

Bergið headspace

Lýsing á verkefni

Bergið headspace opnaði þann 24. ágúst en verkefnið hófst formlega í vor. Við erum til húsa á Suðurgötu 10 í Reykjavík en getum veitt þjónustu út um allt land með fjarþjónustu. Bergið hefur fengið fjármagn frá fimm ráðuneytum sem tilraunaverkefni til tveggja ára.

Þjónustan Bergsins headspace mun ná til ungmenna upp í 25 ára. Þjónustan er opin öllum og geta einstaklingar eða aðstandendur óskað eftir ráðgjöf á heimasíðu, með netspjalli, hringt, sent tölvupóst eða mætt á staðinn. Opnunartími er alla virka daga milli kl. 13 og 17. Á vefsíðu er netspjall þar sem hægt er að ræða málin nafnlaust en einnig er hægt að panta tíma hjá ráðgjafa rafrænt í gegnum forritið Kara Connect

Bergið veitir ungmennum stuðning við að vinna út úr sínum málum á forsendum þeirra. Markmið okkar er að ungmenni öðlist betri líðan og auki virkni sína í daglegu lífi í skóla eða vinnu.

Hlutverk ráðgjafa Bergsins er tvíþætt, að greina og meta vanda og veita stuðning vegna hans og svo að ráðleggja og finna leiðir inn í þjónustur annars staðar í kerfunum. Þannig erum við hjartað í miðjunni, miðpunktur þar sem ungt fólk og fjölskyldur þeirra geta haft samband, fengið sinn eigin ráðgjafa sem greinir vandann, veitir stuðning og ráðgjöf og leggur mat á þörf á úrræðum. Við erum í sambandi við þau kerfi sem koma að hverju máli og fylgjum viðkomandi inn í þau úrræði eftir bestu getu. Ungmennirnir eiga greiðan aðgang að viðtölum, þau fá eins mörg viðtöl og þau vilja eða þurfa og við bjóðum þeim að koma aftur til okkar eftir að hafa sótt önnur úrræði. Allir ráðgjafar hafa klíníska menntun og reynslu af ráðgjöf.

Allar snertingar í þjónustu eru skráðar í málaskrá Kara Connect og þannig verður hægt að leggja mat á þjónustuna en einnig hvernig önnur þjónusta er að koma til móts við vandann.

Þjónusta Bergsins leggur áherslu á andlega líðan, heilsu og virkni (nám og vinna). Hugmyndafræði sem stuðst er við er eftirfarandi:

- **Headspace modelið** byggir fyrst og fremst á lágþröskuldapjónustu þar sem ungmenni geta leitað sér stuðnings og aðstoðar án milligönguliðar og án aðkomu forráðamanna. Þau koma á sínum forsendum og stýra ferðinni sjálf út frá vel upplýsandi ráðgjöf sem þau geta nýtt sér til að yfirstíga sinn vanda.
- **Áfallamiðuð nálgun (Tauma Informed Service)** þar sem við haft er í huga að möguleg áföll geta verið að baki ástæðna þess að ungmenni þurfi stuðning og leyti til okkar. Við notum ACE- Áföll í æsku listan og LEC-5 lista sem gefur okkur tækifæri á að hafa betri innsýn inn í stöðu ungmenna sem til okkar leita og einnig til að meta hvort ástæða sé til að leyta eftir sérhæfðari þjónustu til að vinna með áföll.
- **Solihull Approach** sem byggir á þremur mismunandi hugtökum frá mismunandi kenningum. Containment (Samhyggð) nálgun sem notuð er í viðtölum til að bera með ungmenni það sem

Þau eru að glíma við hverju sinni sem gefur aukið rými í huga þeirra til að vinna í sínum málum með stuðningi ráðgjafa. Reciprocity (Gagnvirkni) sem er ferli í gagnvirkum samskiptum milli ungmennis og ráðgjafa þar sem tilgangurinn er að læra heilbrigð og eðlileg samskipti með tilfinningastjórnun til að þróa félagslega vitund. Behavior Management (Atferlismótun) sem er það ferli sem fer af stað þegar samhyggð og gagnvirkni hefur átt sér stað og ýtir undir aukna sjálfstjórn sem gerir þátttöku og virkni í samfélaginu auðveldari fyrir ungmennin.

- **Valdefling (Empowerment)** Þjónustan í Berginu er byggð á röddum ungmenna og ungmennaráði og eru einkunnarorð Bergsins “Fyrir ungt fólk, á forsendum ungs fólks”. Ungmennin koma til okkar á eigin forsendum þar sem þau stýra ferlinu sjálf. Þeim er frjálst að koma og fara eftir eigin ráðum, stýra því hvað þau fá aðstoð við og hvaða skref þau taka hverju sinni í átt í að yfirstíga sinn vanda. Enda eru lykilmætir Valdeflingar til dæmis aðgengi að upplýsingum, hæfni til að velja, ákveðni og sjálfálit.
- **Skynörvun (Sensory Integration)** er notuð til að skapa öruggt umhverfi í Berginu Headspace sem við gerum með ákveðnum litum í umhverfi, dempaðri lýsingu, húsbúnaði og kortlagningu á skynkerfum ungmenna. Hugmyndafræðin byggir á viðbrögðum taugakerfisins við að vinna og túlka áreiti úr umhverfinu og hvernig þau hafa áhrif á líðan og hegðun einstaklingsins. Með því að örva grunnkerfi taugakerfisins með sérstökum húsbúnaði og umhverfi hefur það slakandi áhrif og eykur rými “headspace” í huga ungmenna. Umhverfið getur þannig haft bein áhrif inn á taugakerfið og gerir ungmenni sem til okkar koma betur í stakk búin að greina frá því sem þau eru að glíma við. Fyrir sum ungmenni getur fyrsta skrefið verið að koma í Bergið og bara vera, hjúfra sig inn í stól, sæng eða hengirúm þar til nægilegt öryggi og tengsl við ráðgjafa skapast til að hægt sé að byrja að vinna í því sem ungmenni þurfa og vilja aðstoð við.

Spurningalistar eru lagðir fyrir í upphafi þjónustu, á meðan þjónusta stendur og svo við lok þjónustu. Við upphaf þjónustu er lagður fyrir þjónustumatslisti (þar sem ungmenni meta sjálf þjónustu okkar), CORE sem metur líðan og þjónustubörf, ACE sem metur áfallasögu og LEC-5 sem metur eðli áfalla og fjölda þeirra en einnig virkni og líðan metin með áhugahvetjandi samtali.

Eitt af okkar markmiðum er að skoða hvaða úrræði í samfélaginu innan og utan heilbrigðis/velferðarkerfa eru að vinna með ungu fólki og hvar þörf á nýjum úrræðum er sem mest.

Við erum í góðu samstarfi við háskóla, það er HA, HR og HÍ og munum fá nema í starfsnámi til að vinna að þjónustunni, fyrsti hópurinn af nemum kemur nú í haust en það eru BA namar í sálfræði við HR sem munu vinna fræðslufni og kynningarefni fyrir Bergið.

Við munum sjálf vera með ýmis smærri úrræði og hópa s.s. núvitund, útivist, félagsfærni, ungar mæður og svo framvegi. Einnig verðum við með ýmis konar fræðslu varðandi fjármál, kynheilsu og fleira sem ungmennin sjálf sýna áhuga á að fræðast um.

Unnið er að því að vinna samstarfssamninga við aðila í kerfum með það að markmiði að leiða þá sérfræðinga sem hægt er inn í hús – ekki senda alla alltaf út – en það er eitthvað sem við munum þróa næstu mánuði.

Varðandi fjölda í þjónustu rennum við nokkuð blint í sjóinn. Í Danmörku er fjöldi þeirra sem sækja einhverja þjónustu í Headspace um 1,4% af heildarfjölda í þeim sveitafélögum þar sem Headspace er rekið. Ef miðað er við þá tölu væri fjöldinn á Íslandi sem nyti þjónustu um 3.000 ár ári. Þar inni eru allir sem hafa einhverja snertingu við Headspace stöð. Við teljum að það nái ekki svo miklum fjölda, allavega ekki á fyrsta ári. Okkar geta miðar að því að við getum þjónustað mest 200 ungmenni á hverjum tíma. Einnig er gert ráð fyrir að þörf hvers og eins fyrir aðstoð sé mjög mismunandi, þannig koma sum ungmenni aðeins einu sinni meðan önnur þurfa mun fleiri viðtöl og þjónustu. Heildarfjöldi ungmenna sem sækja Bergið, útfrá getu okkar og væntanlegri aðsókn, gæti verið 600-800 ungmenni á ári.

Dæmi um aðila sem við höfum nú þegar tryggt samstarf við og/eða munum leita samstarfs við:

Félagspjónustur sveitafélaga, Barnaverndarstofa og barnaverndir sveitafélaga, LSH – geðsvið og BUGL, SÁÁ, Heilsugæslan, VIRK, Framhaldsskólar á Íslandi, VMST, Samtökin 78, Bataskólinn, Geðhjálp, Hugarafl, Pieta, Rauði Krossinn – 1717, Lögreglan, Stígamót, Drekaflóð, Fjölsmiðjan, Hringjsjá og fleiri.

Aðstandendur verkefnis

Starfsmenn Bergsins headspace eru:

Sigurpóra Bergsdóttir, framkvæmdastjóri. Sigurpóra er með MSc í félags- og vinnusálfræði. Hún er upphafsmaður verkefnisins og hefur unnið að því frá upphafi. Hennar aðkoma er fyrst og fremst sem aðstandandi ungmennis sem var í vanda og er hlutverk hennar að vinna að framgangi verkefnisins og stýra daglegri starfssemi.

Dr. Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur, lektor heilbrigðisvísindasvið Háskólinn á Akureyri. Situr í fagraði Bergins. Starfar í hlutastarfi annars vegar sem ráðgjafi en einnig mun hún stýra rannsóknarsamstarfi við háskóla og sjá um samskipti við nema sem hjá Berginu munu starfa.

Harpa Ýr Erlendsdóttir, BSc iðjubjálfi og með MS í vinnusálfræði og mannauðsstjórnun. Harpa er fagstjóri Bergsins, situr í fagraði, sinnir ráðgjöf og stýrir ráðgjafarþjónustunni. Harpa hefur viðtæka reynslu af störfum með börnum, ungmennum og fullorðnum á geðsviði LSH, auk starfa innan félagsþjónustu. Hún er einnig stofnandi NÚM - Samtaka áhugafólks um náttúrameðferð á Íslandi.

Lysander Verschuur. Msc í félagsálfræði, markbjálfi og með aukánám í hugrænni atferlismeðferð. Lysander hefur mikla reynslu af ráðgjöf til ungs fólks.

Sólveig Þorvaldsdóttir, náms- og starfsráðgjafi. Sólveig starfaði um árabíl hjá Fjölsmiðjunni.

Eva Rós Ólafsdóttir, MSc félagsráðgjafi. Eva hefur reynslu af vinnu í barnavernd en einnig vann hún sem félagsráðgjafi hjá Fangelsismálastofnun um árabíl. Að auki hefur hún áralanga reynslu af vinnu með ungmennum í félagsmiðstöðvum í Hafnarfirði.

Í stjórn Bergsins headspace sitja:

Svanfríður Dóra Karlsdóttir lögmaður.

Guðmundur Fylkisson, lögreglumaður.

Dr. Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, dósent og sviðsstjóri í Sálfræði við Háskólann í Reykjavík.

Sara Óskarsson, myndlistarmaður og varapingmaður.

Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við HR og sérsfræðingur í Dómsmálaráðuneytinu

Manda Jónsdóttir, Deildarstjóri á sérhæfðri endurhæfingargerðeild LSH.

Sigríður Arndís Jóhannsdóttir, verkefnisstjóri hjá Reykjavíkurborg.

Í fagraði Bergsins sitja:

Dr. Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur.

Sjöfn Evertsdóttir sálfræðingur.

Harpa Ýr Erlendsdóttir, iðjubjálfi

Gunnlaug Thorlacius, félagsráðgjafi.

Anna María Jónsdóttir, geðlæknir.

Erlendir tengiliðir eru:

Hedspace í Ástralíu – tengiliðir Ann-Marie McCabe og Jason Trethowan, sem er framkvæmadastjóri Headspace í Ástralíu. Þann 12. apríl var stofnandi Bergsins Patrick McGorry á Íslandi og var með innlegg á sameiginlegu málþingi Geðhjálp og Bergsins. Jason er væntanlegur í heimsókn þann 1. október næstkomandi.

Headspace í Danmörku – tengiliður Trine Hammershøy. Trine var einnig með innlegg á málþinginu í vor og hefur veitt okkur ómetnalegan stuðning við þróun á Berginu.

Aðrir tengiliðir.

Guðrún Þórsdóttir hjá Virkinu á Akureyri, tengiliður Norðurland. Munu veita tengsl norður til að kynna og bjóða ungu fólki á Norðurlandi fjarþjónustu Bergsins.

Ragna Dögg Ólafsdóttir, kennari og meistaranemi við HA, tengiliður Austurland. Munu veita tengsl austur til að kynna og bjóða ungu fólki á Austurlandi fjarþjónustu Bergsins.

Stella Hjaltadóttir, náms- og starfsráðgjafi, Menntaskólinn á Ísafirði, tengiliður Vestfirðir. Munu veita tengsl vestur til að kynna og bjóða ungu fólki á Vesturlandi fjarþjónustu Bergsins.

Janus starfsendurhæfing, tengiliður Kristín Siggeirsdóttir. Við verðum í samstarfi varðandi árangursmælikvarða og þróun þeirra. Einnig leitum við ráðgjafar og stuðnings til Janus.

Kostnaðaráætlun

Áætlun fyrir árið 2020

Kostnaður	2020
Laun og launat gjöld	48.945.000 kr
Húsnæðiskostnaður	7.800.000 kr
Annar kostnaður	2.486.000 kr
Aðkeypt þjónusta	8.400.000 kr
Samtals	67.631.000 kr

Forsendur:

Laun miða við að framkvæmdastjóri sé í 75% starfi og kynningastjóri í 20% starfi.

Ráðgjafar eru 5 í samtals 3,65 starfsígildum.

Húsnæðiskostnaður er leiga, auk þrifa og kostnaðar við öryggiskerfi.

Annar kostnaður er í raun allt annað sem viðkemur rekstri Bergsins, s.s. kostnaður við rekstur tölvukerfa, bókhaldskostnaður, tryggingar, fundakostnaður og markaðskostnaður.

Aðkeypt þjónusta er þjónusta sérfræðinga við t.d. handleiðslu eða ef við fáum utanaðkomandi sérfræðinga til viðbótar við ráðgjafa.

Tekjur:

Fimm ráðuneyti hafa skrifað undir viljayfirlýsingu um stuðning við Bergið headspace í tvö ár.

Félags- og barnamálaráðuneytið, 10 milljónir á ári

Heilbrigðisráðuneytið, 5 milljónir á ári

Menntamálaráðuneytið, 5 milljónir á ári

Samgöngu og sveitastjórnarmálaráðuneytið, 5 milljónir á ári

Dómsmálaráðuneytið, 5 milljónir á ári (mun ekki vera beint framlag til Bergsins heldur í formi starfsframlags frá þeim).

Önnur fjármögnun er ekki tryggð fyrir árið 2020 en sótt verður til allra sveitafélaga um stuðning, árið 2019 styrkti Reykjavíkurborg Bergið um 9 milljónir.

Sótt verður um styrki til aðila sem styrkja slík verkefni s.s. Virk (styrkti Bergið um 1 milljóni 2019) svo og aðra sjóði.

Einkaaðilar hafa veitt Berginu mikla styrki, samtals framlag frá fyrirtækjum og einstaklingum nú í ágúst eru um 13 milljónir.

Fræðilegur rökstuðningur við verkefnið.

Að vera ung manneskja er einstakur tími í lífi hvers manns. Sjálfsmýndin er að myndast, siðferðið og mikilvægur hugrænn þroski á sér stað og því grunnurinn að andlegri heilsu á fullorðins árum lagður. Margt getur haft áhrif á þennan þroska og á andlega líðan og með því að vinna markvisst með fólki á þessum aldri og koma í veg fyrir vanda sem oft kemur fram þá, má koma í veg fyrir sársaukafulla og dýrar afleiðingar seinna meir, bæði fyrir einstaklinginn en ekki síður fyrir samfélagið allt (Adolescent mental health, WHO, 2018).

Rannsóknir sýna að skýr tengsl eru á milli geðrænna vandamála og neyslu vímuefna og að um 50% þeirra sem þjást af geðsjúkdómi misnota einnig vímuefni (NIDA, 2018). Rannsóknir sýna einnig að ungmenni sem hafa orðið fyrir kynferðislegu og/eða öðru ofbeldi eru þrisvar sinnum líklegri til að hafa notað vímuefni en þau sem ekki hafa slíka reynslu (Kilpatrick DG, Saunders BE, Smith DW., 2016). Tíðni kynferðisofbeldis gagnvart börnum og ungmönnum er mismunandi milli rannsókna og er aðferðarfræði kennt um þar sem mismunandi spurningar kalla á mismunandi svör. Ef notuð er skilgreining Bryndísar Bjarkar Ásgeirsdóttur (2011) hafa um 35% stúlkna og 17% drengja á Íslandi orðið fyrir slíku ofbeldi fyrir 19 ára aldur. Þessi hópur hefur meiri einkenni þunglyndi, kvíða og reiði en þau sem ekki hafa orðið fyrir slíku ofbeldi, einnig sýnir þessi hópur meiri sjálfskaðandi hegðun s.s. áfengis og vímuefnaneyslu, sjálfskaða og tilraunir til sjálfsvíg svo eitthvað sé nefnt (Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, 2011).

Headspace á rætur sínar að rekja til Ástralíu þar sem talið var að útfrá ofangreindu þyrfti að sérsníða úrræði fyrir þennan aldurshóp. . Einnig benti ýmislegt til að þessi viðkvæmi hópur fengi minni eða verri þjónustu innan kerfanna þar sem þau eru miðuð við börn eða fullorðna en ekki tekið fullt tillit til hversu sérstök þessi ár eru í lífi fólks.

Fyrstu stöðvarnar opnuðu árið 2006 og eru þær nú orðnar 55 talsins um alla Ástralíu. Þetta er orðin stór þáttur í heilsugæslu fyrir ungt fólk í Ástralíu, ekki síst í dreifbýlari svæðum landsins.

Mjög umfangsmikið mat var gert á starfseminni 2015 sem leiddi ýmislegt í ljós. Ástæður komu í Headspace miðstöð var fyrst og fremst vegna andlegrar líðanar, 68% sögðu meginastæða komu vera tilfinningaleg líðan, þar af flestir vegna þunglyndis eða depurða og svo kvíða. 11% sögðu meginástæðu vera erfiðleikar í samskiptum og þar voru erfiðleikar í samskiptum við foreldra mest áberandi (Hilferty, F., Cassells, R., Muir, K., Duncan, A., Christensen, D., Mitrou, F., Katz, I. 2015).

Almennt jókst félagsleg og virkni í vinnu/skóla með þátttöku í ráðgjöf Headspace. Með fleiri heimsóknum því meiri varð virknin (Hilferty, o.fl. 2015).

Miðstöðvar sem kenna sig við Headspace hafa einnig verið reknar í Danmörku frá árinu 2013. Þar eru stöðvarnar orðnar 18 og fer fjölgandi á þessu ári. Gerð var úttekt á þeirri þjónustu 2017 þar sem kom í ljós að skv. sjálfsmati skjólstæðinga fannst 78% þeirra sem leitaði til Headspace stuðningurinn hafa hjálpað sér, 50% sögðust upplifa minni einmanaleika og 70% sögðu að stuðningurinn hafi hjálpað til varðandi vinnu og nám. (Økonemer uden grænser, 2017).

Samkvæmt skýrslunni skilar hver króna sem sett er í Headspace í Danmörku 7 krónum til baka. Þannig er talið að slík lágþröskuldapjónusta minnki alvarleika geðrænna vandamála og geðsjúkdóma, brottfall úr

framhaldsskólum sem leiðir til meiri atvinnuþátttöku og svo minni einmanaleiki og almennt betri lífsgæða (Økonemer uden grænser, 2017).

En hver er staða þess hóps á Íslandi?

Uppi eru vísbendingar um að geðheilsu ungs fólks á Íslandi fari hrakandi. Í talnabrunni Embættis Landlæknis frá árinu 2017 kemur fram að 36% fólks á aldrinum 18-24 ára meta andlega heilsu annað hvort sæmilega eða lélega. Ungar konur upplifa umtalsvert aukna streitu og ungir karlmenn í þessum aldursflokki telja sig minnst hamingjusama af öllum hópum. Einnig kemur fram að komum ungs fólks undir 20 ára á heilsugæslustöð vegna lyndis og kvíðaraskana hefur fjölgað mikið á undanförunum árum, meira en tvöfaldast frá árinu 2011 (Sigrún Daníelsdóttir, Védís Helga Eiríksdóttir Salbjörg og Bjarnadóttir, 2017). Ungu fólki á endurhæfingarörorku hefur einnig fjölgað nokkuð á síðustu árum, en árið 2010 voru 400 einstaklingar undir 30 ára á endurhæfingarlífeyri en voru orðnir 691 árið 2017, sem gera um (Endurhæfingarlífeyrisþegar eftir greiðendum, kyni og aldri í desember 2010-2017, 2019).

Brottfall úr framhaldsskólum er enn mest á Íslandi, aðeins Grænland er með hærri brottfallstölur. Kyn og búseta eru þættir sem hafa áhrif á brottfall en drengir eru líklegri til að detta út úr námi svo og íbúar á landsbyggðinni, en samtals er brottfall um 20% skv skýrslu Norrænu ráðherranefndarinnar um stöðu og þróun norrænna samfélaga (Nordic Council of Ministers, 2018). Brottfall úr framhaldsskólum er vegna ýmissa ástæðna en skv stöðuskýrslu um ástæður brottfalls haustið 2017 segja 68% þeirra sem spurðir eru að ástæður brottfalls séu vegna innri þátta, það er ekki vegna vinnu, flutninga eða annars náms. Þannig detta 28% nemanda út vegna mætingar, 16% segja að námið sé ástæðan, það er áhugaleysi eða of erfitt nám og 24% segja ástæðuna vera vegna persónulegra aðstæðna, það er veikinda, andlegra veikinda, neyslu eða annað slíkt (Menntamálastofnun 2018). Talið er að samfélagið en ekki síður einstaklingar tapi miklum fjárhæðum á því að detta úr skóla og þannig halda menntunarstigi lágu (Eyjólfur Sigurðsson, 2013).

Sjálfsvígshugsanir, sjálfsvígstilraunir og sjálfsskaði virðast hafa aukist hjá stúlkum síðustu ár skv. tölum frá 2016 meðan tíðni stendur í stað hjá drengjum (Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Sigrún Daníelsdóttir, Salbjörg Bjarnadóttir, 2018). Þegar líkur á sjálfsvígshugsunum eða tilraunum eru skoðaðar í tengslum við aðrar breytur kemur í ljós að hægt er að tengja bæði og eða annað hvort (tilraunir eða hugsanir) við félagslega stöðu (stuðningur foreldra og vina) þunglyndi og reiði, sjálfsvígshæðun annarra, neyslu á kannabis, að hafa lent í kynferðisofbeldi og að laðast að báðum kynjum (Ingibjörg Eva Þórisdóttir o.fl. 2018).

Samkvæmt upplýsingum úr dánarskrá hjá Landlækni um dánarorsakir fólks á Íslandi tóku 29 einstaklingar undir 30 ára eigið líf á þriggja ára tímabili 2016-2018. Á sama árabili voru 24 andlát tengd ofneyslu lyfja hjá sama aldurshóp. Samtals eru þetta 53 ungmenni við höfum misst á aðeins þremur árum. Það eru ansi margar fjölskyldur og vinir sem liggja að baki slíkum tölum (Embætti landlæknis. Lyfjatengd andlát, tölur, 2019; Embætti landlæknis. Sjálfsvíg, tölur, 2019).

Við teljum að með því að veita aðgengi að lágþröskuldaþjónustu fyrir þennan hóp megi bæta líðan og virkni ungs fólks á Íslandi líkt og gerst hefur í Ástralíu og í Danmörku.

Heimildir:

Adolescent mental health, WHO, (2018). Sótt 4. janúar 2018 af <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, (2011). Kynferðislegt ofbeldi gegn börnum sem áhættuþáttur tilfinninga- og hegðunarvandamála: Rannsókn meðal framhaldsskólanema á Íslandi. Í Svala Ísfeld Ólafsdóttir (ritstjóri), Hinn launhelgi glæpur: Kynferðisbrot gegn börnum (bls. 269-295). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Embætti landlæknis. Lyfjatengd andlát, tölur, (2019). Sótt 9. september 2019 af: [rannsoknir/tolfraedi/danarorsakir/lyfjatengdandlat/](https://www.landlaeknir.is/tolfraedi/danarorsakir/lyfjatengdandlat/)

Embætti landlæknis. Sjálfsvíg, tölur, (2019). Sótt 9. september 2019 af <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/danarorsakir/sjalfsvig/>

Endurhæfingarlífeyrisþegar eftir greiðendum, kyni og aldri í desember 2010-2017, (2019). Hagstofan. Sótt 9. september 2019 af https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__felagsmal__lifeyristhegar/FEL02002.px/table/tableViewLayout1/?rxid=ec1cd01e-7de9-4661-b87f-dfdcd8f2123c

Eyjólfur Sigurðsson, (2013). Þjóðfélagslegur kostnaður af brotthvarfi úr námi á framhaldsskólastigi. Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. Sótt af https://ssh.is/images/stories/S%C3%B3knar%C3%A1%C3%A6tlun/Lokaskyrslur/Sk%C3%B3lar/Brotthvarf_ur_framhaldssk_ENDANLEG.pdf

Hilferty, F., Cassells, R., Muir, K., Duncan, A., Christensen, D., Mitrou, F., Katz, I. (2015). Is headspace making a difference to young people's lives? Final report of the independent evaluation of the headspace program. (SPRC Report 08/2015 ed.). Sydney, Australia: Social Policy Research Centre.

Ingibjörg Eva Þórisdóttir, Sigrún Daníelsdóttir, Salbjörg Bjarnadóttir, (2018). Sjálfsvígshugsanir og sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra ungmenna: Niðurstöður kannana í framhaldsskólum frá 2000 til 2016. Skýrsla unnin af Rannsóknunum og greiningu fyrir Embætti landlæknis. Sótt 18 nóvember 2018 af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item35374/Skyrsla_Sjalfsvigshugsanir%20og%20sjalfsvigstilraunir%20me%C3%B0al%20islenskra%20ungmenna%20sept%202018%20LOK.pdf

Kilpatrick DG, Saunders BE, Smith DW. (2016). Youth victimization: Prevalence and implications. Washington, DC: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice.

NIDA. (2018). Comorbidity: Substance Use Disorders and Other Mental Illnesses. Sótt af <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/comorbidity-substance-use-disorders-other-mental-illnesses>, 4. september 2018

Menntamálastofnun, (2018). Aðgerðir gegn brotthvarfi. Staða verkefnis – febrúar 2018. Sótt af https://mms.is/sites/mms.is/files/adgerdir_gegn_brotthvarfi_stoduskyrsla_februar_2018.pdf

Sigrún Daníelsdóttir Védís Helga Eiríksdóttir Salbjörg Bjarnadóttir, (2017). Talnabrunnur, Fréttabréf Landlæknis um heilbrigðisupplýsingar. 11. árgangur. 6.

Skýrsla heilbrigðisráðherra um geðheilbrigðismál og framkvæmd geðheilbrigðisáætlunar, 148. löggjafarþing 2017–2018 (2018). Sótt 8. nóvember af <https://www.althingi.is/alttext/pdf/148/s/1081.pdf>