



Styrkbeiðni til Kópavogsbæjar

22 febrúar, 2025

Góðan dag,

Við erum nokkuð stór hópur sálfræðinga sem leitum eftir styrkjum vegna þessa verkefnis: <https://sterkariutilifid.is/> Verkefnið hófst árið 2016 og heldur áfram að vaxa og dafna. Hingað til hafa sveitarfélögin Reykjavík, Hafnarfjörður og Garðabær styrkt verkefnið og nú leitum við til fleiri sveitarfélaga. Styrkupphæðir hafa verið frá 300 þús uppi 2 milljónir. Verkefnið hefur áður verið styrkt af Landlækni, Barnamálaráðuneyti ofl.

Verkefnið varðar forvarnir, æskulýðsmál, lýðheilsu, sjálfsmynd barna og unglinga og valdeflingu foreldra. Allt efni er á faglegum grunni byggt og mikið notað af fjölskyldufólki – ekki síst þeim efnaminni. Einnig er vefsíðan mikið notuð af fagfólki innan skólakerfisins og í ýmskonar frístundastarfi.

Um er að ræða verkefni sem hefur það að markmiði gefa foreldrum **ókeypis efni**, byggt á vísindum, sem auðveldar þeim að takast á við foreldrahlutverkið og styrkja sjálfsmynd barna sinna.

Unnið er út frá **vefsíðu** þar sem má finna **átta öflugar verkfærakistur** fyrir hvert skólastig:

- Gagnrýnin hugsun.
- Núvitund og hugarró.
- Hugsun og tilfinningar.
- Bjargráð.
- Líkamsmynd.
- Gildin í lífinu.
- Samkennd með sjálfum sér og öðrum.
- Félagsfærni.

Einnig eru á síðunni fræðslugreinar, bekkjarsáttmáli og fleira.

STERKARI

út í lífið

Einnig höfum við þróað **app** sem býður upp á fjöldann allan af æfingum sem hægt er að hlusta á og stuðla að ró, jafnvægi og betri svefni. Hægt er að sjá meira um það inn á vefsíðunni. Appið er ókeypis rétt eins og vefsíðan.

Við sálfræðingarnir sem að þessu koma vinnum allt efni í sjálfböðavinnu en greiðum forriturum, grafískum hönnuðum osfrv. Markmiðið er að nýta það styrkfé sem næst inn á þessu ári til að bæta við ofangreindar verkfærakistur, búa til lítil myndbönd og efla appið okkar. Við höfum komið að samstarfsverkefnum við sveitarfélög sé þess óskað.

Við yrðum þakklát ef Kópavogsbær væri tilbúin í að skoða það að styrkja okkur til áframhaldandi góðra verka og endilega hafið samband ef einhverjar spurningar vakna og við svörum strax.

Kær kveðja,

Dr. Þórdís Rúnarsdóttir

Sérfræðingur í klínískri sálfræði

thordis@salfredistofan.is

sterkari@salfraedstofan.is

Sálfræðistofan Höfðabakka

Höfðabakki 9 – 110 Reykjavík

Sími: 527-7600

Salfraedistofan.is