

Góðar síður fyrir ungt fólk

Almennt heilbrigði

[Heilsuvera.is](#) - Allskonar fróðleikur um heilbrigði. Hægt að leita ráða hjá hjúkrunarfræðing á spjallinu, panta tíma hjá lækni á mínum síðum, skoða bólusetningarstöðu, endurnýja lyfseðla og margt fleira.

[1717.is](#) – netspjall og hjálparsími rauðakrossins. Hægt að fá sálfélagslegan stuðning, ráðgjöf, hlustun og upplýsingar um þau úrræði sem í boði eru í íslensku samfélagi.

[Heilsumolar](#) – Stutt myndbönd á íslensku um hvernig hægt er að bæta heilsu og líðan. Fjalla um svefn, streitu, næringu og hreyfingu.

[Áttavitinn](#) - allskonar fróðleikur fyrir ungmenni á aldrinum 16-25 ára, ekki bara um heilbrigði.

Geðheilbrigði

[Bergið headspace](#) - stuðnings og ráðgjafasetur fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri. Hægt að bóka tíma í ráðgjöf.

[Geðhjálp](#) - yfirlit yfir hvert er hægt að leita og þá þjónustu sem er í boði vegna ýmissa geð- og fíknivandamála.

[Geðlestin](#) - sinna geðfræðslu fyrir unglinga. Nokkur myndbönd og orðabók geðheilsu.

[Píeta](#) - samtök sem sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða og styðja við aðstandendur

[Þetta er geðveikt](#) - myndbönd með reynslusögum/upplýsingum um andlega vanlíðan

Kynheilbrigði

[Ástráður](#) - kynheilbrigðisfræðsla og upplýsingar frá kynfræðslufélagi læknanema.

[Hinsegin frá Ö til A](#) - fróðleikur um kynhneigð, kynvitund, kyneinkenni, kyntjáningu og fleira ásamt reynslusögum.

[78'samtökin](#) - Hagsmunasamtök alls hinsegin fólks. Ýmis fróðleikur, upplýsingar um ungmennastarf og hægt að bóka ráðgjöf.

[Sjúkást](#) - fræðslu- og forvarnaverkefni fyrir ungt fólk um kynbundið ofbeldi og áreitni. Eru með netspjall þar sem hægt er að fá aðstoð.

[Trans Ísland](#) - stuðnings- og baráttusamtök fyrir trans fólk á Íslandi. Fróðleikur og hægt að leita ráðgjafar í gegnum email og facebook.

Sjálfsmynd

[Sterkari út í lífið](#) - upplýsingar og æfingar um hvernig bæta má sjálfsmynd

[Líkamsímynd](#) – Námskeið í líkamsímynd með Elvu Björk sálfræðikennara