligheden for nye forsøg - forsøg som måske endda kunne ende i et fuldbyrdet selvmord.¹⁰

Igennem sygesikringen sikres der på nuværende tidspunkt hjælp til personer, som har forsøgt selvmord samt til 18-37 årige med let til moderat depression. Situationen er bare, at udsigten til professionel hjælp efter udpumpning, ofte kan vare flere måneder på grund den stigende efterspørgsel hos de privatpraktiserende psykologer. Da pigerne har brug for hurtig opfølgning for at forhindre yderligere destruktive handlinger eller nye selvmordsforsøg kan det have stor betydning at GirlTalk.dk udvider sit virkefelt og supplerer på dette område.

¹⁰ <http://www.24.dk/article.jsp?articleId=8893>

Lang ventetid for piger med selvmordstanker



Langt de fleste unge piger udskrives til den samme hverdag, familie, skole og samme værelse som handlingerne fandt sted i. Intet er forandret, måske oplever pigerne yderligere afmagt og frustration. Det er derfor essentielt at der gribes ind på et tidligt tidspunkt hvor pigerne er modtagelige for hjælp. Det kan vi på GirlTalk.dk igennem Staying Alive imødekomme. Med en sådan forebyggende indsats, kan vi begrænse skaden i de unge pigers liv, både nu, men også langt ind i deres voksenliv. Derigennem kan samfundet også spare penge på længerevarende behandling.

Et andet element i problemstillingen er, at sårbarheden efter udpumpning er stor, hvilket gør, at pigen og hendes familie kan have svært ved at finde ressourcer til at opsøge hjælp. Det er GirlTalk.dks erfaring at mange pårørende oplever, at de selv får behov for rådgivning, da pigens destruktive adfærd påvirker dem. Dette hører vi i vores forældrerådgivning på www.forældrelinien.dk, hvor forældre til teenagebørn kan henvende sig anonymt.

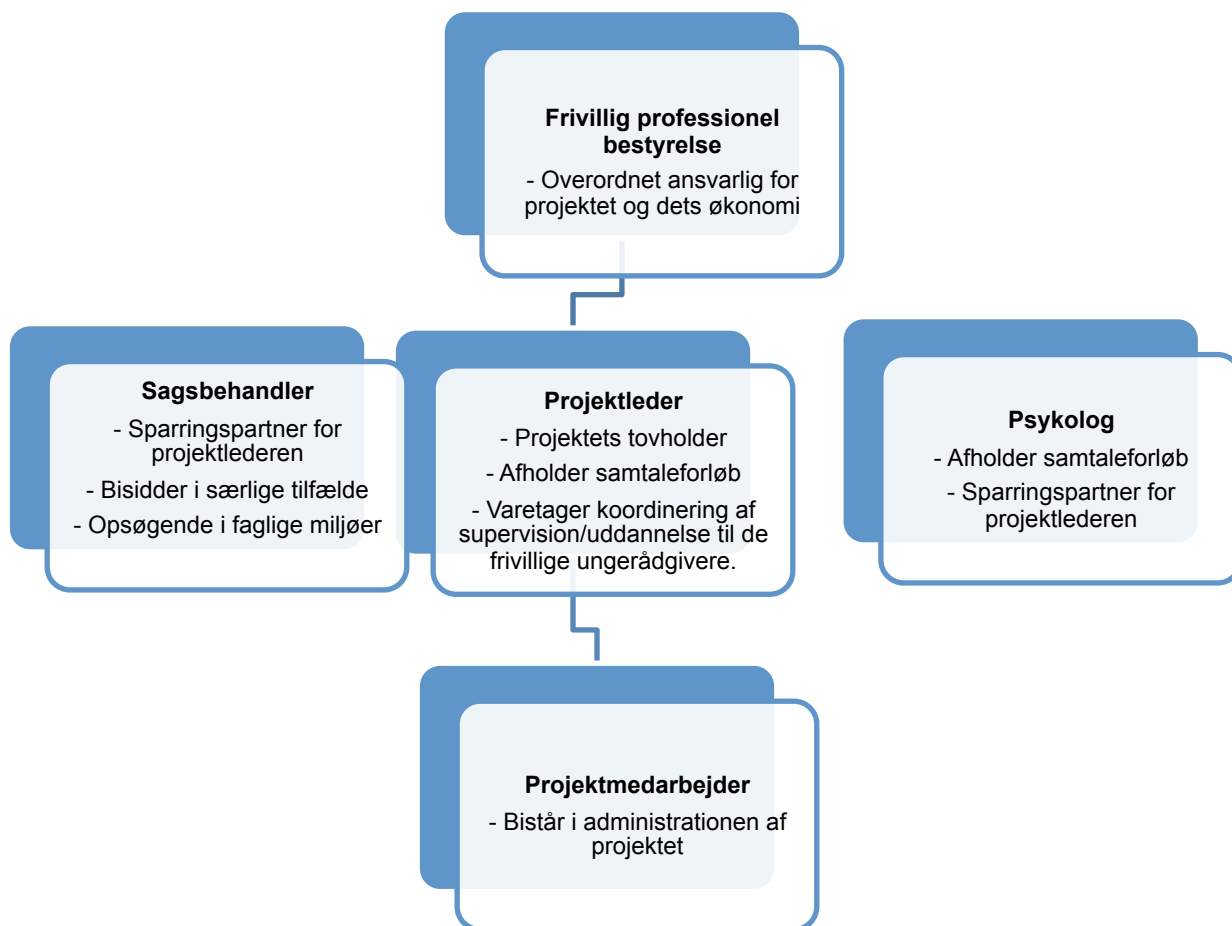
På GirlTalk.dk har vi allerede kontakt til pigerne og en *afgørende arbejdsalliance* med dem, og det vil derfor ikke være så svært for pigerne og deres familier at opsøge hjælpen hos GirlTalk.dk igennem Staying Alive projektet. Da pigerne allerede har tilliden til organisationen vil vejen for pigerne ikke opleves svær, men tværtimod som indenfor rækkevidde.

4. Dokumentation af aktiviteter

GirlTalk.dk vil generere viden om god social praksis, og vil derfor løbende evaluere projektet. Både igennem en ekstern evaluatør og ved selvevaluering.

På hjemmesiden har GirlTalk.dk adgang til at registrere de piger, der anvender chat samt forumtilbuddet, da vores systemer sikrer, at vi nemt har adgang til relevant data. Dette muliggøres af vores chatsystem "Live Person" samt GoogleAnalytics, hvor alt fra antallet af brugere til bosiddende kommune registreres. Læs mere under SMART mål

5. Projektets organisation og ledelse



6. Indhold og arbejdsmetode

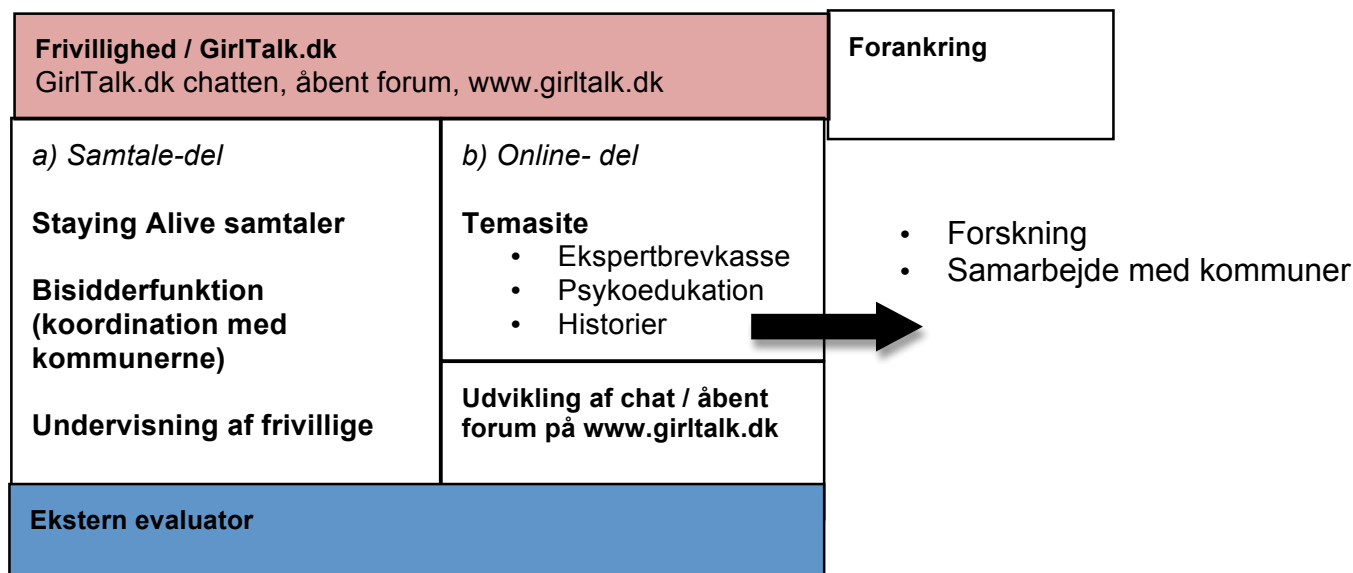
Staying Alive projektet indeholder følgende elementer:

a) Korterevarende individuelle samtaleforløb, gruppeforløb, familiesamtaleforløb og bisidder.

Vi vil igennem psykolog og sagsbehandler udvide med en tættere kontakt og på den måde støtte op om pigen, så hun kan håndtere situationen, og den problematik hun står i. I Staying Alive projektet vil samtaler naturligvis finde sted i dialog med eller under orientering af forældrene.

b) Målretning af GirlTalk.dks nuværende rådgivningstilbud til piger igennem nyt temasite, ekspertbrevkasse og udvikling af chatten/åbent forum.

Oversigt over projekt Staying Alive



Individuelle samtaleforløb:

De individuelle samtaleforløb vil blive varetaget af fagligt kvalificerede professionelle, og de vil primært være baseret på en kognitiv-adfærdsterapeutisk referenceramme. Kognitiv adfærdsterapi har især vist sig at være effektiv behandling ved lettere depressioner og i kortere forløb¹¹. Vi vurderer derfor, at den kognitive metode vil være gavnlig i forhold til at give pigerne redskaber til at tackle deres tanker og handlinger.

Gruppeforløb:

Gruppeforløb kan tilbydes i stedet for individuel samtale, eller efter et forløb i kortere eller længere tid. De unge piger kan profitere godt af at være sammen med andre piger i gruppesamtaler, fordi de, trods forskellighederne også ligner hinanden. Mange af pigerne handler, reagerer, tænker og føler ens. Igennem gruppeforløbet kan pigerne se og høre de andre piger arbejde med sig selv. Pigerne bliver her hinandens spejl og kan genkende det hos sig selv, som de andre arbejder med. Det vil give pigerne en masse sidegevinster, da gruppen kan fungere som et træningssted, hvor deltagerne kan prøve sig selv af og danne netværk.

¹¹ bl.a Hougaard, E., Diderichsen, B., Nielsen, T. (1998). Mørch, M. & Rosenberg, N (2005). Sundhedsstyrelsen: sst.dk

Familiesamtaleforløb:

GirlTalk.dk vil igennem *private fonde* søge penge til familiesamtaleforløb. Disse forløb skønnes relevant, hvor familien som helhed ønsker samtaleforløb. Her er der fokus på, hvordan familien kan tackle de udfordringer som opstår, når én i familien har en selvdestruktiv adfærd, også kaldet psykoedukation.

Samtaleforløbene kan kombineres på de måder der skønnes hensigtsmæssig og konstruktiv for den unge pige.

På GirlTalk.dk vil det være muligt at læse om Staying Alive projektet, samt ansøge om samtaleforløb. For at sikre motivationen og seriøsiteten blandt de unge piger, som henvender sig, vil der formegentlig være en egenbetaling pr. gang på mellem 100-200 kr. pr. deltager afhængig af samtalens type og pigens situation. GirlTalk.dk vil dokumentere, at den mindre egenbetaling går til projektets formål fx ved ansatte psykologerne på flere timer.

Det tilstræbes, at alle henvendelser besvares indenfor to hverdage, og forsamtale finder sted indenfor en uge. Samtalerne tilbydes til piger i hele Danmark, men vil som udgangspunkt være lokaliseret i Storkøbenhavn, da vi har flest henvendelser i rådgivningen herfra.

Bisidder

Mange af GirlTalk.dks brugere med selvmordstanker giver udtryk for, at de har brug for et menneske, som kan guide dem igennem det kommunale system. På nuværende tidspunkt har GirlTalk.dk ingen sagsbehandler, der kan være ressourceperson og brobygger til det offentlige. Projektets bisidder vil medvirke til en bedre koordinering mellem kommunen, pigen og GirlTalk.dk.

Temaside og ekspertbrevkasse

Til www.girltalk.dk udvikles et temasite, der skal være platform for projektets psykoedukation. På denne side skal undervises i konsekvenser ved selvmordsforsøg, og pigerne skal klædes på til at tænke i alternative handlemuligheder.

På dette temasite kan pigerne læse om andre piger, der har forsøgt selvmord, og hvordan disse piger er kommet videre i livet. Det er også her, at pigerne anonymt kan spørge psykologer til råds om spørgsmål, der vedrører tab af livslyst. Spørgsmål/svar fra brevkassen offentliggøres på temasitet, sådan at pigerne kan få gavn af de forskellige besvarelser.

Udvikling af chatten og åbent forum

På chatten taler de frivillige på nuværende tidspunkt med udsatte piger fra hele landet. Chatten skal udvikles og målrettes, og de frivillige skal igennem supervision og undervisning, i særlig grad, udrustes til at varetage funktionen som ungerådgiver i forhold til selvdestruktive piger samt til at genkende selvmordstruet adfærd og henvise til relevante tilbud – blandt andet Staying Alive projektet.

Åbent forum skal i højere grad imødekomme piger med selvmordstanker og selvskadende handlinger. Dette gøres ved at uddanne projektets moderator specifikt til denne problemstilling, og til at håndtere nuværende forum: "Tab af livslyst" og "Selvskade".¹²

7. Formidling af Staying Alive

Projektet vil gennem www.girltalk.dk blive formidlet til hele Danmark, men den øvrige formidling af samtaleforløb vil fokusere på Region Hovedstaden og Region Sjælland, som til sammen udgør 2,5 millioner mennesker.

Overordnet vil projektet have to kommunikationsopgaver:

- 1) Der skal gøres opmærksom på GirlTalk.dks generelle tilbud til piger igennem: Foredrag på skoler, aviser/blade, sociale medier, bøger, udsendelse af materiale til relevante instanser. Når der gøres opmærksom på GirlTalk.dk vil det lede pigen ind på www.girltalk.dk, hvor hun vil opsøge chatten og dermed blive informeret om tilbuddet.
- 2) Projektets tilbud skal formidles til fagfolk, sådan at de ser muligheden for at henvise pigerne til tilbuddet. Dette vil vi gøre ved at anvende vores nuværende netværk, og ved at tydeliggøre projektet på hjemmesiden under "Fagfolk". Der udsendes materiale til relevante instanser.

Projektet vil løbende tage kontakt til pressen med henblik på, at skrive artikler om problemstillingen samt projektets formål og resultater.

8. Succeskriterier/mål

For at måle vores succeskriterier, har vi valgt at anvende SMART modellen:

S: Succeskriteriet for Staying Alive projektet er, at antallet af selvmordsforsøg, selvmordstanker samt selvskade reduceres for de piger, som modtager samtaleforløb.

Staying Alive projektets online del vil potentielt kunne møde hele målgruppen på temasitet. En stor del af pigerne vil få hjælp ved at anvende sitet uden nødvendigvis at skulle indgå i et samtaleforløb. Det kan fx være piger, der får svar igennem ekspertbrevkassen.

M: I løbet af første år forventer vi, at mindst 30 piger tager imod tilbuddet om at få en samtale.
År 2: 30, År 3: 40, År 4: 50

Vi påtænker at ansøge private fonde til ansættelse af yderligere fagfolk til at varetage yderlige samtaler, hvis det bliver relevant.

A: Initiativet er yderst attraktivt for pigerne. Tilbuddet er en naturlig forlængelse af vores nuværende tilbud, og vi har allerede mange af de piger, som er målgruppe for samtaletilbuddet. Det forkorter sagsbehandlingen og reducerer selvmordsforsøg.

R: Hvis projektet får bevilget de ansøgte midler, er det realistisk at gennemføre projektet og opfylde succeskriterierne for det. GirlTalk.dk har organisationen og viden til at løfte opgaven.

¹² På www.GirlTalk.dk findes 16 brugerstyrede forum, hvor det er brugerne der opretter indlæg om alt fra selvværd til selvskade. Derudover findes der 2 forum, som GirlTalk.dk alene kan oprette indlæg i. Det er disse forum, som vi gerne vil anvende aktivt i projektet, fordi de, ifølge SUS, har en stor betydning for pigerne, og dermed i den forebyggende indsats.

T: Projektet løber over 4 år med mulighed for forsat forankring efter satspuljens udløb.

9. Videreførelse af projektets aktiviteter efter tilskudsperiodens udløb:

På baggrund af projektets resultater kan der iværksættes et forskningsprojekt, der belyser, hvad der virker i praksis for de piger, der har et destruktivt handlemønster.

Det handler om at videreføre projektets positive resultater i offentligt regi, selvfølgelig i det omfang det ønskes. Det handler også om, i en tid, hvor pengene er små, at finde en effektiv social praksis, der forebygger psykiske lidelser på længere sigt. Projektet skal desuden skabe synlighed om problemet, også efter dets afslutning. Der kan desuden påtænkes samarbejdsaftaler med kommunerne til finansiering af projektet efter satspuljens udløb.

10. Tidsplan med start 1. juli 2011

- | | |
|-------------------|---|
| 1 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Projekt start. • Ansættelse af projektleder, projektmedarbejder, psykolog og sagsbehandler. • Endelig udvikling af temasite. • Formidling af projekt til målgruppe. |
| 2 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Formidling af projekt til målgruppe, herunder lancering af temasite. • <i>Samtaletilbud påbegyndes</i> • Weekend workshop om selvmord, selvmordstanker og selvskadende adfærd til GirlTalk.dks frivillige. • Evaluering til socialministeriet. |
| 3 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Ekstern evaluering design fastlægges. |
| 4/5 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Weekend workshop om selvmord, selvmordstanker og selvskadende adfærd til GirlTalk.dks frivillige. • Ekstern evaluering påbegyndes. • Evaluering til socialministeriet. |
| 6 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluering til socialministeriet. |
| 7 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Ekstern evaluering forsætter, og GirlTalk.dk aflægger midtvejsresultaterne til socialministeriet. • Weekend workshop om selvmord, selvmordstanker og selvskadende adfærd til GirlTalk.dks frivillige. |
| 8 halvår | <ul style="list-style-type: none"> • Ekstern evaluering færdiggøres og sendes til relevante interessenter, herunder socialministeriet. |

11. Budget

	År 1	År 2	År 3	År 4
Udgiftsposter				
Projektleder	200.000	208.000	216.000	225.000
Psykolog	145.000	165.000	225.000	233.000
Sagsbehandler	190.000	198.000	206.000	215.000
Projektmedarbejder	110.000	120.000	130.000	140.000
Evaluator		75.000	75.000	75.000
Revision	15.000	15.000	15.000	15.000
Bogføring	10.000	11.000	12.000	13.000
Promotion	100.000	50.000	100.000	50.000
Lokaleleje	100.000	100.000	100.000	100.000
IT	70.000	70.000	70.000	70.000
Telefon	15.000	15.000	16.000	16.000

Projekt "Staying Alive", GirlTalk.dk, Ågerupvej 66, 2750 Ballerup

Kontorhold	18.000	18.000	18.000	18.000
Mødeudgifter	12.000	14.000	16.000	18.000
Supervision/undervisning til psykolog og frivillige	90.000	90.000	90.000	90.000
Transport	20.000	20.000	20.000	20.000
Forsikring	12.000	13.000	14.000	15.000
Diverse	6000	6000	6000	6000
I alt:	1.113.000	1.188.000	1.339.000	1.339.000

Samlet over 4 år: 4.979.000 kr.

12. Vejledende budgetplan

Nedenfor er en oversigt over budgetposter, og hvordan vi ønsker at anvende dem.

Udgiftsposter

Projektleder

Projektlederen er projektets tovholder, og har hertil ansvaret for projektet økonomi, evaluering og fortsatte forankring. Projektlederen varetager samtaleforløb.

Psykolog

Varetager samtaleforløb. Udarbejder sammen med projektmedarbejderen temasitet. Skribent på ekspert brevkasse.

Sagsbehandler

Skal være sparringspartner for psykologen, bisidder og koordinere indsatsen ift kommunerne. Skribent på ekspert brevkasse.

Projektmedarbejder

Skal foretage alt administrativt arbejde i forbindelse med projektet, fx sikring af oplysning om projektet på www.girltalk.dk. Udvikling af temasite.

Evaluator

Projektet skal evalueres af en ekstern part.

Revision/Bogføring

Sikring af projektets regnskabsmæssige del.

Promotion

Projektet skal formidles sådan at der er kendt af målgruppen og dennes forældre/sagsbehandlere.

Lokaleleje

Udgifter til leje af lokaler, hvor samtaler kan finde sted.

IT

Udgifter til administration af www.girltalk.dk i forbindelse med projektet.

Telefon

Udgifter til samtaler mellem projektets samarbejdspartnere

Kontorhold

Udgifter til papir, blækpatroner, porto og lign.

Mødeudgifter

Udgifter til afholdelse af møder.

Supervision til psykolog og frivillige

Supervision til projektets psykologer samt emnespecifik undervisning til frivillige. De frivillige vil blive udrustet til at takle problemstillingerne selvskade og selvmordstanker bedre.

Transport

Udgifter til transport

Forsikring

Udgifter til lovpligtige forsikringer.

Diverse