



Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir
Stafræn þjónusta án landamæra?
Er íslenskan málið?



Aðgengi að réttri hjálp



Örugg vinnustöð
sérfræðinga



3000+ sérfræðingar |
60+ þjónustur | 35+ tungumál



Aukin velferð
og framleiðni



63.000 erlendingar ríkisborgarar búsettir á Íslandi

Velferðarlausn sem gerir **starfsmönnum** eða öðrum **þegnum** kleift að fá aðgang að sálrænum stuðningi, markþjálfun, ráðgjöf, iðjuþjálfun eða annarri þjónustu í samræmi við einstaklingsþarfir þeirra...
tungumál og menningu.

Af hverju þarf velferðartorg?

21%

- **21%** fullorðinna glíma við geðrænan vanda (Eurostat 2023)
- **18%** fullorðnum taka þunglyndislyf (NHS 2023)
- **46%** af Z-kynslóðinni eru stöðugt, eða nær alltaf stressuð eða þung (Deloitte, 2023)

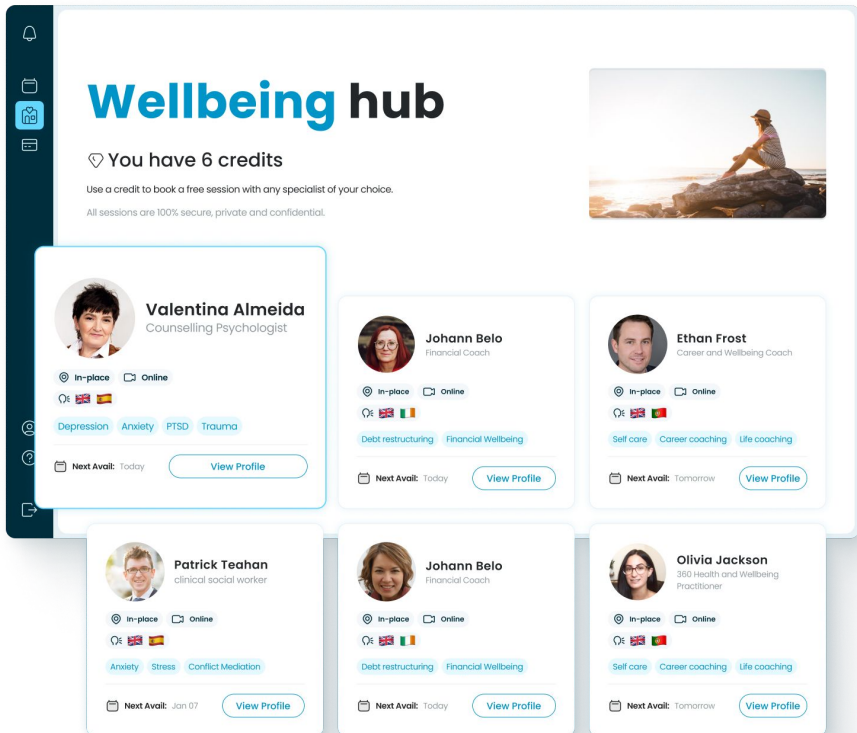
Aðgengi að réttu hjálpinni: Sérniðin velferðartorg

karaconnect Velferðartorg

- Sérniðið og sérmerkt [DEMO](#)
- Mánaðarlegt yfirlit
- Inneignir: stuðningur
- Stjórnendatorg, stuðningur vegna uppsagna og áfallatorg
- Risastórt net sérfræðinga tengt inn

karaconnect Vinnustöð sérfræðinga

- Örugg vinnustöð fyrir sérfræðinga
- Fyrir sjálfboðaliða, clinic eða einstaklinga
- Nánari lýsing á vinnustöð: [LINK](#)



Wellbeing hub

♥ You have 6 credits

Use a credit to book a free session with any specialist of your choice.
All sessions are 100% secure, private and confidential.

Valentina Almeida
Counselling Psychologist

In-place Online
UK ES
Depression Anxiety PTSD Trauma
Next Avail: Today [View Profile](#)

Johann Belo
Financial Coach

In-place Online
UK IE
Debt restructuring Financial Wellbeing
Next Avail: Today [View Profile](#)

Ethan Frost
Career and Wellbeing Coach

In-place Online
UK IE
Self care Career coaching Life coaching
Next Avail: Tomorrow [View Profile](#)

Patrick Teahan
clinical social worker

In-place Online
UK ES
Anxiety Stress Conflict Mediation
Next Avail: Jan 07 [View Profile](#)

Johann Belo
Financial Coach

In-place Online
UK IE
Debt restructuring Financial Wellbeing
Next Avail: Today [View Profile](#)

Olivia Jackson
360 Health and Wellbeing Practitioner

In-place Online
UK IE
Self care Career coaching Life coaching
Next Avail: Tomorrow [View Profile](#)

3000 sérfræðingar | 60 tegundir þjónustu | 35 tungumál



Geðheilbrigði

- Kvíði
- Þunglyndi
- Stafræn velferð
- Sorg
- Markþjálfun
- Einmanaleiki
- Hugleiðsla
- Núvítund og slökun
- Áföll
- Matur og streitutengd næring
- Taugafjölbreytni (ADHD, einhverfa, lesblinda)



Fjölskylda & sambönd

- Fjölskylduráðgjöf
- Uppeldi
- Skilnaður
- Sérkennsla
- Sambandsráðgjöf
- Umönnun aldraðra
- Frjósemisráðgjöf
- Samskipti
- LGBTQ+ (kyn & fjölbreytileiki)
- Símanotkun/skjánatkun
- Frjósemisráðgjöf
- Ofbeldisráðgjöf



Starfsferill

- Erfiðleikar í fjarvinnu
- Kulnun
- Breytingar
- Framleiðni og forystuhæfileikar
- Samskipti við starfsfélaga
- Deilur & lausnir
- Ræðuhöld
- Uppsagnir



Líkamleg heilsa

- Næring
- Matarræði
- Sjúkrapjálfun
- Svefnráðgjöf
- Vímuefnanotkun
- Íþróttir
- Breytingaskeið
- Aukin hreyfigeta
- Verkjastjórnun
- Talþjálfun
- Áfengisnotkun
- Sjúkranudd
- Kírópraktor



Fjárhagur

- Fjárhagsáætlun
- Fjárhagslegt heilbrigði
- Sparnaður
- Skuldir

Að sjálfsögðu ...

Persónuvernd

Fullkominn trúnaður

Engin deiling á viðkvæmum gögnum

Ópersónugreinanleg skýrslugerð



Öryggi

Dulkóðun gagna frá enda til enda

Uppfyllir kröfur Landlæknis um upplýsingaöryggi

ISO 27001 vottað



 **karaconnect** is trusted by ...

Deloitte.



zartis



tixly



Linked Finance



Stuðningstorg Grindavíkur



Stuðningstorg Grindvíkinga

Í samstarfi við Almannaþingardeild Ríkislögreglustjóra og Rauða Krossinn hafði Kara Connect frumkvæði í nóvember 2023, að koma rafrænu velferðartorgi á laggirnar sem gerir Grindvíkingum kleift að sækja sérhæfðan sálrænan stuðning sér að kostnaðarlausu.

Stuðningstorgið var opnað 28. nóvember 2023 og verður lokað núna 1. júní.

Hver íbúi 18+ fékk þrjá tíma til að nýta á stuðningstorginu.

Allir sérfræðingar á torginu gáfu vinnu sína og Kara Connect gaf alla sína vinnu við að koma verkefninu á laggirnar.

27% af íbúum Suðurnesja eru með erlendan ríkisborgararétt.



 **karaconnect**

Stuðningstorg Grindvíkinga

Kara/Grindavík veitir þér inn eignir sem nýtast við tímabókanir.

Notaðu inn eignina þína til þess að bóka frían tíma með sérfræðingi að eigin vali.

Fullur trúnaður ríkir um allar bókanir og tíma.

Stofnaðu aðgang til þess að nota fríu tímuna þína



Hverju ertu að leita af?

Andleg heilsa

👤 30

Fjölskyldu- og sambandsráðgjöf

👤 16

Líkamleg heilsa

👤 7

Markþjálfun og vinnustaðaráðgjöf

👤 11

Lögfræði- og fjárhagsráðgjöf

👤 0

Sjá alla sérfræðinga

👤 44

Sérnsiðin leit

Allir starfstitlar ▼

Öll sérfræðipekking ▼

Öll tungumál ▼

Allar staðsetningar ▼

Fleiri síur ▼

Finndu sérfræðing



Sálrænn stuðningur við Grindavík:

Í gegnum bæði þjónustumiðstöðina í Tollhúsinu og rafrænt stuðningstorg Kara Connect fengu **10,78%** af íbúum Grindavíkur 18+ (n=2644) stuðning.

21% af samtölum fór fram í gegnum torgið.

67

Viðtöl hjá sérfræðingum
Kara Connect

245

Viðtöl hjá sjálfboðaliðum
þjónustumiðstöðvar
Grindavíkur í Tollhúsinu

>312

Heildarfjöldi viðtala – nóv
2023 –apríl 2024

Lykiltölur: Veitt þjónusta



Fjöldi

- Um **1,21%** Grindvíkinga 18+ (n=2644) nýttu sér stuðning á stuðningstorgi Köru Connect 28.11 til 01.05 2024
- **21%** af heildarþjónustu var veitt á torginu
- **22 sérfræðingar** veittu **67 meðferðartíma** í gegnum stuðningstorgið.
- 51% var veitt af sálfræðingum



Tungumál

Sérfræðingar veittu þjónustu á eftirtöldum tungumálum:

- Pólsku
- Hollensku
- Lettnesku
- Úkraínsku
- Slóvensku
- Ungversku
- Tælensku
- Filipínsku
- Portúgölsku
- spænsku
- rúmensku.



Stuðningstorg

Tungumál þjónustu:

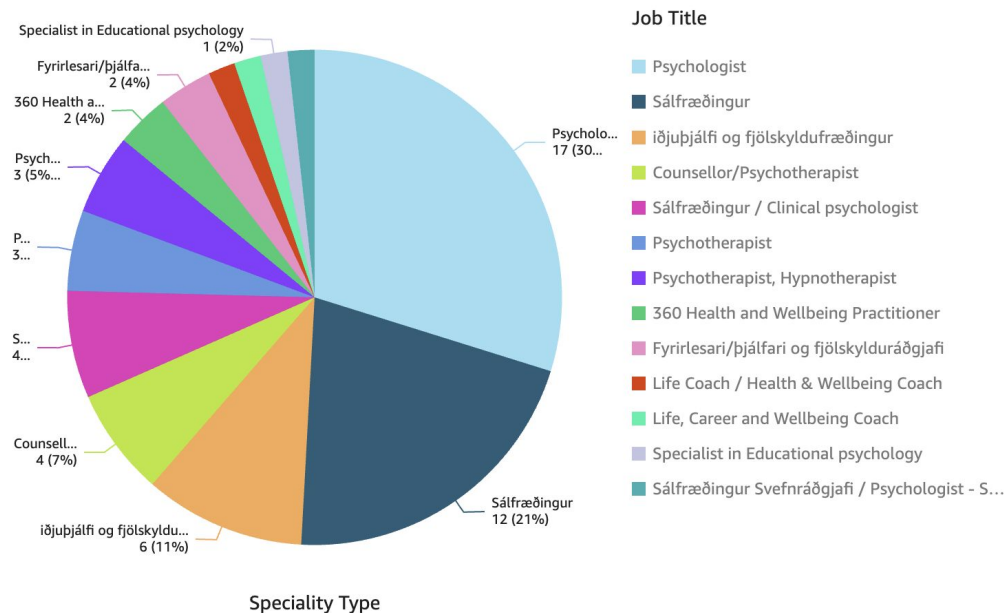
- **pólska:** 11 tímar (16%)
- **Hollenska:** 2 tímar
- **Enska:** 3 tímar
- **Spænska** 3 tímar
- **Íslenska:** 48 tímar (70%)



Þjónustumiðstöð Almannavarna

- Um **9,57%** Grindvíkinga 18+ (n=2644) nýttu sér Tollhúsið þar sem **64 fagaðilar** frá RKI, LSH, Reykjavíkurborg og Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins voru með **245 staðvitöl** frá 15.11 til 01.05.2024.

Dreifing þjónustu á sérfræðinga



Sálfræðiþjónusta

Fjölskylduráðgjöf

Starfsráðgjöf

Iðjubjálfun

Markþjálfun

Svefnráðgjöf

Sálgreinir

Tækifæri & áskoranir





Stuðningur í hamförum

Áhrif áfalla

Auk félags og efnahagsstöðu þá sýna rannsóknir að áfallastreita (PTSD), þunglyndi, kvíði, fíkn og ofbeldi eykst í hamförum.

[\(Keya et al. 2023\)](#)

Iðjufærni

Þegar félagslegir álagspættir og áföll eru komnir saman ásamt skorti á stuðningi kann það að leiða til mögnunar eða samlegðaráhrifa sem draga úr þjargráðum og sjálfsþjargarkrafti einstaklinga og fjölskyldna til þess að takast á við mótlæti í lífinu.

[\(Einarsdóttir, 2013\)](#)

Lykilupplýsingar

→ Rannsóknir frá Norðurlöndunum, sýna að langtímaáhrif í kjölfar hamfara eru þrálát sorg, hræðsla, vanvirkni, kulnun og félagsleg einangrun.

[\(Makwana 2019\)](#)

Langtímaviðbrögð og endurreisn eftir náttúruhamfarir



Stuðningur við skólabörn

Félags- og heilsufarslegur stuðningur

Torginu er ætlað er að bregðast við bráðavanda Grindvíkinga -18 ára innan skólakerfisins og svara ákalli barna, foreldra og kennara og starfsfólks skóla um aukna ráðgjöf og þverfaglegs stuðnings.



Sérsniðin torg fyrir ólík tungumál

Bjargráð og Valdefling

Það eru sjálfsgöð mannréttindi að geta sótt sér þjónustu á eigin móturmáli. Sérfræðingar Köru Connect geta veitt þjónustu á yfir 30 tungumálum.

Á torgum geta verið sérfræðingar úr ólíkum áttum.



Finna sérfræðing

Skilaboð til notenda

Icelandic



Brittany North

Speech Language Pathologist

Fjarfundur

Reykjavík, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Swallowing Reading Fluency Málstol

Dementia Pronunciation (English) +5 Fleiri

Næsti lausi: Maí 31

[Sjá meira](#)



Tinna Sigurðardóttir

Talmeinafræðingur

Fjarfundur

Reykjavík, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Seinkaður Málproski Málproskaröskun

Foreldraráðgjöf Fyrirlestrar

Næsti lausi: Jún 03

[Sjá meira](#)



Ingibjörg María Guðmundsdóttir

Hegðunarráðgjafi,
Sálfræðingur

Fjarfundur

Selfoss, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Samskipti Kennsla Uppeldisráðgjöf

Kröfjandi Hegðun Barna +10 Fleiri

Næsti lausi: Jún 03

[Sjá meira](#)



Magdalena Gwozdziwska

speech therapist - logoped
- talmeinafræðingur

Fjarfundur

Njarðvík, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Málproski Málproskaröskun Foreldraráðgjöf

Stam Tvítyngi Málstol

Næsti lausi: Jún 03

[Sjá meira](#)



Sædis Dúadóttir Landmark

Talmeinafræðingur

Fjarfundur

Reykjavík, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Foreldraráðgjöf Framburðarröskun Fjölyngi

Málproskaröskun

Næsti lausi: Jún 04

[Sjá meira](#)



Haldís Ólafsdóttir

Talmeinafræðingur

Fjarfundur

Reykjavík, Iceland

🇬🇧 🇩🇰 🇸🇪

Foreldraráðgjöf Málproskavandi

Framburðarvandi Raddvandamál

Næsti lausi: Jún 04

[Sjá meira](#)



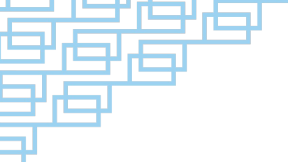
Trappa.is

→ 10 ára reynsla í fjarþjálfun

→ Fjöldi sérfræðinga sem styðja börn með frávik

→ Pólskir og enskumælandi auk íslenskra

www.trappa.is



Áskoranir

- Lögsaga
- Greiðslur frá tryggingarkerfum
- Innleiðing og/eða breytingar
- Fjar eða stað



Vettvangur fyrir bætt geðheilbrigði og velferð



Aðgengi að viðeigandi
aðstoð - strax



3000+ sérfræðingar
60+ þjónustutegundir
30+ tungumál



Aukin vellíðan og
framleiðni

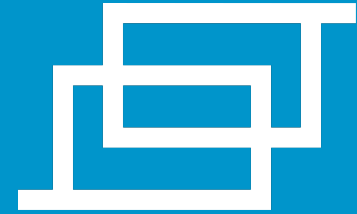
Viðurkenndir og valdir sérfræðingar á bæði íslensku sem
og fjölmörgum tungumálum

Sérniðin torg að þörfum hvers markhóps.
Ekkert stuðnings eða velferðartorg er eins!



- **Kara Connect** er íslenskt heilbrigðistæknifyrirtæki sem hefur um árabil byggt upp örugga vinnustöð fyrir sérfræðinga. Hugbúnaður fyrirtækisins er byggður upp af sérfræðingum og með sérfræðingum í velferðar- og heilbrigðisþjónustu og er með leyfi **Landlæknis** til að starfa sem öruggur fjarheilbrigðisbúnaður og upplýsingatæknikerfi.
- Kara Connect var stofnað árið 2015 af Þorbjörgu Helgu Vigfúsdóttur, ásamt meðstofnendum, með það að markmiði að auka aðgengi að stuðningi.
- Í dag veitir **Kara Connect** tugum þúsunda starfsfólks bæði íslenskra og erlendra fyrirtækja og stofnana aðgang að sérsníðnum meðferðarúrræðum, geðhjálp, markþjálfun og ýmiskonar stuðningi í gegnum Velferðartorg fyrirtækja.
- Á velferðartorgum Köru Connect starfa sérfræðingar af ýmsu tagi, t.d. **sálfræðingar, iðjupjálfar, næringarráðgjafar, svefnráðgjafar, sjúkráðgjafar, fjármálaráðgjafar sérkennsluráðgjafar** o.fl.

Spurningar? Hafðu samband!



Tobba Vigfusdottir

Founder and CEO

+ 354 692 2629

thv@karaconnect.com



Kristín Einarisdóttir

Chief Clinical Officer

+ 45 821841967

kristin@karaconnect.com

Langtímaviðbrögð og endurreisn eftir náttúruhamfarir

Sérhæfður
stuðningur



Heildrænar lausnir

Félags- og heilsufarslegur stuðningur

Vegna þess hve fjölbreytt vandamál þolenda geta verið, þarf að finna heildrænar lausnir út frá sjónarhóli þeirra. Félags- og heilsufarslegur stuðningur, er mikilvægur þegar styrkja þarf samfélag sem er að vinna sig út úr áfalli.



Stuðningur vegna uppsagna

Þjargráð og Valdefling

Uppsagnir, sér í lagi í kjölfar náttúruhamfara geta verið mikil áskorun – en atvinnu og fjárhagsleg ráðgjöf sem og sálfræðilegur stuðningur geta hjálpað starfsmönnum að snúa áskoruninni í tækifæri