

Þjónusta fyrir börn með tilfinninga og/eða hegðunarvanda:

- Námsráðgjafar, félagsráðgjafar og skólahjúkrunarfræðingar í skólum sinna stundum viðtölum við börn sem vantar stuðning vegna geðvanda.
- Félagspjónusta sinnir ýmsri þjónustu við börn t.d. uppeldisráðgjöf (t.d. PMT) til foreldra, liðveislu, úthlutar stuðningsfjölskyldum en einnig með viðtölum við félagsráðgjafa, fjölskylduráðgjafa eða aðra starfsmenn félagsþjónustunnar.
- Sálfræðingar á þjónustumiðstöðvum sinna greiningum og ráðgjöf barna á leik- og grunnskólaaldri (t.d. ADHD, námsörðugleikar o.fl.). Tilvísun er yfirleitt send frá skóla barnsins. Sjá t.d. uppl. [Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts | \(reykjavik.is\)](#)
- Í mörgum framhaldsskólum stendur nemendum til boða sálfræðiþjónusta.
- Ýmis námskeið á Þroska- og hegðunarstöð – ADHD, kvíði, uppeldi, félagsfærni <https://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod/>
- Foreldrar barna með ýmsar sérþarfir geta leitað til Sjónarhóls sem er ráðgjafamiðstöð fyrir foreldra barna með sérþarfir (www.sjonarholl.is).
- Sjálfstætt starfandi sálfræðingar, sjá [Gagnagrunnur sálfræðinga – sal.is](#)
- Bergið Headspace er stuðnings- og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri. Markmið Bergsins er að bjóða upp á lágþroskudáþjónustu með áherslu á stuðning, fræðslu og ráðgjöf. [Um okkur og Bergið, stuðningssetur fyrir ung fólk - Bergið \(bergid.is\)](#)
- Samtökin '78. Ert þú á aldrinum 13-17 ára og ert hinsegin, í hinsegin þælingum, áhugasamur/söm/samt um hinsegin málefni eða hreinlega langar að koma í félagsmiðstöð þar sem öll eru velkomin? Þú þarft ekki að skilgreina þig, bara koma, mæta og hafa gaman [Félagsmiðstöð - Samtökin '78 \(samtokin78.is\)](#)
- Í Foreldrahusi er boðið uppá víðtæka þjónustu fyrir alla fjölskylduna. <https://www.foreldrahus.is/>
- Samskiptavandi, skilnaður, stjúpfjölskyldur. <https://www.stjuptengsl.is>
- Sorg barna. Stuðningur, námskeið, fræðsla og einstaklingsviðtöl. Sorgarmiðstöðin. [Sorg barna Sorgarmiðstöð \(sorgarmidstod.is\)](#) Ljónshjarta. <http://ljonshjarta.is/missir/born-og-missir/> Ný dögum. <http://nydogun.is/> Arnarvængir. <https://www.arnarvaengir.is/>
- Fjölskyldu - og sálgæsluþjónusta kirkjunnar er þjónusta við hjón, fólk í sambúð, fjölskyldur og einstaklinga. [Fjölskylduþjónusta \(kirkjan.is\)](#)

Sjálfs hjálparefni:

Til eru margar góðar sjálfs hjálparbækur og fræðsluefni sem getur gagnast börnum og foreldrum barna með tilfinninga- og hegðunarvanda.

Bækur:

- *Uppeldisbókin* <https://www.forlagid.is/vara/uppeldisbokin/>
- *Hjálp fyrir kvíðin börn* (<https://www.forlagid.is/vara/hjalp-fyrir-kvidin-born/>). Þessi gagnlega handbók er skrifuð af leiðandi sérfræðingum á sviði kvíðaraskana barna. Bókin mun hjálpa foreldrum og öðrum sem

sinna börnum að skilja hvað veldur kvíða barnsins og að fylgja hagnýtum „skref-fyrir-skref“ leiðbeiningum til að hjálpa barninu að sigrast á kvíðanum.

- *Ráð handa kvíðnum krökkum* (<https://www.forlagid.is/vara/rad-handa-kvidnum-kroekkum/>) er bók byggð á hugrænni atferlismeðferð sem gagnast foreldrum og börnum sem glíma við kvíðavanda/eiga í erfiðleikum með að framkvæma eitthvað vegna ótta/hræðslu. Um er að ræða bæði lesbók og verkefnabók fyrir barnið. Höfundar bókarinnar eru þeir sömu og gerðu námskeiðið Klókir krakkar sem er kvíðanámskeið sem hefur verið keyrt víða um land og margir kannast við.
- Bókaflokkurinn; *Hvað get ég gert....* (www.hvadgeteggert.is) inniheldur fjórar bækur (sem hafa verið þýddar á íslensku). Hver bók tekur fyrir mismunandi vandamál en til eru bækur sem miðast að reiði, kvíða/áhyggjum, neikvæðni og svefni. Bækurnar eru ætlaðar börnum og eru byggðar á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar.
- *Bætt hugsun – Betri líðan* (<https://www.penninn.is/is/book/baett-hugsun-betri-lidan>) er bók byggð á hugrænni atferlismeðferð en er ekki þróuð til nota með börnum með margvísleg sálfræðileg vandamál. Bókin inniheldur mikið af hagnýtum verkefnum sem hægt er að nota með börnum og ungmennum.
- Bækurnar; *Lærðu að hægja á og fylgjast með* og *Lærðu að láta þér líða vel og vera í jafnvægi* eru skrifaðar fyrir börn, sú fyrri er sérstaklega ætluð börnum sem glíma við erfiðleika sem tengjast ADHD en sú seinni fyrir þá sem eiga erfitt með tilfinningastjórnun (sem er oft fylgifiskur ADHD) t.d. áhyggjur, hvatvísi, vanlíðan, lítið sjálfstraust og ónóga samskiptafærni (<https://www.adhd.is/is/utgafur/baekur>).
- *Ferðalag í flughálfu, unglingar og ADHD* er bók ætluð foreldrum og kennurum unglinga með ADHD og ekki síst unglíngum sem glíma við ADHD. Tilgangur bókarinnar er að reyna að svara algengustu spurningunum um ADHD.
- *Hámarksárangur í námi með ADHD* (les- og verkefnabók; <https://www.adhd.is/is/utgafur/baekur>) eru bækur skrifaðar um nám og námstækni fyrir einstaklinga með ADHD.
- *Reiði. Taktu argið úr reiðinni.* <https://www.adhd.is/is/utgafur/baekur>
- *Hver er í fjölskyldunni?* Skilnaðir og stjúptengsl. <https://www.forlagid.is/vara/hver-er-i-fjolskyldunni-skilnadir-og-stuptengsl/>
- Ef börn eiga í erfiðleikum með að slaka á getur verið gott að benda foreldrum þeirra á bókina *Aladdín og töfrateppið og fleiri ævintýrahugleiðslur fyrir börn* (<https://www.heimkaup.is/aladdin-og-tofrateppid>) en í þeirri bók hefur þekktum ævintýrum verið breytt í slökunarhugleiðslur fyrir börn og sögurnar leiða mann í gegnum æfinguna.
- Inni á heimasíðu Tourette samtakana (www.tourette.is/is/frodleikur-um-tourette/utgefnaer-baekur) er hægt að finna ýmsar bækur tengdar tourette bæði fyrir börn, foreldra og kennara t.d. bækurnar; *Af hverju ertu að þessu?* og *Tourette, hagnýtar leiðbeiningar fyrir kennara, foreldra og fagfólk*. Einnig er þarna hægt að finna bókina *Órólfur* sem er barnabók um árátta- og þráhyggjuröskun (OCD).

Myndbönd:

- Fræðsla um Hugræna atferlismeðferð, ætluð unglíngum. <http://thinnbestivinur.is/> Youtube rás: „Vertu þinn besti vinur“.

Hagnýtt efni á heimasíðum:

- Inni á heimasíðu Barna- og unglíngageðdeildarinnar (BUGL) er að finna hagnýtt efni um ýmis efni t.d. átröskun, eflingu tengsla foreldra og unglíngna, sjálfsskaðahæggðun og trans börn og unglíngna (<http://www.barnaspitali.is/barnaspitali-hringsins/barna-og-unglingageddeild-bugl/fraedsluaefni-bugl/>).

- Inni á heimasíðu Litlu kvíðameðferðarstöðvarinnar er mikið af linkum inn á allskonar fræðslu- og sjálfshjálparefni t.d. í tengslum við núvitund/tilfinningastjórn/slökun, kvíða, lágt sjálfsmat, þunglyndi/vanlíðan, uppeldi, ADHD o.fl. Einnig er fræðsluefni og verkfæri úr DAM, sem er inngríp sem notað er í mikilli vanlíðan); <https://www.litlakms.is/sjalfshjalp>
- Inni á heimasíðu ADHD samtakanna má finna bæklinga og annað fræðsluefni um ADHD (www.adhd.is)
- Inni á heimasíðu Tourette samtakanna er fræðsluefni um tourette (www.tourette.is)
- Inni á heimasíðu Greiningar- og ráðgjafastöðvar ríkisins (<https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/hagnytt-efni-1>) er hægt að finna ýmislegt fræðsluefni og hagnýtt efni tengt einhverfurófi og ýmsum þroskafrávikum. Einnig er vert að benda á námskeiðsframboð GRR en á hverju misseri eru haldin fjölmörg hagnýt námskeið fyrir foreldra, kennara og aðra fagaðila.
- Inni á heimasíðu Þroska- og hegðunarstöðvar (<https://www.heilsugaeslan.is/onnur-thjonusta/throskaoghegdunarstod/hagnyt-rad/>) er að finna ýmis hagnýt ráð, sérstaklega í tengslum við ADHD og kvíða.
- Inni á heimasíðu Skólaskrifstofu Austurlands (<http://skolaust.is/pistlar-og-leidbeiningar/pistlar/>) er að finna marga pistla um ýmis efni, t.d. um kvíða barna og unglunga, hugsanavillur, umbunarkerfi, hunsun og margt, margt fleira.

- **Heilsuvera** er heimasíða á vegum landlæknisembættisins og heilsugæslunnar. Síðan er ennþá í þróun en inni á henni má finna ýmist efni í tengslum við geðvanda barna og mun ýmislegt bætast við á næstunni (<https://www.heilsuvera.is>)

Sjálfsmynd. Sjálfsstyrking, líkamsvirðing og margt fleira. <https://sterkariutilifid.is/>. Upplýsingasíða um sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglunga www.sjalfsmynd.com

- **Umboðsmaður barna.** <https://barn.is/Umgengni> <https://barn.is/spurt-er/hvenaer-rada-boern-umgengni/>
- **Hugrún** er geðfræðslufélag með það að markmiði fræða ungt fólk um geðheilbrigði, geðraskanir og úrræði, sem og að auka samfélagslega vitund. Geðfræðsla – fræðsluefni. <https://gedfraedsla.is/>
- **Trans Ísland** er stuðnings- og baráttusamtök fyrir trans fólk á Íslandi. [Forsíða - Trans Ísland](http://forsida-trans.is) (transisland.is)
- **Pieta samtökin** Pieta eru samtök gegn sjálfsvígum. Einnig er hægt að nálagast hjá þeim fræðsluefni og upplýsingar um stuðning fyrir aðstandendur sem hafa misst ástvin í sjálfsvígi. Síminn hjá Pieta er 552-2218 og heimasíðan er www.pieta.is
- **Foreldrasíminn – 581-1799** Foreldrasíminn 581-1799 er neyðarsími fyrir foreldra og aðstandendur barna og ungmenna sem eiga í vanda vegna vímuefnaneyslu og annarra mála. Ráðgjöf er veitt alla daga og um helgar og nætur. Ráðgjafi hlustar og veitir stuðning til að ákveða næstu skref.
- **1717 - Hjálparsími og netspjall Rauða krossins:** Hægt er að benda skjólstæðingum á hjálparsíma og netspjall Rauða krossins sem hægt er að hafa samband við hvenær sólahrings sem er og er þjónustan öllum opin. Þar er veittur stuðningur og áheyrn fyrir fólk sem vill ræða við hlutlausan aðila, t.d. vegna vanlíðanar, vandamála eða einmanaleika (www.1717.is).