

# EMPOWR

## Styrk pigers trivsel gennem fællesskab

Et fællesskab for piger, hvor trivsel, samtale og tryghed er i fokus.

### Hvad er EmpowR?

EmpowR er et fællesskab for piger mellem 13 og 16 år.

Deltagerne mødes i små grupper én gang om ugen i 10 uger.

Grupperne ledes af to frivillige unge kvinder fra GirlTalk.

Samtalerne tager udgangspunkt i emner som selvværd, ensomhed, pres og relationer med fokus på at skabe styrkende fællesskaber.

Forløbet er frivilligt og gratis at deltage i.

*“Det er rart at have et sted, hvor jeg ikke føler, at jeg bliver dømt eller behøver at være perfekt.”*

- Tidligere EmpowR deltager

### Hvem er det for?

Det er et tilbud til piger, som:

- oplever mistroivsel eller lavt selvværd
- føler sig alene eller har svært ved at finde deres plads
- savner et fællesskab med andre unge.

EmpowR er ikke behandling, men et supplement til skolens og kommunens trivselsindsatser.

### Som fagperson kan du:

- henvise piger til EmpowR via [girltalk.dk/empowr](http://girltalk.dk/empowr)
- bruge forløbet som en del af jeres forebyggende arbejde
- kontakte os for sparring eller spørgsmål.

### Vil du vide mere eller henvise en pige?

Besøg os på [girltalk.dk/empowr](http://girltalk.dk/empowr) eller skriv til [info@girltalk.dk](mailto:info@girltalk.dk)