

ÁRSFUNDUR **VIRK** 2026



Guðrún Rakel Eiríksdóttir, sviðsstjóri forvarnasviðs



Líðan í vinnu og mikilvægi forvarna



Guðrún Rakel Eiríksdóttir, sviðsstjóri forvarna

Hvernig líðu

WHEN YOU'RE AT WORK

Eitruð vinnustaða

Smartland Mörtu Maríu | Heilsa | mbl | 9.2.2025 |

Kvíðavaldandi að va

Mannlíf

„Slæmur s
farin að hug
stöðunni væri að lenda í slysi“



n sé að drepa þig?

nu

in

ir eftir vinnu-
etti



Líðan í vinnu

Rannsóknir benda til að forvarnir séu áhrifaríkari samanborið við meðferðir/inngríp vegna langvarandi streituástands í vinnu*

Er nóg að líta til einstaklingsins?

Laga einstaklinginn vs. laga vinnuumhverfið
„Fix the person vs. fix the environment“



*Aust, Møller, Nordentoft et al., 2023. doi:10.5271/sjweh.4097

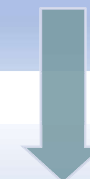
Velvirk.is

Fræðsla, stuðningur og sjálfsmat



Fyrirspurnagátt

Sérhæfð ráðgjöf og stuðningur

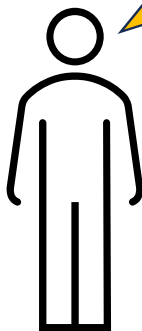


Einstaklingsþjónusta

Veitt í forvarnaskyni



„Næmni og þekking leiddu mig í gegnum úrræði sem þössuðu mér fullkomlega og áttu stóran þátt í að hjálpa mér að vinna úr málum auk þess að búa mér gott veganesti til frambúðar - bæði á vinnumarkaði og einkalífi. Þessi þjónusta er öll til fyrirmyndar og algjör samfélagsleg forréttindi að fá að verða þess aðnjótandi.“



Ummæli þjónustuþega í forvarnabjónusta VIRK

Forvarnir á vinnumarkaði snúast ekki eingöngu um að hjálpa einstaklingnum að takast betur á við álag...

...það skiptir máli að skapa vinnuumhverfi þar sem hægt er að bregðast fyrir við, aðlaga verkefni, skýra hlutverk og styðja fólk áður en það dettur út



Hvað virkar?

- ✓ Grípa snemma inn í
- ✓ Tala saman – uppbyggileg samskipti!
- ✓ Smáar breytingar mikilvægar
- ✓ Vinnustaðurinn skiptir máli



Mikilvægi vinnustaðar

Er líðan og heilsa einkamál?

Vinnustaðurinn skiptir sköpum!

- Lykilatriði að grípa fólk *á vinnustaðnum* og ekki bara eftir að fólk veikist
- Bæta aðstæður áður en vandinn versnar
- Rannsóknir sýna fram á mikilvægi vinnunnar í bataferli og við endurkomu í kjölfar veikinda



HEILSA?



Kröfur

Fylgja öllum störfum
Verkefni sem þarf að leysa
Aðrir gera kröfur
Við gerum sjálf kröfur



Bjargráð

Bæði innri og ytri
Reynsla, þekking og menntun
Vinnuumhverfið
Tæki og tól

Hvernig er jafnvægið hjá þér?

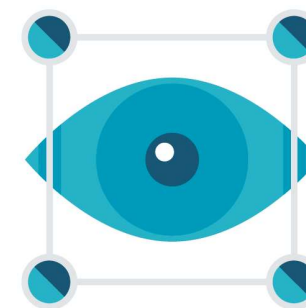
Smá speglun

Hvernig líður mér í vinnunni þessa dagana?

Hvað er það sem gefur mér orku?

Hvað dregur úr mér orku?

Hef ég tekið eftir breytingum?



Ef ég væri samstarfsfélagi minn – hvað myndi ég sjá?



Spurðu Velvirk



Hvað get ég gert þegar mér fer að líða illa í vinnunni?

Velvirk er forvarnariðia og ætti ekki að nýta til greiningar eða sem meðferð við vanda. Ef þú ert að takast á við alvarleg einkenni eða langvarandi vanda, þá er þér bent á að leita til læknis eða viðeigandi heilbrigðisstofnunar.

Það er mjög eðlilegt að upplifa vanlíðan í vinnunni á einhverjum tímamarki, og það er mikilvægt að taka á því strax til að koma í veg fyrir að ástandið versni. Hér eru nokkur skref sem þú getur tekið:

1. Staldrðu við og skoðaðu stöðuna

Gefðu þér tíma til að meta hvernig þér líður, hvað veldur vanlíðaninni og hvernig hún hefur áhrif á þig. Það getur hjálpað að skrifa niður hugsanir þínar og tilfinningar til að fá betri yfirsýn. Þú getur notað [raunveruleikatékk](#) til að skoða líðan þína og hugsanir.

2. Leitaðu stuðnings

- Talaðu við samstarfsfélaga sem þú treystir. Að fá stuðning og skilning frá samstarfsfólki getur skipt miklu máli. [Stuðningur samstarfsfólks](#) getur létt á álagi.
- Ræddu við yfirmann eða trúnaðarmann á vinnustaðnum. Það getur verið gagnlegt að fara yfir verkefnastöðuna og skoða hvort hægt sé að gera breytingar tímabundið. [Leiðbeiningar um samtal við yfirmann](#) gætu hjálpað þér að undirbúa samtalið.

3. Hugaðu að heilsunni

- Hreyfing getur haft jákvæð áhrif á líðan og streitu. Reyndu að koma reglulegri hreyfingu inn í daginn. [Ávinningur af reglulegri hreyfingu](#) er vel skjalfest.
- Sinntu því sem hefur jákvæð áhrif á heilsu þína, eins og hollri næringu, góðum svefni og hvíld.

4. Leitaðu faglegrar aðstoðar

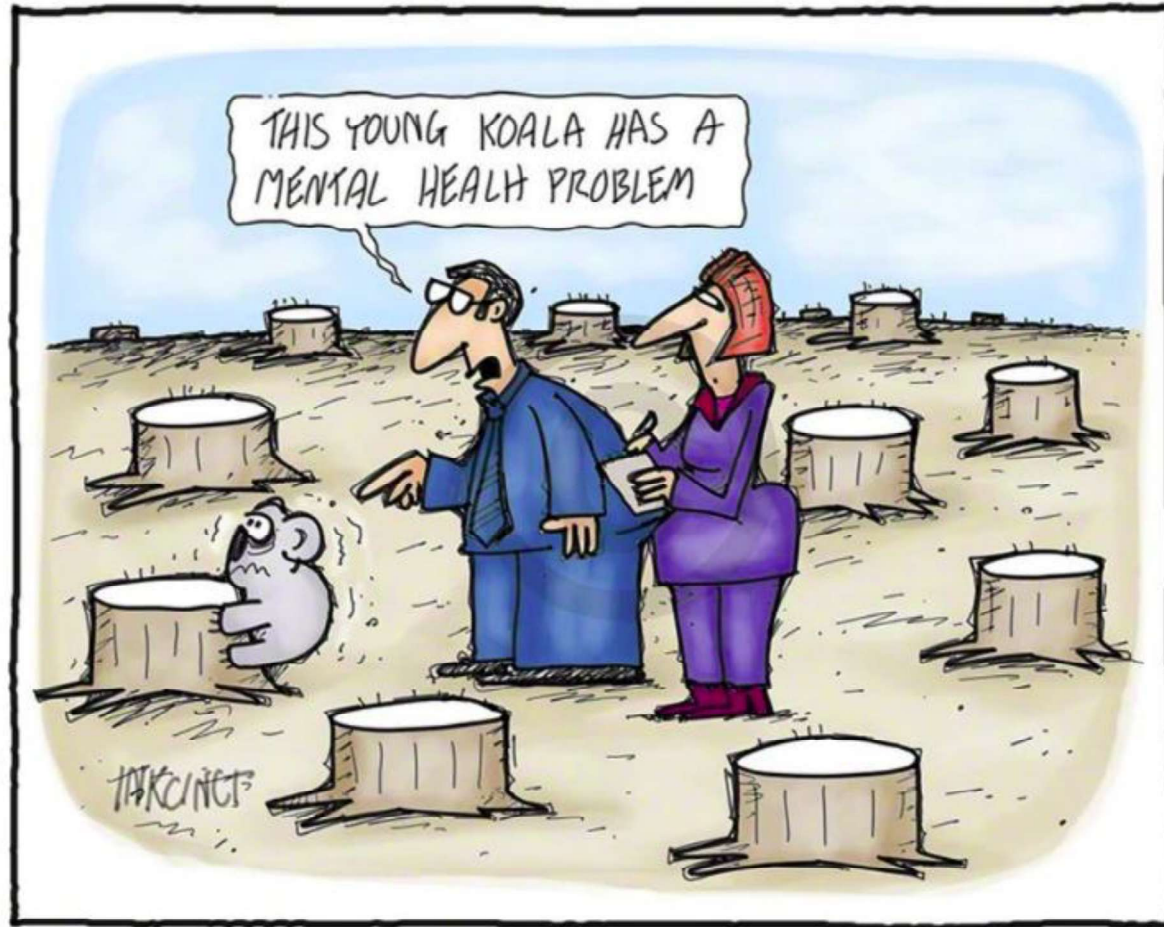
Ef vanlíðan er viðvarandi og þú finnur að líðan þín er að hafa áhrif á vinnu og daglegt líf, gæti verið mikilvægt að leita til heilbrigðisstarfsfólks. [Heilsuvera](#) er góður staður til að byrja.

5. Forvarnariðia og meðferð

Spurðu Velvirk!



Hvar liggur vandinn?



This cartoon can be used without charge by individuals & community groups.
2015-133 © INKCI NCT Cartoons www.inkci nct.com.au

Munum að lítil skref geta
skilað okkur langt!



Takk fyrir að hlusta

velvirk.is
gudrunrakil@virk.is