



ÁRSRIT UM  
STARFSENDURHÆFINGU 2026





Stjórn VIRK og forstjóri á stjórnarfundum í mars 2026.

Sitjandi frá vinstri: Sólveig B. Gunnarsdóttir varaformaður, Georg Páll Skúlason formaður, Vigdís Jónsdóttir forstjóri.

Standandi frá vinstri: Pórey S. Þórðardóttir, Margrét Sigurðardóttir, Ísak Einar Rúnarsson, Eyrún Valsdóttir, Kolbrún Halldórsdóttir.



VIRK Starfsendurhæfingarsjóður  
Borgartúni 18  
105 Reykjavík  
Sími: 535 5700  
virk@virk.is  
www.virk.is

### Stjórn VIRK 2025-2026

Georg Páll Skúlason, formaður  
Sólveig B. Gunnarsdóttir, varaformaður  
Eyrún Valsdóttir  
Ísak Einar Rúnarsson  
Kolbrún Halldórsdóttir  
Margrét Sigurðardóttir  
Pórey S. Þórðardóttir

### Varamenn

Diljá Ámundadóttir Zoega  
Guðmundur Heiðar Guðmundsson  
Guðmundur Stefán Steindórsson  
Halldóra Friðjónsdóttir  
Heiðrún Björk Gísladóttir  
Magnús Þór Jónsson  
Ragnar Ólason

### Ritstjórn Ársrits VIRK

Ásta Sölvadóttir,  
sviðsstjóri úrræða og þjónustu  
Berglind Stefánsdóttir,  
rannsóknar- og þróunarstjóri  
Eysteinn Eyjólfsson,  
samskiptastjóri  
Guðrún Rakel Eiríksdóttir,  
sviðsstjóri forvarna  
Jónína Waagfjörð,  
sviðsstjóri ráðgjafar og atvinnutengingar  
Vigdís Jónsdóttir,  
forstjóri  
Pórey Edda Heiðarsdóttir,  
sviðsstjóri mats og rýni

### Viðtöl

Guðrún Guðlaugsdóttir

### Ljósmyndir

Lárus Karl Ingason  
Auðunn Nielsson

### Hönnun og umbrot

ATARNA / Kristín María Ingimarsdóttir

## EFNISYFIRLIT

- 2** VIRK Starfsendurhæfingarsjóður
- 4** Stöndum með ungu fólki
- 6** Eflum vinnugetu og velferð
- 14** VIRK í tölum
- 16** Árangur VIRK
- 17** Mannauður VIRK
- 18** Þjónustukönnun VIRK
- 20** Nýti mér góð verkfæri frá VIRK
- 22** Mikilvægt að ná trausti
- 26** Batinn stendur og fellur með þér
- 28** Atvinnutenging VIRK og samstarf við atvinnulífið
- 32** Atvinnutenging
- 34** VIRKT fyrirtæki 2026
- 36** Eftirfylgni VIRK til fyrirmyndar
- 38** Stoltar af að vera VIRKT fyrirtæki
- 40** Vonglaðir halda til vinnu á ný
- 42** Þróun fovernaþjónustu - VIRK í starfi!
- 46** VIRK bjargaði mér hratt og örugglega
- 48** IPS atvinnutenging
- 50** IIPS skerpir og styður starfið
- 52** Úrræði VIRK
- 56** Kælum taugakerfið með mildi
- 58** Ung VIRK
- 62** Vinna getur verið verndandi þáttur
- 66** Áfallastreituröskun í starfsendurhæfingu
- 68** Af hverju ætti ég að ráða til mín einstakling með skerta starfsgetu í hlutastarf?
- 72** Að styðja fólk aftur til virkni á vinnumarkaði
- 74** Útgáfa VIRK

Georg Páll Skúlason  
Vigdís Jónsdóttir

Viðtal við Pétur Mát Guðjónsson  
Viðtal við Björk Ólafsdóttur  
Viðtal við Guðfinnu Þórdísi Gunnarsdóttur  
Elva Dögg Baldvinsdóttir og  
Þorsteinn Gísli Hilmarsson

Viðtal við Sigmund Ísak Þorsteinsson  
Viðtal við Elfu Arnbjarnardóttur og  
Stefaníu M. Vilbergsdóttur  
Viðtal við Tinnu Sigurbjörgu Hallgríms  
Guðrún Rakel Eiríksdóttir  
Viðtal við Erlu Hrönn Júlíusdóttur  
Stefán Ólafur Stefánsson  
Viðtal við Gunnrúnu Theodórsdóttur  
Ásta Sölvadóttir  
Viðtal við Karl Jónas Smáráson  
Svandís Nína Jónsdóttir, Elín Steinarsdóttir,  
Vera Óðinsdóttir og Berglind Stefánsdóttir  
Viðtal við Maríu Þóru Þorgeirsdóttur  
Ragnheiður Ragnarsdóttir og  
Hrafnhildur Ólafsdóttir  
Jónína Waagfjörð

GEORG PÁLL SKÚLASON formaður stjórnar VIRK 2025-2026

## STÖNDUM MEÐ UNGU FÓLKI



VIRK ER ÁTJÁN ÁRA Á ÁRINU OG ÞVÍ ER VIÐ HÆFI AÐ LEGGJA SÉRSTAKA ÁHERSLU Á UNGA FÓLKIÐ OKKAR ÞEGAR KEMUR AÐ STARFSENDURHÆFINGU. ÞAÐ GERUM VIÐ MEÐ ÞVÍ AÐ NÁLGAST ÞANN HÓP SÉRSTAKLEGA Í GEGNUM UNG VIRK.

Á árinu 2025 var þátttaka í starfsendurhæfingu með mesta móti. Nýir einstaklingar í þjónustu voru rúmlega 2500 en á síðustu þremur mánuðum fjölgaði umsóknum verulega og voru þær 27% fleiri en á sama tíma ársins á undan.

Það er mikilvægt að styðja við ungt fólk sem hefur hvorki fóttað sig á atvinnumarkaði eða í skóla. Félagsleg einangrun og einmanaleiki, sem geta fylgt slíkri stöðu, geta aukið líkur á þróun á geðrænum vanda. Því er sérstaklega mikilvægt að grípa þennan hóp snemma og veita markvissan stuðning. Ung VIRK er sérsníðin þjónustuleið fyrir 16 – 29 ára einstaklinga með litla náms- eða vinnusögu, sem þurfa þétt utanumhald, eiga erfitt með að haldast í starfi eða námi, eða þurfa einstaklingsmiðaðan stuðning við atvinnuleit eða námsval.

VIRK hefur á liðnum árum sett fókus á atríði sem skipta miklu máli þegar fólk er að komast til baka á vinnumarkað eftir mislanga fjarveru vegna veikinda, þannig



„ Einmanaleiki er ein af þeim áskorunum sem geta fylgt því að detta út af vinnumarkaði.

vakti átakið Kombakk mikla athygli. Hjá atvinnutengingu VIRK eru mynduð tengsl við fyrirtæki, sem eru tilbúin að taka á móti fólki sem er að koma til baka eftir starfsendurhæfingu.

Það þurfa margir samspilandi þættir að ganga upp þegar fólk hefur verið lengi frá vinnu til að finna sig aftur og byggja sig upp í 100% þátttöku.

Atvinnutengingin er eins konar brú á milli endurhæfingar og atvinnulífs. Í gegnum þetta samstarf er ekki einungis verið að útvega einstaklingum störf og auðvelda þeim endurkomu inn á vinnumarkaðinn heldur einnig að efla samfélagið með aukinni atvinnuþátttöku.

Einmanaleiki er ein af þeim áskorunum sem geta fylgt því að detta út af vinnumarkaði. Vinnan veitir okkur ekki aðeins tekjur, heldur líka daglega rútínu, félagsleg tengsl og tilfinningu fyrir tilgangi. Þegar fólk fer tímabundið út af vinnumarkaði getur það haft áhrif á sjálfstraust og aukið kvíða gagnvart því að snúa aftur til starfa.

Atvinna er ein helsta uppspretta félagslegra tengsla á fullorðinsárum. Því getur fjarvera frá vinnu aukið verulega tilfinningu um einmanaleika. En það er ekki síður mikilvægt að horfa til þess sem tekur við þegar fólk snýr aftur. Vinnumenning skiptir þar sköpum. Góð samskipti og hlýlegt viðmót geta stutt við aðlögun og eftir öryggi. Á hinn bóginn geta lítil eða erfið samskipti og skortur á tengslum ýtt undir einmanaleika, jafnvel þegar fólk er komið aftur til starfa.

Þess vegna er mikilvægt að við horfum á einmanaleika sem raunverulega áskorun í þessu samhengi. Verkefnið er ekki aðeins að styðja fólk aftur til vinnu, heldur líka að skapa aðstæður þar sem það upplifir tilgang að tilheyra samfélagi. Það krefst meðvitaðrar áherslu á tengsl, þátttöku og virðingu, bæði í endurkomuferlinu og í daglegu starfi.

Því lengur sem aðili er frá vinnu því meiri er áskorunin og mikilvægt að vinnufélagar, atvinnurekandi og samfélagið taki meðvitað vel á móti félögum sínum. Í hraða nútímans er hætt við að þetta gleymist.

Annað afar mikilvægt atríði sem við leggjum áherslu á er Forvarnþjónusta VIRK. Forvarnþjónustan er veitt einstaklingum samhliða vinnumarkaðsþátttöku þegar álagstengd einkenni, líkamleg og/eða andleg, eru farin að hafa áhrif á vinnugetu og líðan í starfi. Stuðst er við þá þekkingu og reynslu sem hefur skapast innan starfsendurhæfingar varðandi hindranir, verndandi þætti og aðstæður í vinnuumhverfinu. Þjónustan veitir bæði einstaklingum, fyrirtækjum og stofnunum forvarnþjónustu með það að markmiði að auka vinnugetu einstaklinga og þátttöku þeirra á vinnumarkaði. Áhersla er lögð á að efla bæði starfsmenn og stjórnendur til sjálfshjálpar.

Að lokum vil ég þakka stjórn VIRK fyrir ánægjulegt samstarf undanfarið starfsárs. Starfsfólki VIRK þakka ég samstarfið en það á heiður skilið fyrir elju og dugnað við krefjandi aðstæður, megi VIRK nýtast þeim sem þess njóta vel og lengi.

VIGDÍS JÓNSDÓTTIR forstjóri VIRK

## EFLUM VINNUGETU OG VELFERÐ



ÁRIÐ 2025 VAR BÆÐI VIÐBURÐARRÍKT OG ANNASAMT Í STARFSEMI VIRK. MIKIL AÐSÓKN VAR Í ÞJÓNUSTU VIRK Á ÁRINU AUK ÞESS SEM MARKVISST VAR UNNIÐ AÐ ÞVÍ AÐ ÞRÓA FAGLEGA VINNUFERLA OG KOMA AF STAÐ NÝJUM VERKEFNUM Í TAKT VIÐ NIÐURSTÖÐUR STEFNUMÓTUNARVINNU SEM ÁTTI SÉR STAÐ MEÐ ÞÁTTTÖKU FJÖLDA AÐILA INNAN OG UTAN VIRK VETURINN 2024-2025.

**N**iðurstöður þessarar stefnumótunar voru kynntar í síðasta ársriti VIRK. Þessi nýju verkefni snúa meðal annars að því að straumlinulaga ýmsa verkferla, bæta gæði þjónustu, draga úr bið eftir þjónustu auk þess að efla verulega þjónustu á sviði forvarna fyrir bæði einstaklinga og atvinnurekendur.

Árangur starfsins á liðnu ári var mjög góður eins og sjá má á umfjöllun um árangur VIRK hér aftar í ársritinu. Árangurinn er sérstaklega góður í ljósi þess að á undanförunum árum hefur hlutfall einstaklinga í þjónustu VIRK með flókinn og alvarlegan vanda verið að hækka. Teikn um þetta má sjá í gögnum í upplýsingakerfi VIRK.

### Aukin eftirspurn eftir þjónustu

Á árinu 2025 hófu 2.512 einstaklingar þjónustu hjá VIRK, um er að ræða fjölgun um 6% milli ára 2024 og 2025. Í dag eru ríflega 3000 einstaklingar í starfsendurhæfingu á vegum VIRK og hafa ekki verið fleiri. Sjá nánari upplýsingar um fjölda í þjónustu á síðunum „VIRK í tölum“ hér í ársritinu.

Talsverð fjölgun varð einnig á beiðnum til VIRK á árinu 2025 en mesta fjölgunin átti sér stað á síðustu mánuðum ársins. Á tímabilinu október til desember 2025 komu um 27% fleiri beiðnir um þjónustu til VIRK en á sama tíma á árinu 2024. Um áramótin 2025-2026 var ekki búið að vinna úr öllum þessum beiðnum og því hafa þær aðeins að takmörkuðu leyti áhrif á heildarfjölda einstaklinga í þjónustu um áramót.

Líklegt er að nýtt örorkulífeyrskerfi hafi haft áhrif á þessa þróun síðastliðið haust. Þá urðu meðal annars breytingar á því hvaða aðilar geta haldið utan um endurhæfingarátætlanir. Þetta veldur því að fleiri en áður sækja um hjá VIRK á þessum tímamarki en það er ekki víst að þessi þróun haldi áfram þegar meira jafnvægi næst í nýju kerfi.

Ásamt því að takast á við aukna eftirspurn eftir þjónustu á árinu 2025 hefur verið lögð sérstök áhersla á að efla annars vegar þjónustu við ungt fólk í viðkvæmri stöðu og hins vegar þjónustu á sviði forvarna við atvinnulíf og einstaklinga í atvinnulífni.

### Aukin forvarnaþjónusta hjá VIRK

Í stefnumótunavinnunni hjá VIRK á síðasta ári kom fram skýrt ákall um aukna þjónustu á sviði forvarna. Í framhaldi af því var ákveðið að skilgreina betur og koma á framfæri nýrri einstaklingsþjónustu á sviði forvarna auk þess að endurhanna forvarnavefinn okkar, [velvirk.is](http://velvirk.is) þannig að hann sé betur skipulagður og aðgengilegur bæði fyrir einstaklinga og atvinnurekendur.

**Nýr forvarnavefur [velvirk.is](http://velvirk.is)** fór í loftið síðasta haust og hefur hann fengið mjög góðar viðtökur í atvinnulífni. Þar geta bæði stjórnendur og starfsfólk tekið stöðuna, fengið góð ráð frá spjallmenni á vefnum og nýtt sér ýmis tæki og tól til að auka starfsgetu og vellíðan á vinnustöðum.

**VIRK í starfi er ný einstaklingsþjónusta á sviði forvarna sem** hefur verið í þróun á árinu 2025 og er nú komin vel af stað

”Árangurinn er sérstaklega góður í ljósi þess að á undanförunum árum hefur hlutfall einstaklinga í þjónustu VIRK með flókinn og alvarlegan vanda verið að hækka.

og farin að skila góðum árangri. Um er að ræða einstaklingsbundna þjónustu þar sem markmiðið er að styrkja viðkomandi einstakling í því starfi sem hann er í og koma í veg fyrir lengri fjarvistir frá vinnu vegna heilsuþrests. Ekki þarf tilvísun frá lækni inn í þjónustuna og þjónustan er veitt samhliða vinnuþátttöku. Þjónustan er einstaklingsbundin, gjaldfrjálss og skipulögð í samstarfi við einstaklinginn.

Síðastliðið haust fór einnig af stað **samstarfsverkefni milli VIRK og Vinnumálastofnunar á sviði forvarna** þar sem langtíma-atvinnulausum einstaklingum var boðin tiltekin forvarnaþjónusta á vegum VIRK með það að markmiði að efla virkni og vinnugetu og auka líkur á vinnuþátttöku. Um er að ræða stuðning með markvissum úrræðum sem hafa það að markmiði að efla trú á eigin getu, auka sjálfstraust og skapa jákvætt viðhorf gagnvart atvinnuleit.

Þetta verkefni hefur gengið afskaplega vel og talsverður hópur þátttakenda í þessari þjónustu hefur í framhaldi af þjónustunni farið aftur til starfa á vinnuþátttöku. Aðrir hafa einnig lýst því hvernig þjónustan eflði þau til frekari dáða í sinni atvinnuleit.

Nánari umfjöllun um ofangreinda þjónustu hjá VIRK er að finna í grein hér aftar í ársritinu.

### Ung VIRK styður ungt fólk til aukinnar þátttöku

Ung VIRK er sérsníðin þjónusta fyrir ungt fólk hjá VIRK. Um er að ræða fólk á aldrinum 16-29 ára sem hefur grunnskólapróf eða minna, er með litla eða brotna vinnuögu og glímir við heilsuþrest, t.d. andlegan eða líkamlegan vanda.

UNG VIRK verkefnið er liður í stefnu VIRK um að efla snemmtæka íhlutun og draga úr líkum á varanlegri jaðarsetningu ungs fólks. Með samþættri nálgun og nánu samstarfi við fjölbreyttan hóp þjónustuaðila er leitast við að styðja einstaklinga til sjálfbærrar þátttöku í samfélaginu sem er mjög mikilvægt og verðmætt. Sérstök áhersla er á vinnutengingu eða þátttöku í námi snemma í starfsendurhæfingarferli því bæði rannsóknir og reynsla sýna að sú aðferðarfræði skilar bestum árangri hjá þessum hópi.

Þetta verkefni hefur gengið mjög vel og stór hluti þeirra ungmenna sem koma í Ung VIRK þjónustuna fara í nám eða vinnu að þjónustu lokinni. Hér aftar í ársritinu er grein um þetta verkefni með nánari upplýsingum um þjónustuna ásamt ýmsum tölulegum upplýsingum.

”UNG VIRK verkefnið er liður í stefnu VIRK um að efla snemmtæka íhlutun og draga úr líkum á varanlegri jaðarsetningu ungs fólks.

# SAMFÉLAGSLEGAR BREYTINGAR OG NÝJAR ÁSKORANIR

Á undanföllum áratugum hefur samfélag okkar breyst mjög mikið hvað varðar bæði heilsufar, menningu, aðstæður og kröfur til lífsgæða. Þessar breytingar hafa mikil áhrif á velferðarkerfið, vinnumarkaðinn og samfélagið í heild sinni. Þær kalla einnig á talsverðar breytingar í skipulagningu á framfærslu og stuðningskerfum við einstaklinga með skerta starfsgetu. Einnig er brynt að vinna í að breyta menningu og viðhorfum okkar til vinnu og heilsu.

Ef við byrjum á að skoða þá meginþætti sem hafa breyst hvað varðar heilsufarsvanda undanfarna áratugi þá má meðal annars benda á eftirfarandi þætti:

## Fólk lifir lengur með viðvarandi heilsufarsvanda

Á 20. öldinni dró verulega úr vægi smitsjúkdóma sem helstu orsökum veikinda og dauðsfalla auk þess sem möguleikar til lækninga og lífsbjörgunar hafa margfaldast. Á móti þá lifir fólk mun lengur með viðvarandi heilsufarsvanda<sup>1</sup>.

## Mikil aukning langvarandi sjúkdóma og lífsstílsjúkdóma

Algengi langvarandi sjúkdóma og lífsstílsjúkdóma hefur aukist gríðarlega mikið frá miðri síðustu öld. Áætlað er að um 60% Bandaríkjamanna séu með langvinnan sjúkdóm og talið er að meginhluti kostnaðar við heilbrigðiskerfið í dag tengist langvinnum sjúkdómum<sup>2</sup>. Samkvæmt WHO þá valda lífsstílsjúkdómur um 74% af öllum dauðsföllum í dag og WHO hefur einnig ítrekað bent á að langvinnir sjúkdómur séu ein stærsta áskoron heilbrigðiskerfa nútímans<sup>3</sup>.

## Fjölgun geðgreininga

Geðgreiningum hefur fjölgað mikið á síðustu áratugum. Á árinu 1952 voru til staðar 106 geðgreiningar í DSM en voru 300 árið 2013<sup>4</sup>. Þannig er geðvandi einstaklinga meira viðurkenndur í dag

en var fyrir um 50 árum síðan og fleiri endurhæfingarmöguleikar í boði sem er mjög jákvætt. Á móti kemur að í dag er hegðun og líðan sem áður var talin merki um margbreytileika og mismunandi viðhorf stundum meðhöndluð sem heilsufarslegt vandamál. Það getur vissulega verið jákvætt að greina það sem er að hjá einstaklingum en það er ekki síður mikilvægt að leggja áherslu á styrkleika þeirra.

Ofangreindir þættir valda því að fleiri og fleiri einstaklingar í samfélaginu lifa með langvinnan heilsufarsvanda, líkamlegan eða andlegan. Þetta þýðir þó ekki endilega það að þessir einstaklingar geti ekki unnið og oft getur atvinnuþátttaka verið þessum einstaklingum mjög mikilvæg. Þessar breytingar kalla því á breytt viðhorf og reglur er varða samskipt vinnu og heilsu. Við þurfum ekki að vera við fullkomna heilsu til að geta unnið og mjög oft er vinnumarkaðsþátttaka heilsueflandi í sjálfu sér þar sem hún gefur fólki bæði verðug verkefni, tilgang, eflir félagsþroska og þátttöku sem er okkur öllum mikilvæg.

Auk breytinga á heilsufarsvanda þá hafa einnig átt sér stað miklar breytingar á ýmsum sviðum samfélagsins sem geta haft mikil áhrif á heilsu, líðan og vinnugetu. Hér má t.d. nefna eftirfarandi þætti:

## Störf breytast

Störf hafa breyst mikið og munu halda áfram að breytast með tæknipróun og breyttum kröfum. Sum störf hverfa og ný bætast við sem geta krafist annars konar hæfni og getu. Þessi þróun getur bæði skapað nýja möguleika og eins verið hindrandi fyrir einstaklinga með heilsuþrest allt eftir því hver þróunin verður.

## Eldri þjóð

Við eldumst sem þjóð og á næstu árum munu stórir árgangar einstaklinga fara á ellilífeyri. Því eldri sem við erum því líklegri er að bakpoki okkar þyngist hvað varðar ýmiss konar heilsufarsvanda og því má gera ráð fyrir að hlutfall einstaklinga með heilsuþrest og skerta starfsgetu sé hærra eftir því sem þjóðin er eldri.

## Mikill erill, hraði og stöðugt áreiti

Við gerum miklar kröfur til lífsgæða og gerum oft miklar kröfur til okkar sjálfra og annarra í kringum okkur. Við viljum vinna, mennta okkur, eignast börn, tryggja að börnin taki þátt í fjölbreyttum tómstundum, vera virk í félagslífi, stunda ræktina og líta vel út – stundum allt á sama tíma.

Hraðinn og kröfurnar geta verið miklar og einstaklingar eiga ekki allir auðvelt með að ráða við þessar aðstæður. Við finnum fyrir þessu í þjónustu VIRK. Í þessu sambandi er til dæmis áhugavert að rifja upp að á tímum covid þá leið mörgum þjónustuþegum VIRK betur en ella því þeir upplifðu minni kröfur og rólegri samfélag sem hjálpaði þeim að ná bæði bata og jafnvægi í sínu lífi.

## Breyttar aðstæður fjölskyldna og mikið álag á konur

Fjölskylduáðstæður hafa síðan breyst mjög mikið frá síðustu öld með tilheyrandi álagi á konur og foreldra ungra barna. Þessi þróun hefur ekki síst komið niður á heilsufari kvenna sem meðal annars sést á því að stærsti hópurinn með örorkulífeyri sem fer af vinnumarkaði eru konur yfir fimmtugt og þriðja hver kona á aldrarsbilinu 60-66 ára er á örorku. Félagsvísindastofnun HÍ gerði rannsókn fyrir Tryggingastofnun ríkisins á árinu 2025 á reynslu og aðstæðum kvenna 50-66 ára á örorku



og þar kemur meðal annars fram að þessar konur eru líklegri en aðrar konur til að hafa unnið við erfiðar aðstæður á vinnumarkaði, að hafa borið ábyrgð á uppeldi barna sinna, hafa frekar orðið fyrir líkamlegu ofbeldi og glímt við fjárhagsörðugleika<sup>5</sup>.

## Skjánótun og samfélagsmiðlar

Samfélagsmiðlar og mikil síma- og skjánótun hafa breytt gríðarlega samskiptum milli einstaklinga og taka oft tíma og fókus frá öðrum verkefnum í lífinu. Í þessu samhengi hafa margir áhyggjur af sérstaklega ungu fólki og hvernig breyttur heimur að þessu leyti muni hafa áhrif á líðan þeirra og þroska til framtíðar.

## Andleg líðan ungmenna

Talsvert hefur verið rætt um andlega líðan ungs fólks í fjölmörgum undanfarin ár og ýmsar kannanir hafa bent á teikn um það að stærri hópur ungs fólks nú en áður glími við andlega vanlíðan. Þetta er mikið áhyggjuefni því slæm líðan á unga aldri getur haft áhrif fram á fullorðinsár og jafnvel haft áhrif á vinnugetu seinna meir.

Til viðbótar við þetta sjáum við slæmar afleiðingar fíknivanda á heilsu ungs fólks. Um 8% af þjónustuþegum VIRK hafa glímt við fíknivanda en gera má ráð fyrir að fíknivandi hafi haft neikvæð áhrif á mun stærri hóp þjónustuþega VIRK því fíknisjúkdómurinn hefur ekki bara áhrif á einstaklinginn heldur einnig á aðstandendur, vini og samfélagið í heild sinni.

## Aðstæður og trú á eigin getu

Það er líka mikilvægt að gera sér grein fyrir því hversu flókið samband getur verið á milli aðstæðna, heilsu og vinnugetu. Við sjáum það til dæmis hjá VIRK að einstaklingar með mjög sambærilegan heilsufarsvanda geta náð mjög mismunandi árangri í starfsendurhæfingu og þar með mismunandi vinnugetu á endanum.

Árangurinn ræðst oft en ekki af öðrum þáttum en heilsufarinu einu saman. Það skiptir til dæmis miklu máli í hvaða umhverfi einstaklingurinn er og hefur verið. Er til dæmis til staðar stuðningur og hvatning í nánasta umhverfi einstaklingsins og býr hann við góðar félagslegar aðstæður? Hér geta áföll og erfið lífsreynsla einnig haft áhrif.

Það er þó einn þáttur sem getur haft mjög mikil áhrif á það hvort einstaklingur nær því að fara aftur í vinnu í kjölfar starfsendurhæfingar en það er trúin á eigin getu. Einstaklingar sem trúa því í upphafi þjónustu hjá VIRK að þeir fari aftur í vinnu eru mun líklegri til að vera í vinnu í lok þjónustu. Það er því eitt mikilvægasta hlutverk ráðgjafa VIRK að vinna í því að efla bæði trú þjónustuþega VIRK á eigin getu og áhugahvöt til aukinnar vinnuþátttöku.

Upptalningin hér að ofan er engan vegin tæmandi, eingöngu settir fram nokkrir þættir til að benda á hluta af þeim breytingum sem hafa orðið og eru að verða á okkar samfélagi.

## Samfélagsleg þróun og „faraldur skertrar starfsgetu“

Allir ofangreindir þættir, bæði hvað varðar heilsufar og samfélag, geta haft mikil áhrif á starfsgetu einstaklinga auk fjölmargra annarra þátta sem ekki er farið yfir hér. Hér er um að ræða þróun sem hefur átt sér stað í mörgum vestrænum velferðarsamfélögum og fræðimenn víða um heim eru farnir að ræða um „faraldur skertrar starfsgetu“. Um er að ræða samfélagslega þróun sem við þurfum að takast á við sem samfélag og í sameiningu. Við leysum ekki þessi vandamál með aðgerðarleysi.

” Við leysum ekki vandamál með aðgerðarleysi.

Hér þarf að koma til samfélagslegt áttak með bæði forvörnum, hugarfarsbreytingu, sveigjanleika, auknu umburðarlyndi og breyttri menningu og nálgun þegar við ræðum um samskipt vinnu og heilsu. Þessar breytingar kalla á nýja nálgun bæði í kerfisuppbyggingu og ýmsum stuðningi með það að markmiði að auka starfsgetu, þátttöku og velferð.

„ Það er líka mikilvægt að gera sér grein fyrir því hversu flókið samband getur verið á milli aðstæðna, heilsu og vinnugetu.



Við þurfum hér bæði góðan stuðning við ýmsa hópa í sterku velferðarkerfi en við þurfum líka alltaf að hafa það í huga að gott velferðarkerfi verður ekki til nema að það sé til staðar sterkt og gott atvinnulíf og vinnumarkaður með þátttöku sem flestra. Það þarf að skapa verðmæti á vinnu- umarkaði til að geta haldið uppi öflugu og góðu velferðarkerfi. Þetta tvennt þarf að fara saman og þær aðgerðir sem farið er í þurfa því að hafa það að markmiði að efla atvinnulífið með meiri þátttöku og velferð.

### Flókið samspil vinnu og heilsu

Að óbreyttu þá geta ofangreindar breytingar í samfélaginu valdið aukinni örorku í framtíðinni en það er þróun sem við getum haft áhrif á og getum breytt. Við getum ekki lengur horft eingöngu á sjúkdómsgreiningar til að leggja mat á vinnugetu. Vinnugeta og samspil vinnu og heilsu er mun flóknara en það og því þarf stuðningskerfið að aðlaga sig þeim veruleika.

Við þurfum bæði að breyta því hvernig við litum á samhengi vinnu og heilsu og eins þurfum við að breyta og þróa framfærslu- kerfi okkar sem og önnur stuðningskerfi þannig að tryggt sé að einstaklingar fái þjónustu á réttum tíma og að gerð sé skýrari krafa um ábyrgð allra aðila í ferlinu.

Þeir sem greiða framfærslugreiðslur til einstaklinga þurfa því að bera ábyrgð á að vera í sambandi við viðkomandi einstaklinga, veita upplýsingar og stuðning. Einnig er eðlilegt að kröfur séu gerðar um þátttöku einstaklingsins í viðeigandi faglegri þjónustu sem miðar að því að vinnugeta eflist sem

því fyrst. Einstaklingarnir þurfa á sama hátt að bera ábyrgð á þátttöku sinni í viðeigandi endurhæfingu og gera það sem þeir geta til að ná aftur heilsu og vinnugetu sem fyrst.

Þetta er sú leið sem löndin í kringum okkur hafa verið að fara til að takast á við þessar aðstæður því sambærileg þróun á sér stað í flestum vestrænum velferðarsamfélögum.

## Framfærslukerfi í breyttu samfélagi

### Nýtt örorkulífeyriskerfi

Nýtt örorkulífeyriskerfi tók gildi frá og með 1. september 2025. Um er að ræða mestu kerfisbreytingar á þessu sviði í áratugi. Breytingarnar miðuðu að því að mæta betur einstaklingum í viðkvæmri stöðu með því að tryggja framfærslu við fjölbreyttari aðstæður en áður var ásamt því að taka upp samþætt sérfræðimat sem tók við af örorkumati sem hafði verið óbreytt í áratugi.

Breytingarnar miðuðu einnig að auknu samstarfi ólíkra stofnanna með það að markmiði að einstaklingar fái aukna samþætta þjónustu. Innleiðing þessara kerfisbreytinga hefur verið á ábyrgð Tryggingastofnunar ríkisins en í góðu samstarfi við bæði VIRK, Vinnuálastofnun og heilsugæsluna.

VIRK hefur tekið þátt í þessu samstarfi og lagt ýmislegt af mörkum bæði í þróun og innleiðingu á kerfinu. Almenn hefur samstarfið við aðrar stofnanir vegna þessara kerfisbreytinga verið mjög gott og uppbyggilegt.

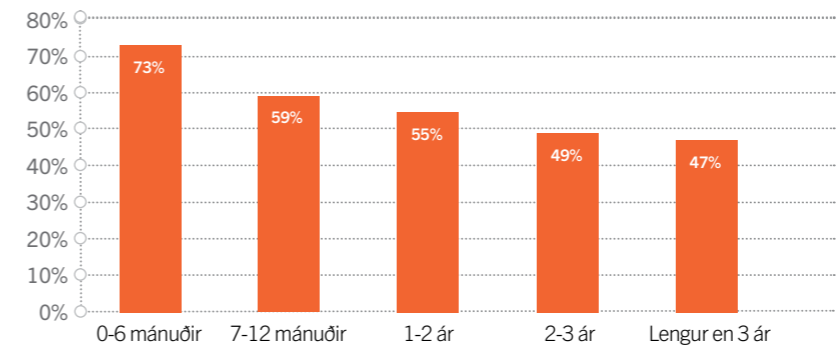
Þetta eru miklar breytingar og enn er of snemmt að spá fyrir um árangur eða afleiðingar þeirra. Það er þó mikilvægt að fylgjast vel með og mæla stöðugt hvort breytingin er að skila tilætluðum árangri í meiri virkni og þátttöku á vinnumarkaði. Það þarf að líta á þessar kerfisbreytingar sem eitt skref í langri vegferð því í svona miklum breytingum er ómögulegt að sjá alla hluti fyrir. Því er mikilvægt að fylgjast vel með þróuninni og allir aðilar þurfa að vera reiðubúnir til að bregðast við og taka nýjar ákvarðanir og ný skref ef þörf er á.

### Framfærslukerfi á vinnumarkaði og mikilvægi þróunar og breytinga

Þó örorkulífeyriskerfi Tryggingastofnunar hafi verið breytt síðastliðið haust þá hafa öll önnur kerfi sem greiða framfærslu til einstaklinga með skerta starfsgetu verið að mestu óbreytt í áratugi. Þar má nefna fyrirkomulag veikindaréttar á vinnumarkaði, bætur frá sjúkrasjóðum stéttarfélaganna og örorkulífeyri lífeyrissjóða. Saman greiða þessi kerfi langstærstan hluta bóta- greiðslna til einstaklinga á vinnumarkaði með skerta starfsgetu, sérstaklega fyrstu árin í veikindum.

Hér á landi eru framfærslugreiðslur til einstaklinga með skerta starfsgetu á ábyrgð mismunandi aðila eftir því hver staða einstaklings er. Fyrir fólk á vinnumarkaði sem veikist eða slasast er til staðar réttur til launa í veikindum hjá atvinnurekendum sem getur verið mislangur eftir starfsaldri og vinnustað. Allt frá tveimur dögum í mánuði upp í 6 mánuði á almennum vinnumarkaði og 12 mánuði hjá hinu opinbera. Eftir það

### Hlutfall stöðugilda sem gefa til kynna virkni á vinnumarkaði við útskrift (laun, atvinnuleysisbætur eða námslán) eftir lengd fjarveru frá vinnumarkaði í upphafi þjónustu



Hér er um að ræða hlutfall stöðugilda en ekki hlutfall einstaklinga. Um 80% einstaklinga sem ljúka þjónustu hjá VIRK fara í einhverja virkni á vinnumarkaði við útskrift. Mynd 1

taka sjúkrasjóðir stéttarfélaganna við og greiða sjúkradagpeninga í nokkra mánuði (algennt 3-7 mánuði) og síðan er möguleiki að fara á endurhæfingar- og sjúkrageiðslur hjá TR og/eða örorkulífeyri hjá lífeyrissjóði.

Allir þessir aðilar eru með sínar eigin reglur og viðmið og það getur verið flókið fyrir veikan einstakling að átta sig á réttindum sínum og gæta þess til dæmis að sækja um viðeigandi framfærslu á réttum tíma.

Að auki er ekki gert ráð fyrir að atvinnurekendum og sjúkrasjóðir stéttarfélaganna, sem greiða stærstan hluta framfærslugreiðslna fyrstu mánuðina (og stundum árin) í veikindum, hafi það hlutverk að vera í sambandi við veika starfsmenn eða geri kröfur til virkni eða viðeigandi endurhæfingu. Enda getur það hlutverk verið flókið fyrir þessa aðila þar sem einstaklingar þurfa til dæmis ekki að ræða um eðli og framgang veikinda sinna við sína yfirmenn á vinnustað þó að vissulega sé eðlilegt að ræða um áhrif veikindanna á vinnustaðinn sem slíkan.

Einstaklingar á vinnumarkaði hér á landi geta því verið fjarverandi vegna veikinda í langan tíma eða í allt að eitt og hálf ár án þess að nokkur hafi samband við þá og beini þeim í viðeigandi faglegu þjónustu í sínu veikindaferli. Vissulega fá þeir þjónustu innan heilbrigðiskerfisins en margir þurfa meira en það og þurfa til dæmis starfs- endurhæfingu og stuðning til að ná aukinni vinnufærni.

Rannsóknir og reynsla benda til þess að óvirkni og fjarvera einstaklinga frá vinnumarkaði í meira en sex mánuði geti verið hættuleg heilsu fólks og eftir sex

mánaða fjarveru og óvirkni minnka líkur verulega á að viðkomandi komist aftur á vinnumarkaðinn<sup>6</sup>.

Þetta kemur einnig fram í árangurstölum VIRK þar sem einstaklingar sem koma í þjónustu á fyrstu sex mánuðum veikindanna ná mun betri árangri við lok þjónustu en þeir sem koma seinna. Þetta má sjá á mynd<sup>1</sup>.

### Örorkulífeyrir lífeyrissjóða, sanngirn og mikilvægi endurskoðunar

Að loknum greiðslum í veikindum frá atvinnurekanda og sjúkrasjóði stéttarfélaganna þá getur tekið við örorkulífeyrir hjá lífeyrissjóði viðkomandi starfsmanns. Fyrirkomulag örorkulífeyris hjá lífeyrissjóðum var komið á fyrir mörgum áratugum síðan. Á þeim tíma var samfélagið allt annað en það er í dag. Algengar orsakir heilsuþrests hjá einstaklingum á vinnumarkaði voru þá einnig allt aðrar og geðgreiningar tiltölulega fáar. Samfélagið hefur gjörbreytt en fyrirkomulagi örorkulífeyris hjá lífeyrissjóðum hefur ekki verið breytt.

Í dag hefur örorkulífeyrir forgang fram yfir ellilífeyri hjá lífeyrissjóðunum þannig að ef örorka eykst þá verður minna til skiptanna til greiðslu ellilífeyris. Örorka er síðan mismikil eftir sjóðum þar sem þeir eru tengdir ákveðnum kjarasamningum og starfsgreinum og staðan er því sú í dag að lífeyrissjóðir verkafólks greiða mun meira í örorkulífeyri en aðrir lífeyrissjóðir sem þýðir þá að þessir sjóðfélagar fá að jafnaði mun lægri ellilífeyri úr sínum lífeyrissjóði en aðrir fyrir sama framlag. Þessi staða getur aldrei orðið sanngjörn eða yfirhöfuð sjálfbær til framtíðar.

„ Einstaklingar sem trúa því í upphafi þjónustu hjá VIRK að þeir fari aftur í vinnu eru mun líklegri til að vera í vinnu í lok þjónustu.

Breytt samfélag kallar auk þess á mikla þróun í mati á vinnugetu einstaklinga til grundvallar örorku og mikla áherslu á stuðning og starfsendurhæfingu áður en matið á sér stað. Það er því mikilvægt að endurskoða örorkulífeyri lífeyrissjóðanna út frá ofangreindum þáttum.

## Örorkulífeyrir, vinnugeta og fjárhagslegir hvatar

Þó nokkur umræða hefur verið um það undanfarnar vikur og mánuði að örorkulífeyriskerfið hér á landi stefni í að vera það rausnarlegt að það borgi sig ekki fyrir fólk að vinna. Framfærsla á örorku sé orðin mun hærri en laun í ágætum störfum á vinnumarkaði. Fjárhagslegir hvatar eru mjög sterkir og það getur vissulega verið erfitt að endurhæfa fólk aftur á vinnumarkað ef það leiðir til lægri framfærslu en það hafði á meðan á endurhæfingu stóð. Við sjáum slík dæmi í þjónustu VIRK.

### Lækkun á nýgengi örorku og góður árangur endurhæfingar

Það er mikilvægt að umræða um þessi mál sé bæði málefnaleg og sanngjörn og að viðeigandi gögn séu dregin fram í dagsljósið. Það er vissulega rétt að hlutfall örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega hefur fjölgað á undanföllum áratugum ef þessir tveir ólíku bótaflokkar eru teknir saman en þá er líka rétt að benda á það að hlutfall þeirra einstaklinga sem voru á endurhæfingarlífeyri en fóru ekki á örorku hefur hækkað

” Nýgengi örorku sem hlutfall af mannfjölda árið 2025 var innan við helmingur þess sem það var árið 2016.

og var um 70% á árinu 2024<sup>7</sup>. Sú staðreynd bendir til þess að aukin áhersla á endurhæfingu sé að skila góðum árangri.

Þetta veldur því meðal annars að nýgengi örorku hefur lækkað talsvert hér á landi á undanföllum árum, bæði hvað varðar fjölda einstaklinga og sem hlutfall af einstaklingum á vinnumarkaði. Á árinu 2025 fengu 1004 einstaklingar örorkumat en þeir voru 1791 á árinu 2016<sup>8</sup>. Nýgengi örorku sem hlutfall af mannfjölda árið 2025 var innan við helmingur þess sem það var árið 2016. Þetta skýrist að hluta til af lengingu á tímabili endurhæfingarlífeyris en hér skiptir árangur endurhæfingar líka miklu máli því þeim fækkar stöðugt sem fara af endurhæfingarlífeyri á örorku.

### Markmið og flækjustig

Höfuðmarkmið með uppbyggingu á góðu stuðningskerfi við einstaklinga með skerta starfsgetu eru annars vegar að tryggja þjónustu, öryggi og góða framfærslu og hins vegar að byggja upp hvatningu til atvinnuþátttöku og aðstoða einstaklinga til þátttöku á vinnumarkaði eins fljótt og unnt er í kjölfar veikinda eða slysa.

Þessi höfuðmarkmið getur verið erfitt og flókið að samhæfa því sá hópur sem þarf aðstoð samanstendur af mjög ólíkum einstaklingum með fjölbreyttan bakgrunn, vandamál og þarfir. Ólíkar aðferðir þarf til að virkja og hvetja þessa einstaklinga og þarfir þeirra fyrir stuðning og þjónustu eru mismunandi.

Í þessu samhengi hefur verið bent á að sé fjárhæð bóta svipuð eða hærri en laun á

vinnumarkaði muni alltaf vera til staðar hvatning til inngöngu í kerfið fyrir þá sem verst standa á vinnumarkaði og glíma við erfiðleika af ýmsum toga. Þetta má til sanns vegar færa. Á móti þá þurfum við að hafa það í huga að kerfinu er einnig ætlað að tryggja einstaklingum sem hafa jafnvel aldrei átt möguleika til neinnar þátttöku á vinnumarkaði – t.d. vegna alvarlegra sjúkdóma eða meðfæddrar fötlunar – viðunandi framfærslu. Mikilvægt er að fjalla um þessi mál með öll þessi sjónarmið í huga.

Árangursrík og raunsæ nálgun í málinu kann stundum að vera önnur en sú sem snýr eingöngu að grunnbótafjárhæðunum sem slíkum. Þannig getur verið varhugavert að tengja bótarétt um of við rétt til ýmiss annars stuðnings vegna sjúkdóma eða annarra skerðinga. Um leið og slíkur stuðningur er eingöngu tengdur við rétt til bótageiðslna og litla þátttöku á vinnumarkaði myndast sú hætta að dragi mjög úr hvatningu til vinnuþátttöku – sérstaklega þegar um er að ræða lágt launuð störf.



### Barnafólk í fátækragildru

Í dag er ýmiss opinber stuðningur við einstaklinga með sjúkdóma eða aðrar skerðingar oft tengdur bótarétti í stað þess að hann standi þeim einnig til boða sem eru með heilsuþrengingunni en taka að fullu þátt á vinnumarkaði. Þetta á til dæmis við ýmis hjálpartæki, lyf og skattfrjálstan barnalífeyri. Þessu var ekki breytt í nýju örorkulífeyriskerfi en við þurfum að halda áfram að þróa örorkulífeyriskerfið og taka þá meðal annars á þessum þáttum.

” Það er mjög mikilvægt að endurskoða stuðning okkar við barnafólk út frá þessum sjónarmiðum.

Það er mjög mikilvægt að endurskoða stuðning okkar við barnafólk út frá þessum sjónarmiðum. Í dag er kerfið þannig að örorkulífeyrisþegar fá skattfrjálstan barnalífeyri með hverju barni en þær greiðslur standa launafólki ekki til boða jafnvel þó launin séu lág. Það er því staðreynd að það getur verið erfitt fyrir hluta vinnumarkaðarins að keppa við ráðstöfunartekjur örorkulífeyrisþega ef sá er til dæmis einstætt foreldri með nokkur börn á framfæri. Þá geta ráðstöfunartekjur hans á örorkulífeyri, vegna skattfrjálstra barnalífeyrisgreiðslna til örorkulífeyrisþega, auðveldlega farið upp í fjárhæðir sem eingöngu vel launuð störf á vinnumarkaði geta keppt við.

Hér finnast hins vegar engar einfaldar lausnir því að sú staðreynd liggur líka fyrir að við ætlum mörgum þeim einstaklingum í okkar samfélagi, sem enga möguleika hafa til atvinnuþátttöku, að lifa af bótum ævina á enda og margir þeirra hafa börn á framfæri.

Hins vegar má velta því fyrir sér, ef ástæða þykir til að styðja einstæða foreldra sem eru örorkulífeyrisþegar með sérstökum, skattfrjálsum barnalífeyri, hvort ekki sé þá einnig ástæða til að styðja við aðra einstæða foreldra sem berjast áfram í lágt launuðum störfum á vinnumarkaði?

Það gæti orðið þeim einstaklingum aukin hvatning til áframhaldandi þátttöku á vinnumarkaði þrátt fyrir heilsuþrengingunni því það er ekki alltaf skýrt samhengi á milli heilsuþrenginguna og vinnugetu eins og bent var á hér að framan.

Núverandi kerfi skattfrjálstra barnalífeyris örorkulífeyrisþega festir einnig einstaklinga



auðveldlega í fátækragildru þar sem einstæðir foreldrar ungra barna treysta sér ekki út á vinnumarkað fyrir en börnin eru orðin 18 ára en við þann aldur falla skattfrjálstar barnalífeyrisgreiðslur niður og framfærslugreiðslur detta niður í grunnlífeyrisgreiðslur.

Þá eru þessir einstaklingar oft ákaflega illa staddir þar sem þeir hafa farið á mis við þau tækifæri sem bjóðast á vinnumarkaði hvað varðar framgang í launum, starfsframa og félagslegan þroska. Í þessum tilfellum hefur bótakerfið í raun fangað einstaklinga í gildru fátæktar og félagslegrar einangrunar sem getur valdið varanlegum skaða til framtíðar, bæði fyrir þá sjálfa og samfélagið í heild sinni. Þessu er því brýnt að breyta.

### Eflum vinnugetu og velferð

Fólk þarf að hafa góða og tryggja framfærslu í veikindum og rétturinn þarf að vera í langan tíma við tilteknar aðstæður. Við sjáum það hjá VIRK að trygg og góð framfærsla getur verið ein forsenda árangurs í starfsendurhæfingu. Framfærslukerfið þarf hins vegar einnig að vera einfalt og fyrirsjáanlegt með vel skilgreindri gagnkvæmri ábyrgð og þannig byggt upp að það sé til staðar skýr tenging við viðeigandi virkni og starfsendurhæfingu.

Það er því ljóst að það þarf að endurskoða fyrirkomulag framfærslugreiðslna til launamanna á vinnumarkaði með skerta vinnugetu vegna veikinda eða slysa hér á landi ef við ætlum að ná auknum árangri í því að auka vinnugetu og velferð í íslensku

samfélagi. Sú endurskoðun á ekki að miða að því að skerða réttindi launamanna heldur koma þeim þannig fyrir að um sé að ræða góðar samfelldar greiðslur í langan tíma með skýrri tengingu við viðeigandi endurhæfingu og vel skilgreindri ábyrgð allra aðila í ferlinu.

Þetta er flókið verkefni og leysist ekki nema með aðkomu allra þeirra aðila sem að kerfinu standa. Aðilar vinnumarkaðarins hafa staðið sig mjög vel í að tryggja góð réttindi á ýmsum sviðum á vinnumarkaði og stór hluti velferðarkerfisins er á þeirra ábyrgð, þar með talið þjónusta VIRK. Þeir hafa sinnt sínu hlutverki vel og ég hef trú á að þeir munu gera það áfram til framtíðar á þessu sviði sem og öðrum.

Það er líka brýnt að halda áfram nauðsynlegum kerfisbreytingum á örorkulífeyriskerfinu sérstaklega með það í huga að auðvelda ungu barnafólki með heilsuþrengingunni að taka aukinn þátt á vinnumarkaði.

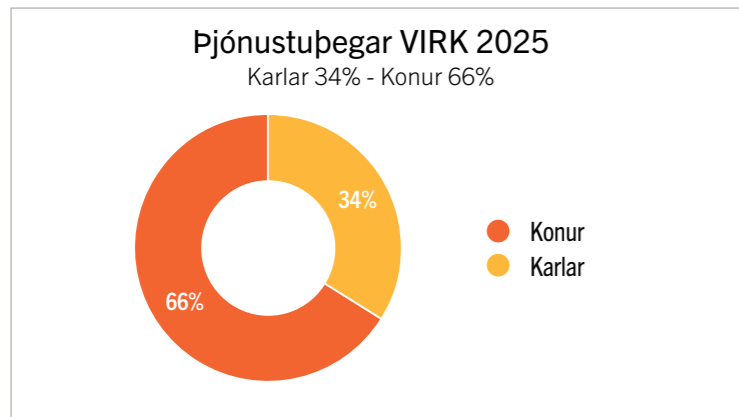
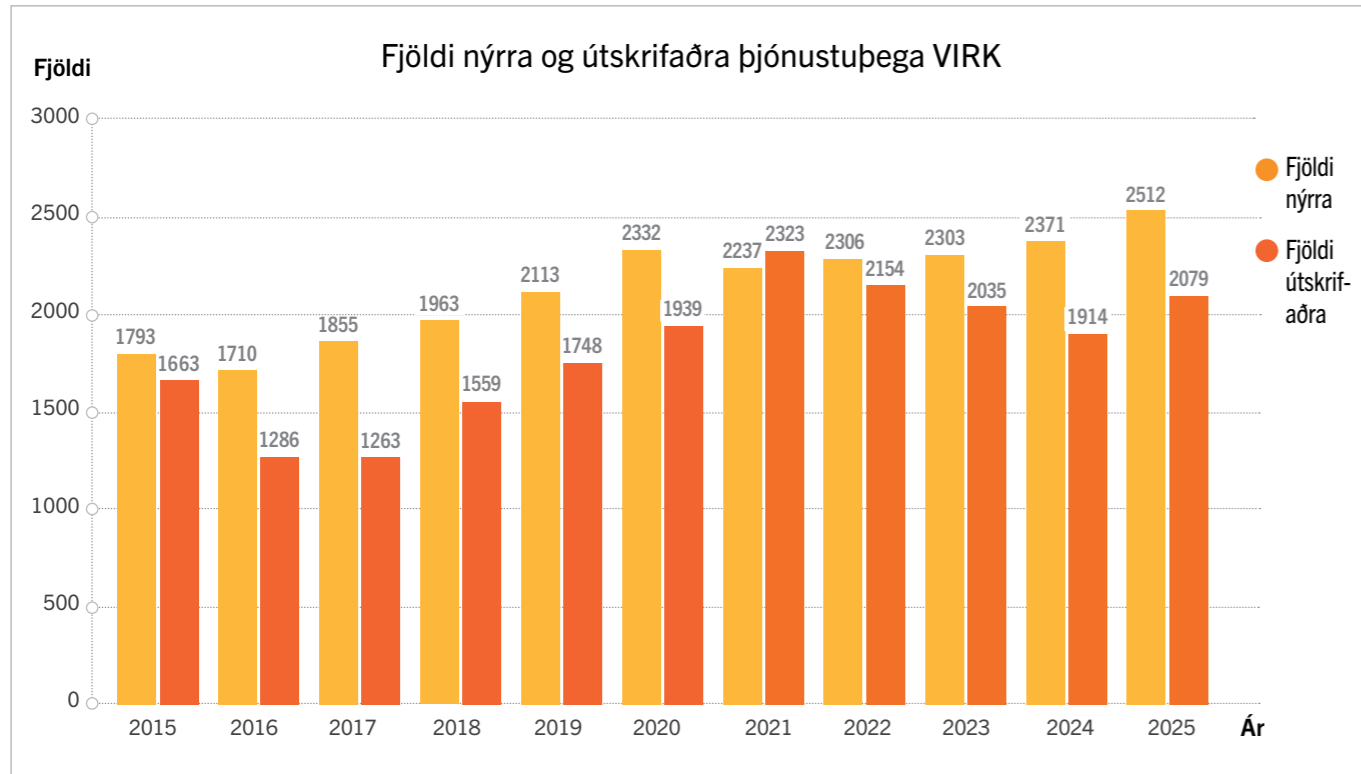
Á endanum snýst þetta allt um að móta sameiginlega framtíðarsýn og byggja upp samstarf margra ólíkra aðila um að efla bæði vinnugetu og velferð og þar með traust og gott atvinnulíf sem aftur er forsenda bæði öflugs velferðarkerfis og velsældar til framtíðar.

” Trygg og góð framfærsla getur verið ein forsenda árangurs í starfsendurhæfingu.

### Heimildir

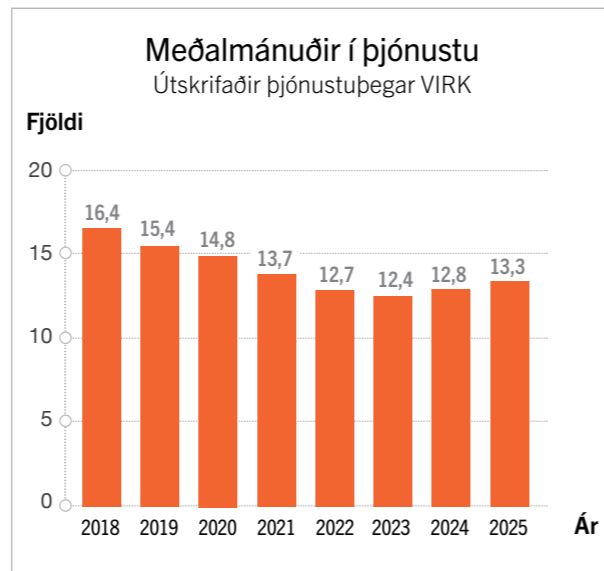
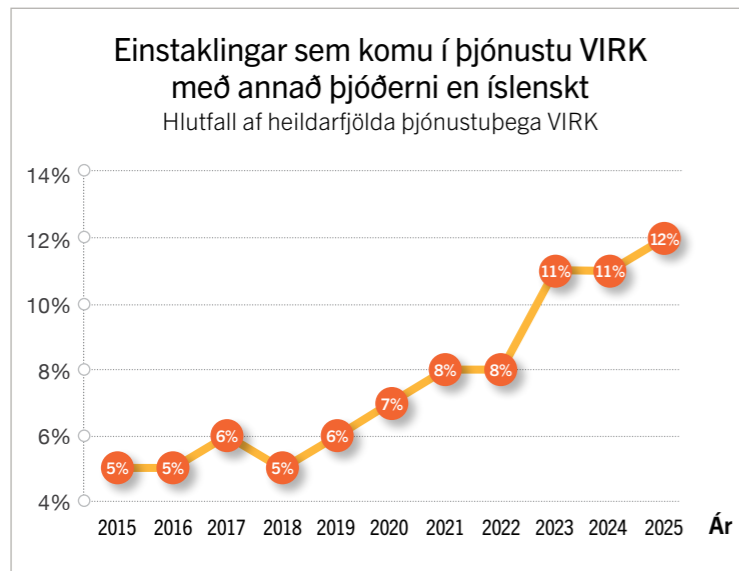
1. The Relation of the Chronic Disease Epidemic to the Health Care Crisis - PMC.
2. CDC: Centers for Disease Control and Prevention (2023).
3. World Health Organization (WHO, 2022). Noncommunicable diseases fact sheet.
4. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
5. [https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/1VsXUSKiyFcbQdzXCctzpb/6780be14bf063bf0da2f2af107159ced/tr\\_reynsla\\_kvanna\\_med\\_ororku.pdf](https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/1VsXUSKiyFcbQdzXCctzpb/6780be14bf063bf0da2f2af107159ced/tr_reynsla_kvanna_med_ororku.pdf)
6. Waddell, G. & Aylward, M. (2005). The scientific and conceptual basis of incapacity benefits. TSO, London.
7. Þróun sjúkdómsgreininga í læknisvottorðum vegna endurhæfingar og örorku. Læknablaðið, 2026
8. Gagnvirk tölfræði TR | Tryggingastofnun

# VIRK Í TÖLUM

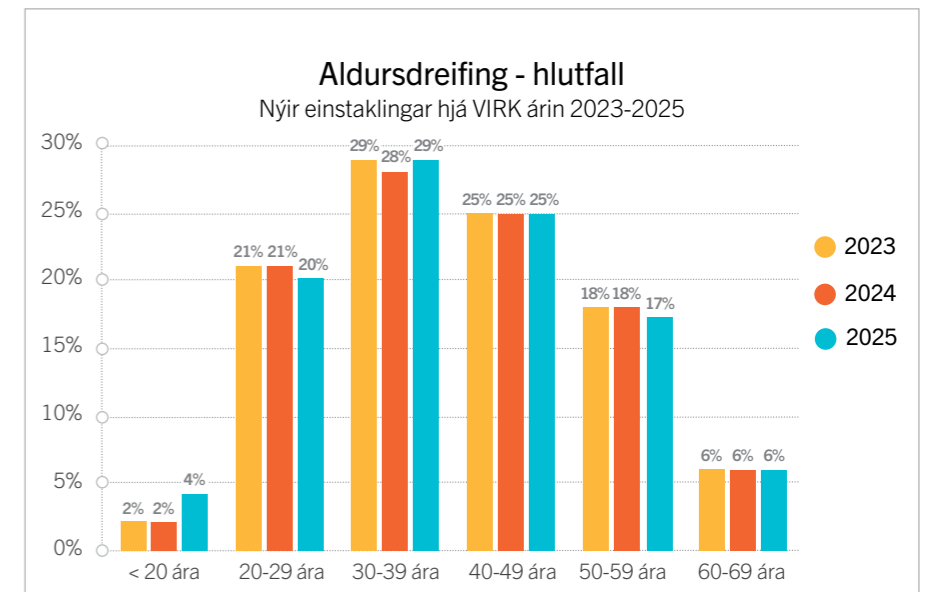
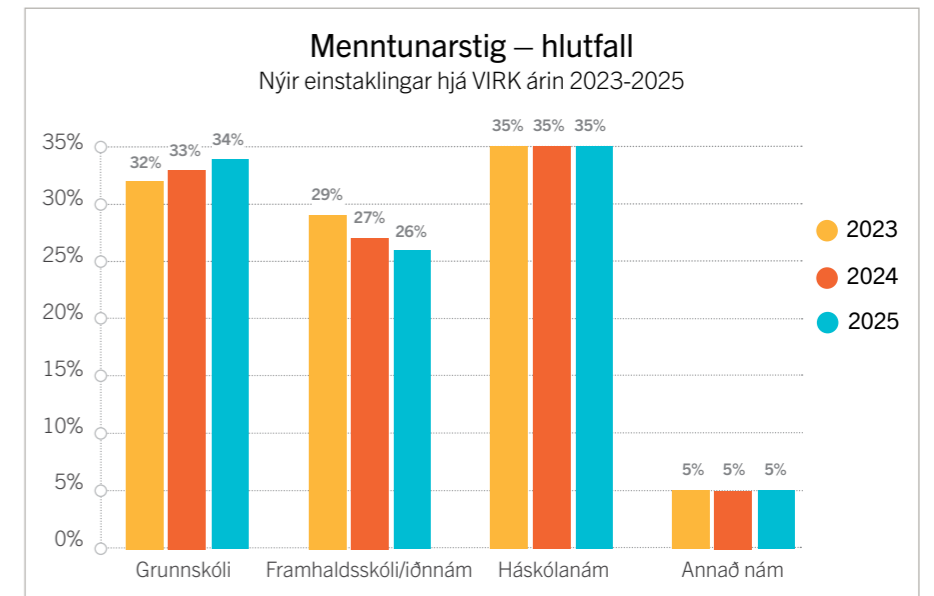
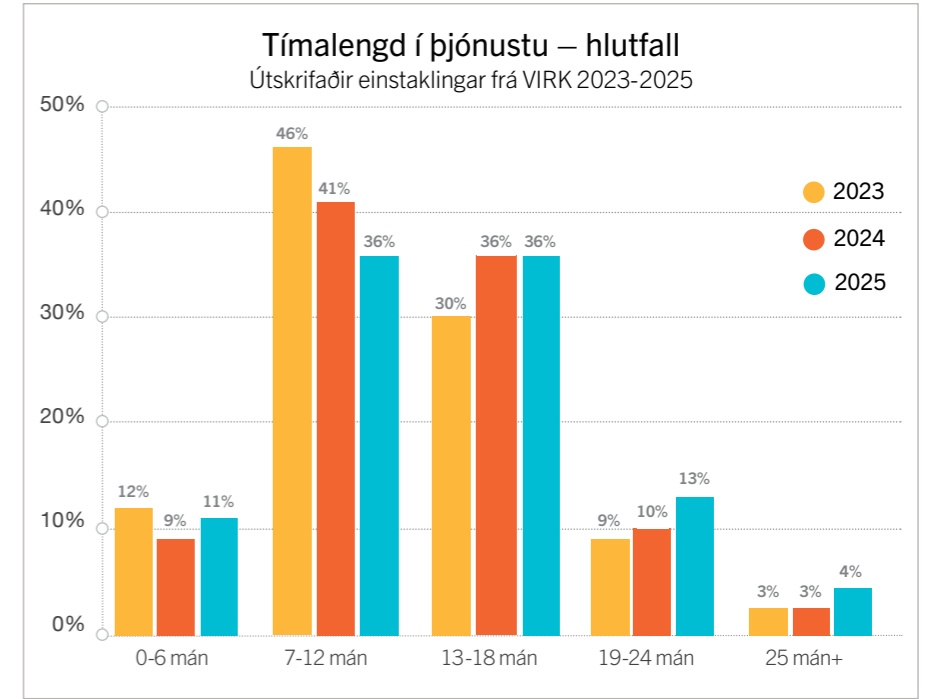


### Fjöldi einstaklinga m.v. 31. desember 2025

Heildarfjöldi starfsendurhæfingarferla	31.397
Par af fjöldi einstaklinga frá upphafi	26.056
Fjöldi í reglulegum viðtölum eða eftirfylgni	2.984
Fjöldi sem hefur lokið þjónustu	24.305
Fjöldi sem hefur ekki lokið þjónustu	4.108

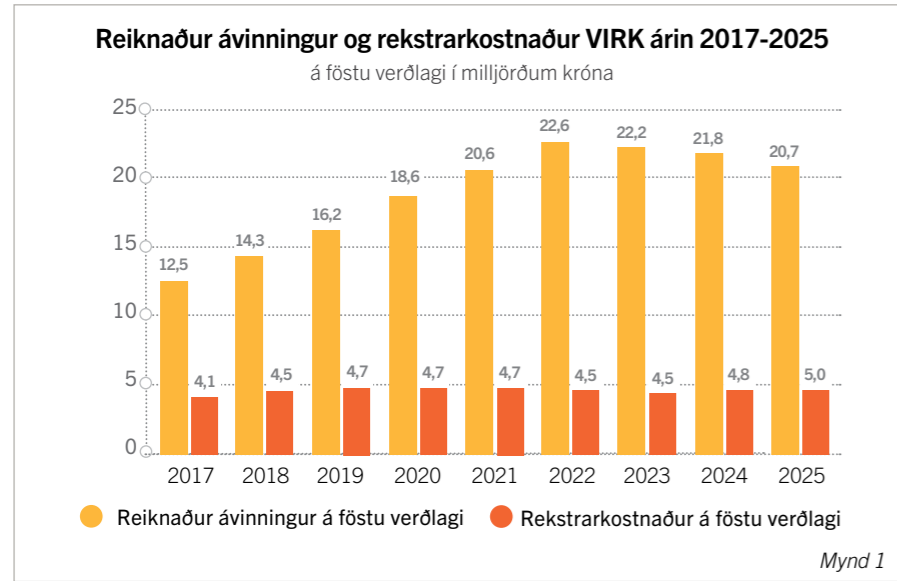


VIRK Í TÖLUM  
 TÍMALENGD Í ÞJÓNUSTU  
 ALDURSDREIFING  
 MENNTUN HLUTFALL



\*Fjöldatölur útskrifaðra þjónustuþega hafa breyst frá fyrri útgáfum þar sem fjöldi útskrifaðra var áður vanmetinn.

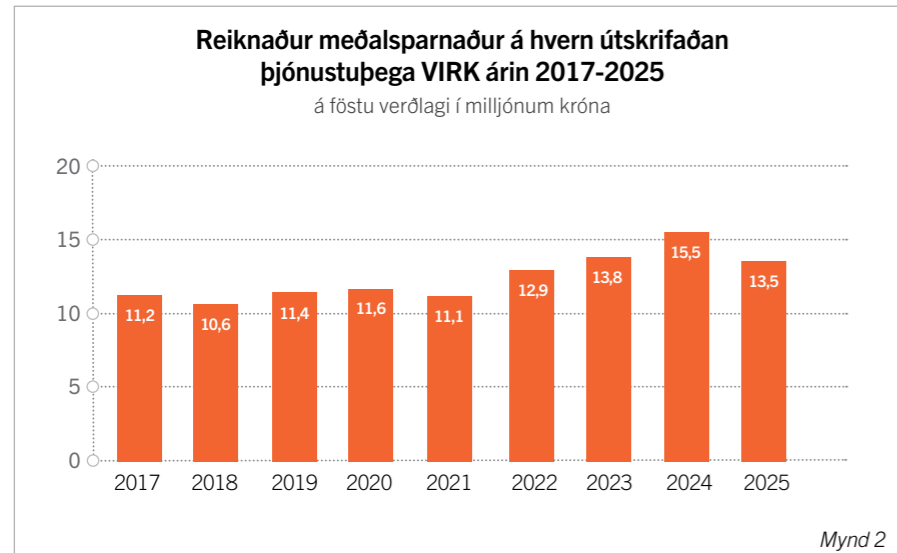
# ÁRANGUR VIRK



Mynd 1

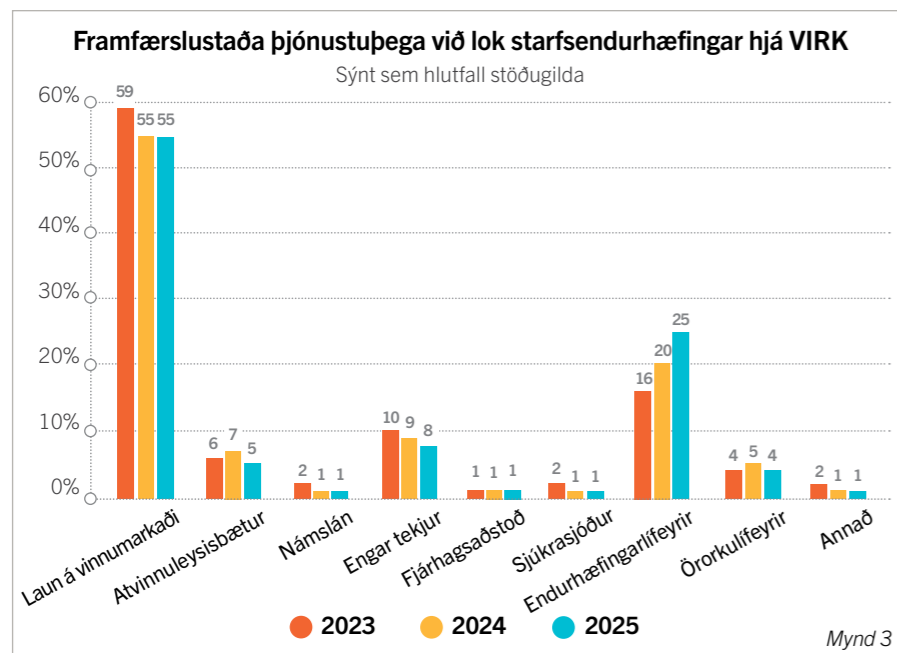
**Mynd 1**  
Ráðgjafafyrirtækið Talnakönnun hefur reglulega metið ávinning af starfsemi VIRK. Myndin hér til hliðar sýnir að á árinu 2025 er samfélagslegur ávinningur af starfi VIRK metinn 20,7 milljarðar króna og rekstrarkostnaður sama árs er 5 milljarðar króna.

Matið er byggt á ópersónugreinanlegum gögnum úr upplýsingakerfi VIRK ásamt öðrum upplýsingum og er miðað við tiltekna forsendur um afdrif einstaklinga án þjónustu VIRK. Skýrslu Talnakönnunar með nánari upplýsingum um framkvæmd þessara útreikninga má finna á vefsíðu VIRK.



Mynd 2

**Mynd 2**  
Myndin hér til hliðar sýnir reiknaðan meðalsparnað á hvern útskrifaðan þjónustuþega VIRK á árunum 2017–2025. Samkvæmt niðurstöðum Talnakönnunar nam reiknaður meðalsparnaður samfélagsins á hvern útskrifaðan einstakling frá VIRK 13,5 milljónum króna á árinu 2025. Á vefsíðu VIRK má finna skýrslur Talnakönnunar með nánari upplýsingum um framkvæmd þessara útreikninga.



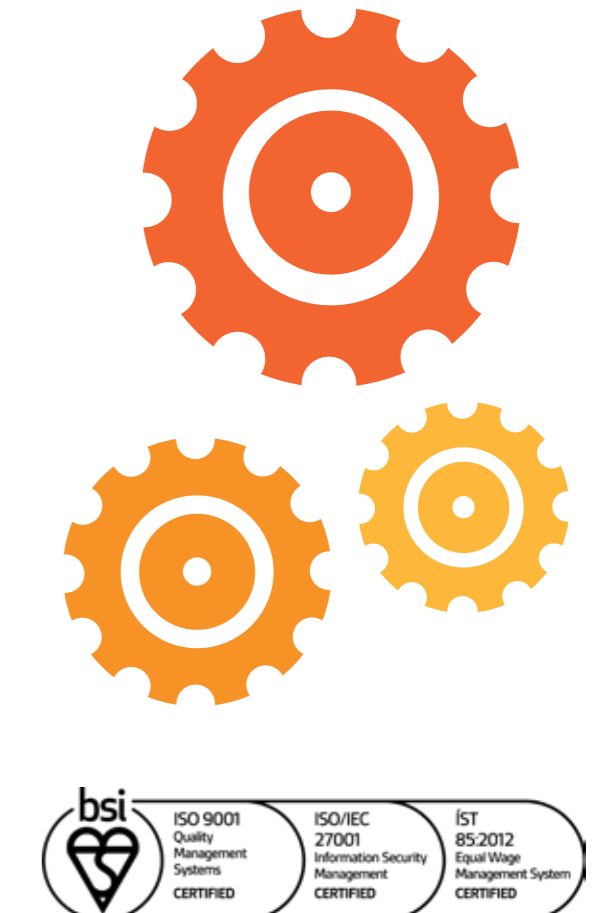
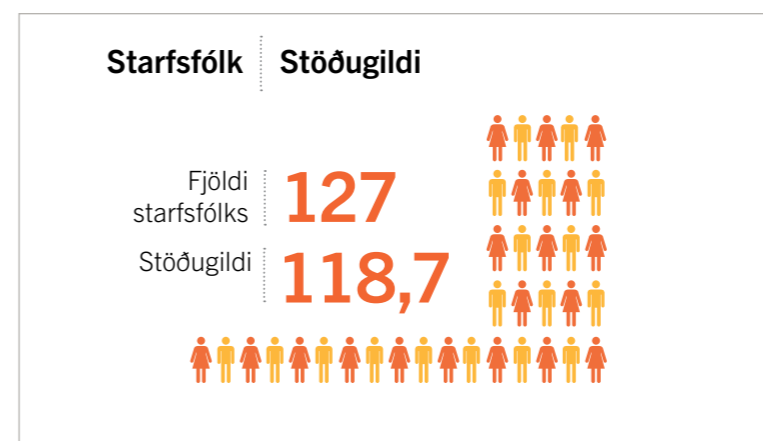
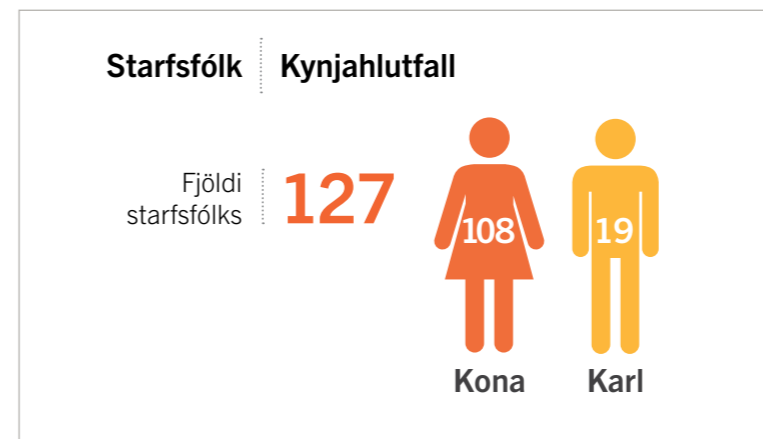
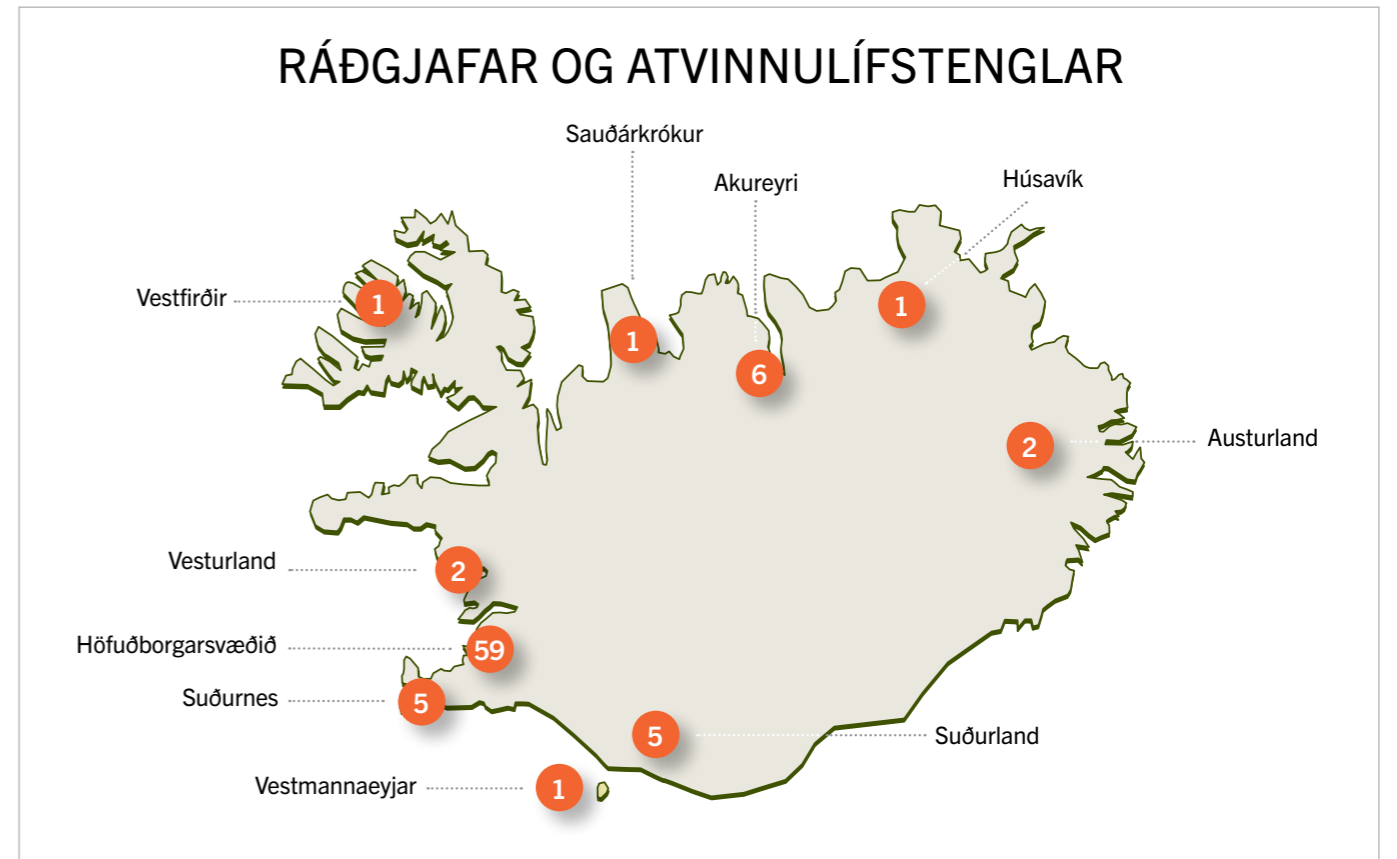
Mynd 3

**Mynd 3**  
Myndin hér til hliðar sýnir hlutfall stöðugilda útskrifaðra þjónustuþega VIRK með mismunandi framfærslustöðu í lok þjónustu á árunum 2023-2025.

Hafa ber í huga að ekki er um að ræða fjölda einstaklinga heldur stöðugildi því hver einstaklingur getur verið með fleiri en eina tegund framfærslu við útskrift. Ef einstaklingur fer t.d. í hálf starf þegar þjónusta lýkur þá er það skráð sem hálf stöðugildi og önnur framfærsla skráð á móti.

80% þjónustuþega sem lokið hafa starfsendurhæfingu á vegum VIRK eru að öllu eða einhverju leyti virkir í vinnu, atvinnuleit eða námi við útskrift.

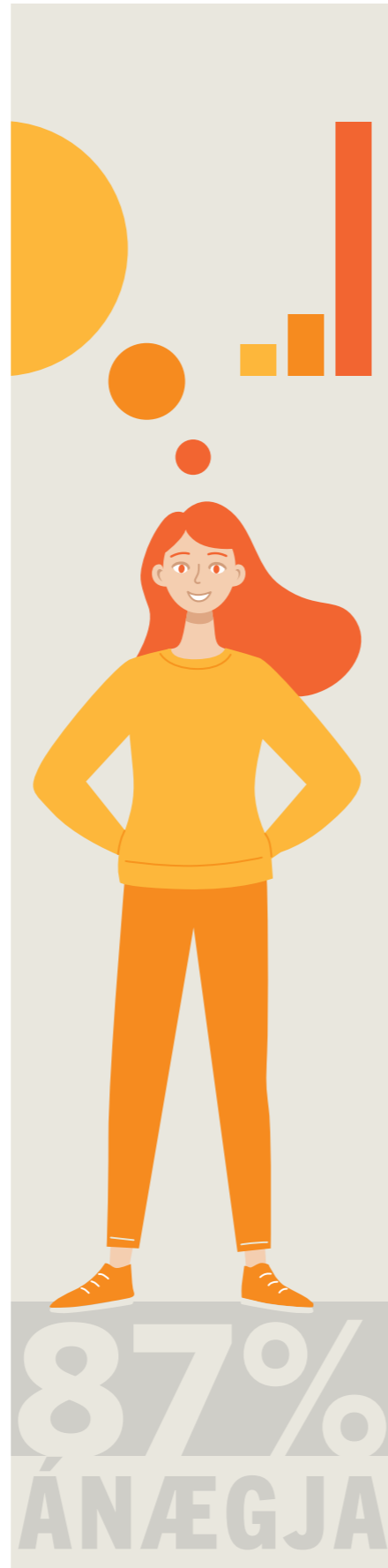
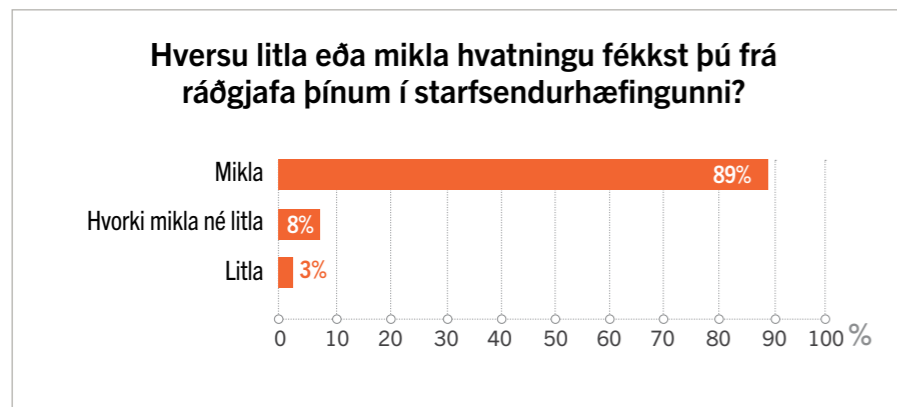
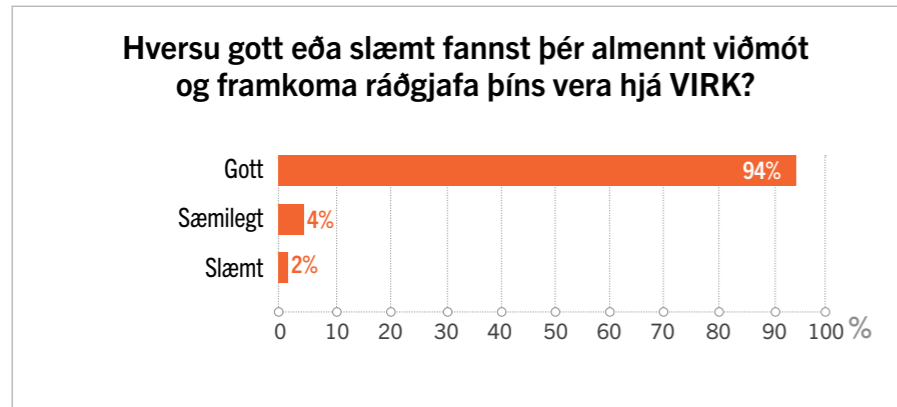
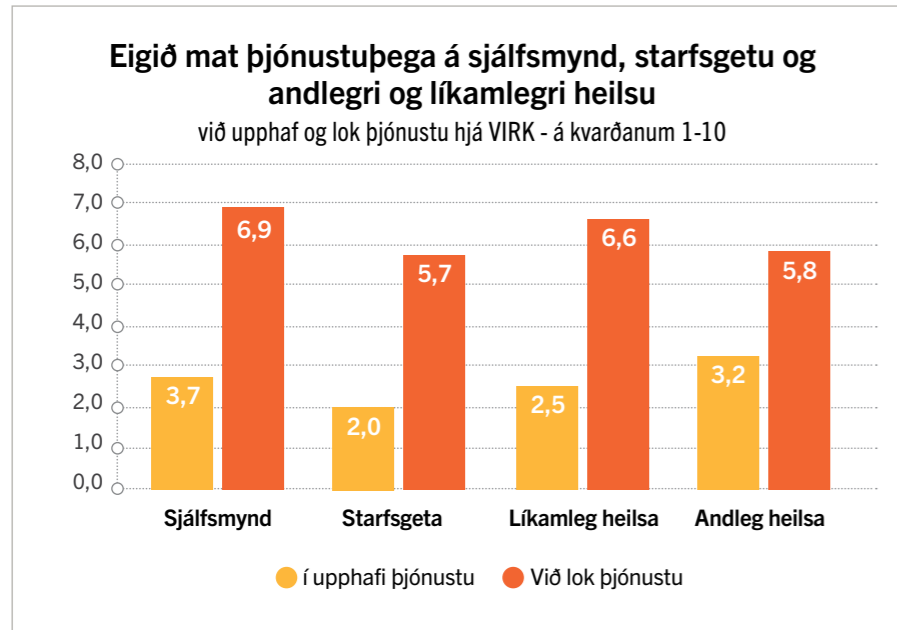
# MANNAUÐUR VIRK



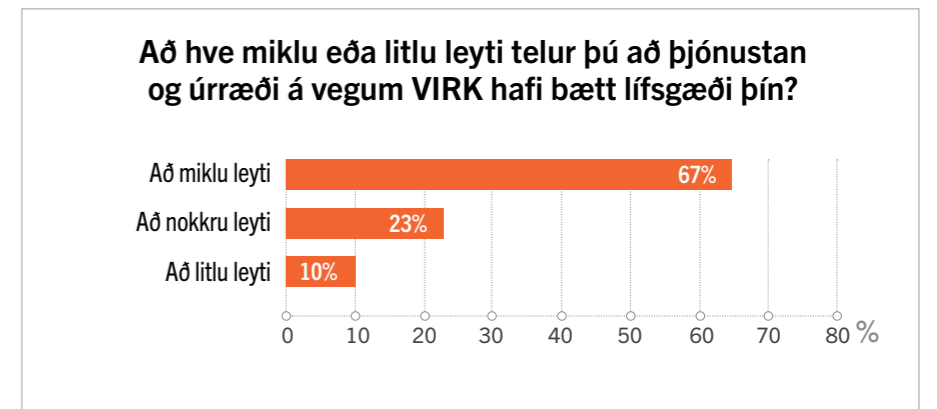
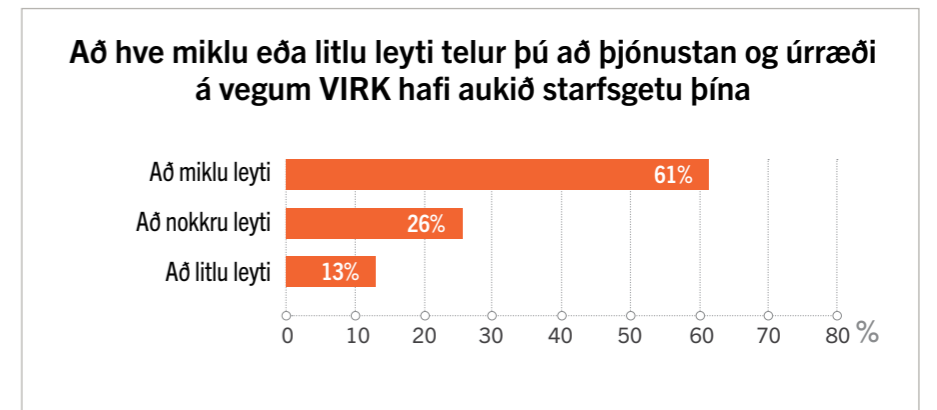
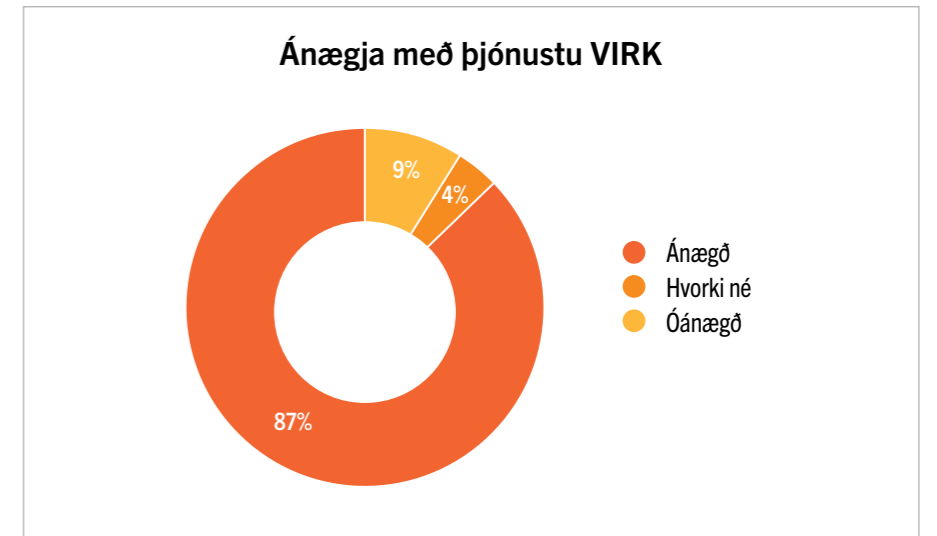
# ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK

VIRK sendir rafræna könnun til þjónustuþega stuttu eftir að starfsendurhæfingu þeirra lýkur með spurningum um þjónustu VIRK og einstaka þætti hennar. Hér á opunni má sjá niðurstöður þjónustukönnunar VIRK fyrir árið 2025.

Í þjónustukönnuninum kemur fram mikil ánægja með starf ráðgjafa VIRK og þjónustuþegarir telja almennt að þjónusta VIRK hafi haft mikil áhrif á stöðu þeirra.



VIRK  
 ÞJÓNUSTUKÖNNUN  
 ÁNÆGJA MEÐ ÞJÓNUSTU



**87%** mæla með **VIRK** þjónustuþega við fjölskyldu og vini

PÉTUR MÁR GUÐJÓNSSON

# NÝTI MÉR GÓÐ VERKFÆRI FRÁ VIRK



PÉTUR MÁR GUÐJÓNSSON ER FÆDDUR 1971 OG ER FRÁ AKUREYRI. „ÉG LAUK STARFSENDURHÆFINGU HJÁ VIRK Í SEPTEMBER 2024 EFTIR SEXTÁN MÁNUÐI, BYRJAÐI Í MAÍ 2023,“ SEGIR PÉTUR.

### Hvað varð til þess að þú leitaðir til VIRK?

„Ég fór í það sem kallað er „burnout“ eða kulnun. Ég var inni í eldhúsi heima hjá mér þegar þetta gerðist, við eldhúsbekinn var eins og einhver slægi mig í bakið, ég fór að ofanda og fékk einhvers konar taugaáfall. Sem betur fer var konan mín heima, hún hafði starfað á bráðamóttöku, henni fannst líklegast að ég væri að fá taugaáfall og hún aðstoðaði mig, talaði við mig og róaði mig. Sama dag leitaði ég til læknis. Hann sagði að ég hefði ofgert taugakerfinu og skrifaði upp vottorð um að ég þyrfti að fara í veikindaleyfi,“ segir Pétur Már.

### Hvað starfaðir þú við?

„Ég var í hlutastörfum hér og þar, við viðburðastjórnun, leiklistarkennslu á tveimur stöðum og svo var ég flugvallarstarfsmaður. Þessi samsetning kallaði á mismikla vinnu en reyndist of mikið til langframa.“

Ég er með viðburðastjórnunarmenntun og hef tekið í fjarnámi og á ýmsum námskeiðum leiklistarnám, var um tíma í Listaháskóla Íslands að læra leikstjórn með ungu fólki, það er reyndar mín sérgrein. Áður en þetta gerðist starfaði ég líka við fjölmiðlun, rak útvarpsrás hér á Akureyri og vann fyrir um tuttugu árum hjá RÚV, síðast var ég svo hjá Árvakri K100 í fréttalestri.“

### Leið vel með að fara í þjónustu hjá VIRK

#### Hver vísaði þér svo til VIRK?

„Ég fór til félagsráðgjafa hér fyrir norðan og hann lagði til að ég pantaði tíma hjá lækni sem myndi svo senda inn beiðni um þjónustu hjá VIRK. Mér fannst gott að fá þessa hjálp og þegar ráðgjafinn frá VIRK hringdi þá leið mér vel með þessa ákvörðun.“

#### Hvað tók svo við?

„Þá tók við áætlun um endurhæfingu og aðstoð við að reyna að lifa þetta af fjárhagslega. Ráðgjafinn hjálpaði mér að fylla út pappír og sagði mér hvernig það gengi fyrir sig að fá endurhæfingarlífeyri. Það gekk nokkuð fljótt. Ég hafði samt óneitanlega töluverðar fjárhagsáhyggjur í fyrstu, fannst þetta vera mikil óvissa. Áhyggjur af fjármálum eru alltaf slæmar ekki síst ef maður er illa staddur andlega, maður finnur til vanmáttar þegar maður getur ekki bjargað sér, getur ekki unnið.“

#### Varst þú strax ákveðinn í að komast út á vinnumarkað aftur?

„Já afdráttarlaust var ég það. Svo gekk tilveran upp og niður, stundum var ég nokkuð hress en aðra daga týndur og vonlítil.“

### Opnaði augu mín að heyra sögur annarra

#### Hvaða áætlanir voru gerðar í átt að endurhæfingu?

„Til að byrja með vorum við ráðgjafinn að stefna á mikla hreyfingu, fara í ræktina og á líkamsræktarnámskeið sem sérstaklega eru ætluð þeim sem hafa lent í andlegri kulnun. Ég á það til að fara fram úr mér,

„Ég mætti mjög vel í öll úrræði og leit bara á þetta sem mína vinnu á þeim tíma.“

ætla mér of mikið. Þess vegna var partur af endurhæfingunni að læra að setja sjálfum mér mörk. Það gengur reyndar ekki alltof vel enn þann dag í dag en ég lærði ýmislegt hvað varðar sjálfan mig í þeim efnunum þessu ferli.“

#### Hvað með andlegu hliðina?

„Ég sat líka námskeið hjá Sálfræðiþjónustu Norðurlands þar sem farið var yfir andlega líðan. Ætli mesti lærdómurinn hafi ekki verið að læra á samfélagið og samskipti við aðra. Á þessu námskeiði sat ég með fólki í sömu



sporun og ég sjálfur var, það hjálpar gríðarlega að hafa félagsskap í svona ástandi, maður getur speglað sig, skoðað hvernig hinum líður. Það opnaði oft augu mín fyrir eigin vanda að heyra annarra sögur.“

#### Hjálpaði leiklistarreynslan þér í þessu ferli?

„Að einhverju leyti en ekki síður önnur lífsreynsla. Ég var ekki neitt að vinna frá því í janúar 2023 og þar til í nóvember sama ár en ég hélt áfram í þjónustunni hjá VIRK þótt ég byrjaði að vinna, mjög lítið reyndar í fyrstu. Ég byrjaði í smáum skömmtum hjá flugvernd Isavia þar sem ég hafði áður starfað. Það gekk ágætlega af því að ég hafði styrk frá ráðgjafa VIRK annars vegar og hins vegar mikinn sveigjanleika frá vinnuveitanda.“

### Hvernig er staðan hjá þér núna?

„Í dag er staðan þannig að ég er búinn að vera í smá basli en líður oftast ágætlega, er á uppleið og sé fram á að halda áfram með lífið og starfið. Ég er aftur farinn að leikstýra auk þess að vinna hjá flugvernd og jafnframt kenni ég leiklist hjá Akureyrarbæ fyrir börn í áttunda til tíunda bekk grunnskólans.“

### Mér leiðist meðalmennska

#### Hvernig hefur þér gengið að endurheimta starfsorku?

„Allan þennan tíma hef ég þurft að hugsa vel um orkuna mína. Ég hef gjarnan þurft að leggja mig um miðjan dag eða skipta verkefnum dagsins upp. Ég er miklu meðvitaðri um að ég þarf að kunna mér hóf. En ég dett enn í að ætla mér of mikið, taka of mikið að mér og ég vil alltaf gera hlutina hundrad prósént. Mér leiðist meðalmennska.“

Vissulega fannst mér í upphafi nokkur skömm að þurfa að leita mér aðstoðar vegna andlegrar vanlíðunar. Sú tilfinning leið þó hjá og ég ákvað að vera opinn gagnvart sjálfum mér. Ég skrifaði meira að segja grein um kulnun og það að vera í slíku ástandi og birti þá grein á Akureyri.net í lok apríl 2023 en áfallið dundi yfir í janúar það ár sem fyrr sagði.“

#### Hvað viltu segja um samstarfið við VIRK?

„Þótt þjónustan hafi gengið vel þá hef ég stundum verið í slíku basli á síðasta ári að hugur minn hefur leitað aftur til VIRK. Þar var gott að vera. Ráðgjafinn minn þar las vel í mínar þarfir og samstarf okkar var frábært. Staðan núna er þannig að mér líður miklu betur þótt ég sé enn undir miklu álagi og ekki alltaf nógu skynsamur hvað snertir álag og fyrirætlanir.“

Ég hef komist í gegnum skafla og ég held að ég sé að nýta mér það sem við ráðgjafinn minn vorum að vinna með. Ég hef vissulega nokkrum sinnum farið fram úr mér eftir að ég útskrifaðist frá VIRK en ég hef fengið góð verkfæri og nota þau.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir

Mynd: Auðunn Nielsson

BJÖRK ÓLAFSDÓTTIR ráðgjafi hjá VIRK

## MIKILVÆGT AÐ NÁ TRAUSTI



VIÐ HITTUM FYRIR BJÖRK ÓLAFSDÓTTUR Á FALLEGU HEIMILI HENNA Í KÓPAVOGI. VIÐ HÖFUM ÁFORMAÐ AÐ RÆÐA UM STARF HENNA SEM RÁÐGJAFI HJÁ VIRK Á NOKKUÐ BREIÐUM GRUNDEVILLI.

Við setjumst við borðstofuborðið með sinn hvorn kaffibollann og hefjum spjallið.

„Ég hef unnið hjá VIRK í um sjö ár, fyrst sem ráðgjafi á Reykjanesi í tæp fjögur ár. Svo óskaði ég eftir því að flytja mig í Borgartúnið og vann þar í nokkurn tíma. Nú er ég ráðgjafi í Borgartúni, tek þar þjónustuþega af biðlistum en jafnframt er ég ráðgjafi hjá BSRB á Grettisgötunni hluta vikunnar og tek þá aðeins þjónustuþega frá þeim samtökum.“

### Af hverju byrjaðirðu fyrst á Suðurnesjum?

„Ég var að vinna á BUGL, barna- og unglingadeild Landspítalans er ég sá starfið hjá VIRK auglýst. Mig langaði að breyta til, losna úr vaktavinnu. Maðurinn minn hafði unnið árum saman á Suðurnesjum og fannst lítið mál að aka á milli. Ég sótti um starfið hjá VIRK og var ráðin. Við ætluðum að verða samferða hjónin en vinnutími okkar skaraðist svo fljótlega ókum við á milli í sitt hvorum bílnum.“

„Pað er mikilvægt í ráðgjafstarfinu að minna sig á að í okkar vinnu erum við að rétta einstaklingum verkfæri svo þeir geti sjálfir tekist á við áskoranir í lífi sínu.“

### Hvernig líkaði þér starfið á Suðurnesjum?

„Pað var dásamlegt að vinna á Reykjanesinu og lærdómsríkt að kynna hópnum þar. Á Suðurnesjum er hæsta prósentu á landinu af erlendum ríkisborgurum. Ég þurfti talsvert að vinna með túlkum í viðtölum og líka að vinna með fólki sem ekki var akandi og átti því erfitt með að nýta sér úrræði á höfuðborgarsvæðinu.“

### Voru eins mörg úrræði fyrir hendi á Reykjanesi?

„Nei en á kóvítímanum jukust úrræði í gegnum tölvuþjónustu sem gerðist raunar víða um land þar sem fjarþjónusta er algeng, sem er mjög jákvætt. Fólk hefur verið í sálfræðiviðtölum í fjarbúnaði sem gengur ágætlega. Í fjarsjúkráþjálfun fékk fólk æfingar til að gera heima og sjúkráþjálfarinn sinni eftirfylgni. Smám saman fjölgaði svona úrræðum.“

Pað var mjög góð reynsla fyrir mig að starfa á Reykjanesi. Ég kynntist mörgu góðu fólki, við vorum þrír ráðgjafar þar fyrir VIRK og einn í Grindavík. Við unnum talsvert saman, þessar þrjár á Reykjanesinu.“

### Er mikill munur á starfinu á Reykjanesi og því sem þú gegnir núna?

„Nei, við vinnum öll eftir sama verklagi, fylgjum ákveðnu ferli. Munurinn er einkum sá að mun fleiri túlkaviðtöl eru þar syðra og þjónusta við fólk sem talar hvorki íslensku né ensku algengari. Ákveðin áskorun fylgir slíku. Þanta þarf túlk, sem annað hvort kemur á staðinn eða sinnir fjarþjónustu og nær öll samskipti fara í gegnum hann.“

### Er erfitt að ná sambandi við fólk á þennan hátt?

„Pað er öðruvísi. Líka það að maður sendi kannski viðkomandi skilaboð sem hann þýddi svo með Google translate og stundum spratt af því misskilningur. En þetta gekk alveg,“ segir Björk og brosir.

### Finnur í fyrstu viðtölum hvernig sjálfsmýnd fólks er

#### Hvað er að þínu mati mikilvægast í samskiptum við fólk sem kemur til VIRK?

„Mikilvægast er að ná trausti,“ segir Björk að bragði og bætir við að við það skapist hreinskilni sem er forsenda þess að fólk geti tjáð sig um það sem veldur því að það leitar til VIRK.

„Einstaklingar eru vissulega misjafnir. Stundum tekur dálftinn tíma að mynda traust en oftast kemur það fyrir en varir. Maður finnur fljótt í fyrstu viðtölum hvernig sjálfsmýnd fólks er og hversu tilbúið það er til að opna sig.“

#### Hvað gerirðu ef fólk er tortryggt og vart um sig?

„Ég byrja á að nefna að við séum bundin trúnaði og flestir eru þá tilbúnir til að treysta. Almenn mæti ég fólki þar sem það er statt. En ef fólk vill ekki opna sig gagnvart mér þá er ég auðvitað ekki að þröngva því til þess. Bendi þá til dæmis á sálfræðinginn ef það er í sálfræðimeðferð, en oftast gengur þetta vel fyrir sig.“

#### Á hverju byrjarðu í fyrstu viðtölum?

„Við byrjum í sameiningu, ég og þjónustuþeginn á kortlagningu á því hvað hafi áhrif á starfsgetu hans og hvað hann er búinn að ganga í gegnum. Þegar það er frá er oft komin skýr mynd af því sem þarf að vinna með. Þá setjum við upp áætlun og fólk fer af stað í endurhæfinguna.“

Ég hef farið á gagnleg námskeið í samtalsstækni – svokallaða markþjálfun. Þá er áherslan á að fá einstaklinginn til að taka aukna ábyrgð á sér; hvernig ætlar þú að nýta þér það sem í boði er?

Pað er mikilvægt í ráðgjafarstarfinu að minna sig á að í okkar vinnu erum við að

rétta einstaklingum verkfæri svo þeir geti sjálfir tekist á við áskoranir í lífi sínu. Sumir sem leita til VIRK hafa áður farið í ýmis konar meðferð en aðrir eru að kynna slíku í fyrsta skipti. Pað getur stundum tekið tíma fyrir fólk að trúa því að það sé hægt að nýta þau tól sem í boði eru. Er frá líður finnur það hvort það sem verið er að gera gagnist eða ekki.“

#### Hvaða úrræði stinga þjónustuþegar helst uppá að nýta sér?

„Sumir koma með fyrirfram mótaðar hugmyndir inn í starfsendurhæfinguna, aðrir koma með opinn huga en eru kannski ekki búnir að ákveða neitt fyrirfram hvað gæti komið að gagni. Stundum gengur fyrirfram hugmyndin upp, en í öðrum tilvikum þarf að endurskoða áætlunina. Sálfræðipjónusta er algeng uppástunga. Líkamsrækt hentar ýmsum en þeir sem koma úr kulnun óska þó ekki endilega eftir mikilli líkamshreyfingu í byrjun – geta verið orkulitlir og vilja frekar fara í rólega hreyfingu eins og til dæmis jóga og þannig mætti telja.“

#### Gagnast sálfræðipjónusta mörgum?

„Já, yfirleitt gerir hún það. Einstaklingsbundið er hverju verið er að vinna í, svo sem áföllum, streitustjórnun, lágu sjálfsmati, þunglyndi og kvíða. Sálfræðingur byrjar oftast á kortleggja hvað helst þarf að gera.“

#### Samfélagsmiðlarnir gera ákveðnar kröfur á fólk

#### Hvað er það í samfélaginu að öðru leyti sem veldur því að fólk verður svona óskaplega þreytt?

„Ég tel að það sé sambland af mörgum þáttum. Ég held að samfélagsmiðlarnir geri ákveðnar kröfur á okkur. Þeir ýta undir vissa sýn á lífið og hafa jafnvel áhrif á sjálfsmýnd fólks. Þótt þeir séu að sumu leyti af hinu góða – geti til dæmis minnkað einsemd – þá geta þeir líka haft vond áhrif á sjálfsmýndina; fólk fer að trúa því að allt sé ægilega fínt og flott hjá öðrum en ómögulegt hjá því sjálfu. Spyr sig: Er ég að standa mig nógu vel? Mér finnst orðið „ofurkona“ til dæmis ekki lengur endilega jákvætt.“

Margir sem stríða við kulnun tala um að samfélagsmiðlarnir dragi þá niður. Fólk spyr sig jafnvel: Af hverju er ég að skoða þetta? En samfélagsmiðlarnir eru hluti af lífi okkar frá unga aldri núna. Margir aðrir þættir, svo sem óhóflegt vinnuálag getur haft áhrif á það hvers vegna fólk stendur varla undir sjálfu sér af þreytu.“

### Hvernig tekurðu á móti fólki þegar það kemur fyrst?

„Ég tek á móti þjónustuþegum á skrifstofu og býð upp á kaffi. Síðan er hafist handa í fyrstu viðtölunum við að kortleggja hvað hægt sé að gera. Við skoðum í sameiningu líkamlega og andlega heilsu, sem og félagsþættina. Við ráðgjafar erum líka með ákveðnar spurningar sem við leggjum fyrir þjónustuþega. Þannig fær maður fólk til að opna sig um það hvers vegna það er að koma til VIRK.“

VIRK fær lækisbeiðni fyrir hönd hvers og eins og síðan tekur sérfræðingateymið við. Í beiðni frá heimilislækni og upplýsingum frá teyminu kemur fram hvað það er sem veldur skertri starfsgetu. Sérfræðingateymið leggur ákveðnar línur en við ráðgjafarnir reynum svo að kortleggja hvað hægt sé að gera, samkvæmt upplýsingunum frá lækni, sérfræðingum og fólkinu sjálfu.“

### Fá allir þjónustu hjá VIRK sem sækjast eftir henni?

„Alltaf er einhver hópur sem ekki á heima í starfsendurhæfingu, fær þá synjun og er vísað annað, svo er líka ákveðinn hópur sem hefur verið áður hjá VIRK en hefur dottið út af á vinnumarkaði og sækir um þjónustu á ný. Kannski eftir annan heilsuþrest eða einhver áföll sem lífið hefur fært því.“

Fólk á rétt á að sækja um aftur. Ef fólk gerist þjónustuþegi VIRK í annað sinn skoðar maður vandlega hvað hefur verið gert áður og hvaða önnur úrræði koma til greina.“

### Hvaða bakgrunn hafðirðu áður en þú hófst vinnu hjá VIRK?

„Ég er Reykvíkingur, ólst upp í Seljahverfi og átti mér snemma þann draum að vinna á skrifstofu. Ég lét þann draum rætast, lauk námi í skrifstofu- og viðskiptaskóla og vann á skrifstofu í fjórtán ár. Ég var í góðu starfi með frábæru fólki, í heild var þetta mjög lærdómsríkur tími. Á þessum árum voru börnin mín að fæðast og tostast upp.“

Er frá leið fékk ég þá hugmynd að fara í sálfræði og lauk prófi frá HR í þeirri grein, útskrifaðist með BS-próf 2017. Jafnframt námi vann ég á fíknigeðdeild sem var mikil áskorun en mjög gefandi starf. Ég áttaði mig á því að það ætti mjög vel við mig að vinna með fólki. Ég hef löngum haft mikinn áhuga á fólki og mannlegri hegðun.“

Á BUGL vann ég þar til ég varð ráðgjafi á Suðurnesjum, sem fyrr sagði. Núna gæti ég ekki hugsað mér að vera að vinna við neitt annað en með fólkinu í samfélaginu. Það er svo áhugavert hve saga hvers og eins er einstök. Líka er mjög mismunandi hvernig fólk tekst á við áföll og annað mótlæti í lífi sínu. Fólk styður sig við eitt og annað, þeir einstaklingar sem farið hafa út af sporinu í lífinu finna sig stundum í trúnni en slíkt heyrir ekki undir okkur í ráðgjafarstarfinu hjá VIRK. Það góða við okkar starf er að sjá hvernig þjónustuþegunum miðar áfram, sjá fólk sem hefur misst trú á tilganginum og sjálfu sér fá von um um betra líf.“

„Mér er ljóst að VIRK er lífsbjörg fyrir marga.“

### VIRK hefur aðgang að sérhæfðum námskeiðum

#### Hvaða tæki og tól eru það sem hafa reynst vel í slíkum aðstæðum?

„Við hjá VIRK erum með aðgang að sérhæfðum námskeiðum sem við kaupum úti í bæ af þjónustuaðilum. Nefna má markþjálfun, starfsráðgjöf og orkustjórnun. Skorti einstakling gott sjálfsmat kaupum við þjónustu á námskeiðum til að stuðla að betra sjálfsmati, ráðum gegn kvíða og þunglyndi. Þá má nefna iðjubjálfun, fjármálaráðgjöf, reiðistjórnarnámskeið og fíkniráðgjöf.“

#### Koma margir til ykkar sem eiga í vandræðum með fíkn?

„Já. En fólk þarf að hafa verið án vímuefna í ákveðinn tíma áður en það getur sótt um hjá VIRK. Fíkniefnameðferð heyrir hins vegar undir heilbrigðismál. En ef fólk hefur verið án vímuefna í talsverðan tíma og er í þjónustu hjá VIRK en fer að finna til löngunar sem truflar þá getum við komið viðkomandi til vímu- og fíkniefnaráðgjafa. Slík bjargráð koma oft að gagni.“

### Hvað finnst þér erfiðast að eiga við í þínu starfi?

Björk hugsar sig vandlega um, fær sér kaffisopa og segir svo: „Mögulega afleiðingar höfuðáverka. Það er oft erfið að eiga við það ef fólk hefur fengið framheilaskaða, heilahristing eða eitthvað slíkt.“

„Heilahristingur“ er svolítið vanmetið orð í samfélaginu, að vissu leyti er ríkjandi ákveðin vanþekking á alvarlegum afleiðingum heilahristings. Slíkt getur leitt til heilapöku, minnisskerðingar, athyglisbrests, taugaverkja og annars sem erfið reynist að eiga við. Hið huglæga getur líka verið flókið og svo er örmögnun líka oft erfið viðureignar.“

#### Þetta margir út af vinnumarkaði vegna einhverfu sem gjarnan er í umræðunni?

„Já, það koma ýmsir til okkar sem hafa dottið út vegna einhverfu. Þeir fara gjarnan í þverfaglega endurhæfingarstöð en aðrir í stök úrræði. Oft hjálpar það þessum einstaklingum að fá ráðleggingar til þess að skilja sjálfa sig betur, finna hvar styrkleikarnir þeirra eru. Það er margt flott fólk á einhverfurófi á vinnumarkaðinum og það er mikilvægt að grípa það fljótt og hjálpa því að finna hvar það á heima í starfi.“

Í lok starfsendurhæfingar beinum við fólki gjarnan til atvinnulífstengla. Það er alltaf alveg skýrt í upphafi þjónustu að markmiðið er að komast til vinnu eða í nám. Að meðaltali er fólk svona 12 mánuði í starfsendurhæfingu og fer þá kannski að huga að slíku eftir um það bil átta mánuði. Stundum er fólk í einhverri hlutavinnu meðfram þjónustu en ýmsir þurfa að fara í atvinnuleit.“

Oft finnur fólk sjálft hvar það er stöð – segir: „Jæja, nú er ég tilbúinn til að fara að skoða vinnu“. En auðvitað er þetta einstaklingsbundið, sumir þurfa lengri tíma en aðrir. Þeir sem koma aftur í þjónustu VIRK hafa kannski gleggri sýn á það hvað gæti gengið.“

### Stundum sárt að kveðja þjónustuþega

#### Hvað finnst fólki sem leitar til VIRK um að þurfa þessa þjónustu?

„Það er mjög misjafnt. Sumir segja: „Það voru þung skref að þurfa að leita til ykkar“, en svo líður tíminn og það er svo gaman að



heyra loks: „Ég er svo fegin að hafa stigið þetta skref!“

Ég gæti þess að vera fagleg í samskiptum við það fólk sem kemur til mín. Gangi samstarf ekki vel milli ráðgjafa og þjónustuþega getur fólk fengið að skipta. Þá er það skoðað sérstaklega. Sé fólk með einhverjar hugmyndir sem mér líst ekki á að gangi upp þá er ég hreinskilin. Úrræðin kosta, maður þarf að finna tilgang með þeim úrræðum sem vísað er á. Oftast eftir slíkt samtal fer fólk heim og hugsar og síðan eru málin rædd í næsta viðtalstíma.“

Í upphafi þjónustu kemur fólk oft einu sinni í viku fyrstu þrjár vikurnar, en síðan, þegar búið er að kortleggja kemur það yfirleitt mánaðarlega. En fólk getur alltaf sent okkur skilaboð og líka hringt ef það þarf einhver ráð eða upplýsingar. Fólk í þjónustu hjá VIRK hefur gott aðgengi að ráðgjafa sínum.“

#### Finnst þér erfið að slíta sambandi við fólk sem þú hefur tengst vel í gegnum starfið?

„Já, stundum finnst mér sárt að kveðja fólk, ég viðurkenni það. Ég er mannleg. Í einstaka tilvikum fær maður tölvupósta frá fólki sem lætur mann vita hvernig gengur, það eru ánægjulegir póstar.“

Um áttatíu prósent af þeim sem VIRK er að útskrifa nú fer í vinnu, atvinnuleit eða nám. Þeim sem starfsendurhæfingin nýtist ekki bíða önnur úrræði í heilbrigðiskerfinu sem kannski geta komið að gagni, svo sem Reykjalundur, geðheilsuteymi og fleira.“

#### Hefurðu kynnt þér starfsendurhæfingarúrræði erlendis?

„Við hjá VIRK fáum af og til fræðslu frá fagaðilum og vitum svona sitthvað um hvað löndin í kringum okkur eru að gera í þessum efnunum. Það er að einhverju leyti sambærilegt við það sem við hjá VIRK erum að gera.“

VIRK hefur verið að stækka, enda mikilvægt fyrir samfélagið að halda sem flestum inni á vinnumarkaði. Töluverð aukning í starfsemi VIRK hefur orðið frá því ég hóf störf þar fyrir 7 árum. Ég veit ekki betur en að það hafi aldrei eins margir sótt um þjónustu hjá VIRK og núna á síðustu mánuðum. Markmið VIRK er að stytta biðlista svo fólk sé sem stýstan tíma utan vinnumarkaðar.“

### Nýtt forvarnastarf á vegum VIRK mikilvægt

„Þess ber að geta að nýlega tók til starfa forvarnasvið hjá VIRK sem grípur fólk á hættustigi meðan það enn er í vinnu. Það er mjög jákvætt. Fólk sem á í strögli getur þá leitað til sérstakra forvarnaráðgjafa hjá VIRK. Þessi nýja þjónusta er að aukast og verið er að kynna hana í fyrirtækjum og víðar. Ég bind vonir við að það verði aukning í forvörnum svo að fólk þurfi ekki að fara í veikindaleyfi og detta út af vinnumarkaði.“

Mér finnst vanta dálítið upp á hjá fyrirtækjum að bjóða upp á fleiri hlutastörf. Heppilegt væri að fólki standi til boða

hlutastarf í auknum mæli frekar en að fara í fullt veikindaleyfi. Ég álít að það sé ágóði fyrir samfélagið að fjölga hlutastörfum.“

Ýmsir sem koma til VIRK treysta sér til að vinna hlutastarf þótt þeir geti ekki unnið fulla vinnu. Það mætti til dæmis brjóta eitt starf upp í tvö, sumum hentar að vinna fyrir hádegi og öðrum eftir hádegi. Líka er mikilvægt að styðja ungt fólk sem ekki hefur fengið tækifæri til þess að menntast. Það þarf að styðja og að halda vel utan um þann hóp. Ungu fólkið er framtíðin okkar og forvarnir eru að mínu mati númer eitt.“

#### Hefur þetta starf breytt þér sem manneskju?

„Já. Mér finnst ég auðmjúkari gagnvart alls konar fólki. Mér finnst ég hafa þroskast sem manneskja og öðlast meiri skilning á mismunandi aðstæðum fólks. Við Íslendingar getum verið dómharðir og mér finnst ég skilja betur hvað ýmsir eru að ganga í gegnum úti í samfélaginu.“

Mér er ljóst að VIRK er lífsbjörg fyrir marga. Þar er unnið mikilvægt starf. Ég er þakklát fyrir að fá að vinna með fólki hjá VIRK, það gefur mér meira en ég læt af hendi. Loks vil ég leggja áherslu á að það er að mínu mati styrkur hvernar manneskju að leita sér aðstoðar þegar þörf krefur og ég hrósa því fólki sem það gerir.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

GUÐFINNA ÞÓRDÍS GUNNARSDÓTTIR

# BATINN STENDUR OG FELLUR MEÐ ÞÉR



GUÐFINNA ÞÓRDÍS GÍSLADÓTTIR LAUK STARFSENDURHÆFINGU HJÁ VIRK FYRIR RÚMU ÁRI. „ÞRETTÁN MÁNUÐIR SÍÐAN, ÉG HEF ALDEILIS HOPPAÐ LANGT SÍÐAN ÉG BYRJAÐI HJÁ VIRK OG ÞANGAÐ SEM ÉG ER KOMINN Í DAG,“ SEGIR GUÐFINNA OG BROSIR.

En líf Guðfinnu hefur ekki alltaf verið létt.

„Ég varð fyrir einelti í grunnskóla, það hafði mikil áhrif og ég vann lengi vel ekki úr þeirri reynslu. Það gerði ég hins vegar hjá VIRK, þar fékk ég alla þá þjónustu sem ég þurfti,“ segir Guðfinna. „Ráðgjafinn minn kom mér til sálfræðings og skráði mig á líkamsræktarnámskeið í Orkustöðinni í Njarðvík.“

„Ég er uppalin í Þorlákshöfn til fermingaraldurs en þá fluttum við mamma og systir mín í Árbæ í Reykjavík. Foreldrar mínir skildu þegar ég var ellefu ára. Ég varð líka fyrir smávegis einelti í Árbæjarskóla en þar fékk ég miklu meiri stuðning en í Þorlákshöfn. Þannig var það þá. Á litlum stöðum er að minni hyggju oft meira um einelti en í stærri sveitarfélögum. Það er líka meira um viðeigandi þjónustu þar sem margt fólk býr.“

## Hvað hrjáði þig mest þegar þú óskaðir eftir þjónustu hjá VIRK?

„Við skulum orða þetta eins og það var – ég óskaði ekki eftir þjónustu sjálf hjá VIRK. Ég fór inn á Reykjalund í meðferð hjá efnaskipta- og offituteymi þar. Ég er búin að vera í megrun síðan ég var ellefu ára gömul, eða kannski fyrst í aðhaldi. Ég er búin að prófa alla kúra sem sögur fara af, svo sem ketó, danska kúrinn, Herbalife og svo framvegis en ekkert dugði til langframa.“

En á Reykjalundi var tekið vel við mér og ég gripin þegar þunglyndi og kvíði var í hæstu hæðum. Ég hafði, áður en ég kom á Reykjalund verið að vinna með langveika stúlku, hún var heima í þrjár vikur og fór svo í vikufrí. En þessar þrjár vikur vann ég alla daga og það var of mikið. Ég var samt ekki verkjuð heldur fyrst og fremst andlega mjög illa stödd.“

## Sálfræðiþjónustan gerði mikið

### Hvað var þá gert í máluðum?

„Félagsráðgjafi hjá Reykjalundi lagði til að ég segði upp vinnu minni og allt teymið sem hafði mig til meðferðar lagði sig fram um að koma mér í þjónustu hjá VIRK. Þegar ég fór fyrst inn á Reykjalund var ég um tvö hundruð kíló en hreyfði mig samt eins og ég gat þegar ég komst inn á Reykjalund og seinna hjá VIRK.“

En eftir að ég lauk þjónustu þar fór ég í efnaskiptaaðgerð, það er stundum kallað hjáveituaðgerð, maginn er minnkaður. Nú hef ég léttst um hundrað og tuttugu kíló frá því ég var þyngst. Það er mikill léttir. Og líður mér andlega miklu betur.“

### Hvað var það sem gerði mest fyrir þi í þjónustunni hjá VIRK?

„Það var sálfræðimeðferðin sem ég komst í á vegum VIRK. Það var ofboðslega erfitt að komast í gegnum fyrstu tímana, horfast í augu við hvar ég væri stödd og hvert vandamálið væri. Ég gerði þetta í gegnum tölvusamskipti, horfði á sálfræðing á tölvuskjá og hann á mig en ég var samt í öryggi heima hjá mér sem var mér mikilvægt.“

Við fórum í gegnum HAM – sem er hugræn atferlismeðferð. Ef þú ert tilbúin að vinna verkið þá virkar sú meðferð hundrað prósent. Ég kom inn í þjónustuna hjá VIRK með eitt markmið – að leggja mig alla fram og ná bata til að komast aftur út á vinnumarkaðinn.“

“Ég kom inn í þjónustuna hjá VIRK með eitt markmið – að leggja mig alla fram og ná bata til að komast aftur út á vinnumarkaðinn.“

### Hver er þín menntun?

„Ég kláraði bifvélavirkjann árið 2015 en í dag er ég í sjúkraliðanámi. Ég vil frekar gefa frá mér hið jákvæða viðhorf sem ég hef tileinkað mér og vera til staðar fyrir fólk en gera við vélar, nema kannski fyrir sjálfa mig. Ég vinn í dag á hjúkrunarheimilinu Sólvangi og sú vinna gefur mér mikla gleði. Mér finnst svo gaman að vinna með fólk, ég hef alltaf verið sögð mikið „partydýr,“ segir Guðfinna og hlær.

### Þýðingarmikið að hlusta á innri röddina

### Hvað fleira kom þér að gagni í þjónustunni hjá VIRK?

„Ráðgjafinn minn hjá VIRK vildi að ég færi út á meðal fólks og lagði til að ég væri að hreyfa mig hjá Orkustöðinni. Það var erfitt fyrst að mæta þar en ég fékk frábæran þjálfara sem var með þetta námskeið og endalaus stuðning frá ráðgjafanum mínum hjá VIRK og því fólk sem var með mér á líkamsræktarnámskeiðinu. Við spjölluðum mikið en ég hef haldið sambandi við það fólk sem ég kynntist þarna. En það var mikilvægt skref að fara á þetta námskeið, vera innan um fólk og ræða við það.“

VIRK aðstoðaði mig mikið með því að koma mér í samband við annað fólk – koma mér út í lífið aftur. Ráðgjafinn sagði við mig: „Batinn sem þú vilt stendur og fellur með þér“. Ég tók þetta inn og þetta er mitt sterka leiðarljós í dag. VIRK getur rétt þér öll réttu tólin en ef þú vilt ekki vinna vinnuna þá situr þú fastur þar sem þú komst inn.“

Mér fannst líka frá upphafi þýðingarmikið að hlusta á mína innri rödd í þessu ferli frekar

en að hlusta á neikvæðu raddirnar sem koma úr öllum áttum í samfélaginu ef þú ert ekki alveg samkvæmt staðalímyndinni.“

## VIRK greip mig og hjálpaði mér

### Hvernig er staðan hjá þér í dag?

„Þegar ég hætti í þjónustunni hjá VIRK hafði ég sótt um 250 störf en fékk ekkert þeirra. Að vísu tvö viðtöl sem leiddu ekki til neins. Þá brá ég á það ráð að fara í fjarbúð, skildi eiginmanninn eftir og flutti á Kirkjubæjarklaustur þar sem vinkona mín býr og fékk þar vinnu í sundlauginni og sem stuðningsfulltrúi á leikskóla, eiginlega hundrað og fjórutíu prósent vinnu.“

Þetta voru mikil viðbrigði en ofboðslega gott, þarna varð ég að halda áfram og vinna með það sem ég hafði tileinkað mér hjá VIRK. Hjónabandið þoldi þetta mjög vel. Bæði gerir fjarlægðin fjöllin blá og svo ber þess að geta að maðurinn minn hefur líka fengið góða þjónustu hjá VIRK og skildi því vel hvað ég var að fara í gegnum. Mamma var líka ofboðslega mikill stuðningur,“ segir Guðfinna og brosir.

### „Hvað varstu lengi í fjarbúðinni?“

„Í sex mánuði. Þá sótti ég um starf hjá Landspítalanum og fékk starfið þar. Ég vann á augndeildinni á Eiríksögðu og var þar í áttatíu prósent starfi, það var ekki í boði meira. Mjög mikið af konum vinna þar og þær og yfirmenn mínir hvöttu mig til að fara í kvöldskóla og læra sjúkraliðann. Síðustu áramót tók ég svo þá ákvörðun að hætta á mínum frábæra vinnustað á Eiríksögðunni til þess að fara að vinna meira í umönnun sem tengist námi mínu hundrað prósent.“

Ég stunda mitt nám í kvöldskólanum hjá FB í Breiðholti. Námið á að vera þrjú ár og ef ég held mér við efnið eins og ég er að gera í dag þá mun útskrifast um júlín 2027. Staðan hjá mér núna er sem sagt þannig; ég er í hundrað prósent vinnu og tek þrjú til fjóra áfanga á hverri önn í skólanum. Það er á dagskrá að eignast börn og mikill þrýstingur í þá átt frá umhverfinu en ég ætla að ljúka námi fyrst.“

Allt það sem er að gerast hjá mér núna er af því að ég fékk svo mikla og góða aðstoð. VIRK greip mig og hjálpaði mér að komast í gegnum erfiðasta tímarn í þessu ferli.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

ELVA DÖGG BALDVINSDÓTTIR hópstjóri hjá VIRK

ÞORSTEINN GÍSLI HILMARSSON verkefnastjóri hjá VIRK

# ATVINNUTENGING VIRK OG SAMSTARF VIÐ ATVINNULÍFIÐ



MEGINMARKMIÐ VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐS ER AÐSTOÐA EINSTAKLINGA SEM LENDA Í VEIKINDUM EÐA SLYSUM VIÐ AÐ KOMAST AFTUR INN Á VINNUMARKAÐINN.

Einstaklingar sem leita til VIRK byrja sinn starfsendurhæfingarferil hjá ráðgjafa. Langflest sem fara í gegnum starfsendurhæfinguna fara aftur í sitt fyrra starf eða fara í sjálfstæða atvinnuleit eftir að þjónustu hjá ráðgjafa lýkur. Einhverjir þjónustugefar VIRK kunna að þurfa aukna aðstoð við að komast aftur inn á vinnumarkað og stendur þeim þá til boða að fá sértæka aðstoð frá atvinnulífstenglum VIRK.

Margir þjónustugefar eru að skipta um starfsvettvang og/eða eru með skerta starfsgetu og eru því að leita sér að hlutastörfum. Minna er um auglýst hlutastörf á almennum vinnumarkaði samanborið við störf sem teljast sem fullt stöðugildi og er fjölgun hlutastarfa eitt af markmiðum atvinnutengingar til þess að mæta þörfum hópsins.

” Markmiðið er að auðvelda farsæla endurkomu einstaklinga á vinnumarkaðinn og á sama tíma veita fyrirtækjum tækifæri til að fá hæft og áhugasamt starfsfólk.

## Mikilvægur hluti starfsendurhæfingar

Atvinnutenging er mikilvægur hluti af starfsendurhæfingu. Hlutverk hennar er að tengja saman einstaklinga sem eru að ljúka starfsendurhæfingu og fyrirtæki eða stofnanir sem eru að leita að starfsfólki. Markmiðið er að auðvelda farsæla endurkomu einstaklinga á vinnumarkaðinn og á sama tíma veita fyrirtækjum tækifæri til að fá hæft og áhugasamt starfsfólk.

Atvinnulífstenglar aðstoða einstaklinga við að snúa aftur út á vinnumarkað í störf sem hæfa getu þeirra, reynslu og menntun. Þeir vinna náið með einstaklingum sem eru tilbúnir að stíga næsta skref í átt að atvinnu og leita jafnframt eftir samstarfi við fyrirtæki og stofnanir sem geta boðið upp á störf eða tækifæri til að prófa sig áfram í starfi.

Starf atvinnulífstengla felur meðal annars í sér að aðstoða einstaklinga við atvinnuleit og undirbúning atvinnuleitar, svo sem við stefnumörkun, gerð ferilskráa, atvinnuumsóknir og að undirbúa einstaklinga fyrir atvinnuviðtöl. Þegar starf finnst vinna atvinnulífstenglar einnig með vinnustaðnum að því að tryggja að aðlögun gangi vel. Þeir veita bæði einstaklingnum og vinnustaðnum fræðslu, stuðning og fylgja einstaklingnum eftir á fyrstu stigum ráðningar ef þörf er á.

## Það skiptir máli að leggja upp úr góðu samstarfi við atvinnulífið

Samstarf við atvinnulífið skiptir sköpum til þess að atvinnutenging VIRK skili árangri. Góð tengsl við fyrirtæki og stofnanir er

grundvöllur þess að hægt sé að finna störf sem henta bæði einstaklingnum og vinnustaðnum. Því leggja atvinnulífstenglar VIRK mikla áherslu á að byggja upp traust og góð samskipti við atvinnurekendur.

Þetta gera þeir með reglulegum samskiptum við fyrirtæki í sínum daglegu störfum ásamt því að heimsækja þau. Tilgangur heimsóknna til fyrirtækja er að kynna atvinnutenginguna ásamt því að afla upplýsinga um fyrirtækið, starfsmenn sem sjá um ráðningar og athuga stöðu á ráðningum sem framundan eru sem/og að miðla einstaklingum áfram í störf séu þau í boði.

Atvinnulífstenglar eru sérfræðingar í atvinnulífni og þekkja vel þarfir og starfsemi fyrirtækja. Þekking á vinnustöðum, menningu þeirra og þeim verkefnum sem þar eru unnin gerir stefnumótunarráðgjafi atvinnuleit auðveldari ásamt því að beina einstaklingum í störf við hæfi.

Í dag eru yfir 1600 fyrirtæki og stofnanir skráð í upplýsingagrunn VIRK og mörg þeirra eru með ákveðna tengiliði sem auðveldar allt samstarf. Ávallt er verið að hugsa upp nýjar leiðir til þess að vekja athygli á kostum þess að vera í samstarfi og hvernig hægt er að hafa boðleiðir stuttar og skilvirkar fyrir fyrirtækin.

Fyrirtæki sem taka þátt í samstarfi við VIRK fá stuðning og ráðgjöf frá atvinnulífstengli um hvernig best sé að standa að stuðningi

” Fyrirtæki sem taka þátt í samstarfi við VIRK fá stuðning og ráðgjöf.

og aðlögun starfsmanns sem er að snúa aftur til vinnu eftir veikindi eða slys. Þetta getur gert ráðningarferlið skýrara og öruggara fyrir vinnustaðinn.

## Ávinningur

Breytingar sem urðu á örorkulífeyriskerfinu þann 1. september 2025 gera ráð fyrir því að fleiri munu koma til með að fara á hlutaörorku<sup>1</sup>. Það þýðir að fleiri einstaklingar í nýja kerfinu munu koma til með að leita sér að hlutastörfum. Það er missir fyrir samfélagið að hæfileikaríkt fólk sé oft útilokað frá jöfnum tækifærum og hinum ýmsum störfum vegna þess að það getur ekki sinnt fullu starfi t.d. vegna færniskerðingar<sup>2</sup>.

Í mörgum þróuðum ríkjum eru um 20% þeirra einstaklinga með skerta starfsgetu útilokaðir frá jöfnum tækifærum á vinnumarkaði<sup>3</sup>. Þá virðist ekki skipta máli þótt einstaklingarnir séu með viðeigandi

HVERNIG VIRKAR ATVINNUTENGINGIN?

**Samband**  
Fyrirtæki hefur samband þegar það vantar starfskraft.  
atvinnutenging@virk.is / 535 5700

**Leitin hefst**  
Atvinnuteymið ræðir saman og hver atvinnulífstengill kannar vandlega hvort réttur kandidát leynist í hópi þjónustugega sinna.

**Ferilskrá**  
Atvinnulífstengill sendir ferilskrár mögulegra kandidata.

**Viðtöl**  
Fyrirtæki fer yfir umsóknir og boðar í atvinnuviðtöl.

**Niðurstaða**  
Ákvörðun um ráðningu er svo í höndum fyrirtækisins.









menntun og vilja til vinnu. Þrátt fyrir viðleitni ríkisstjórna og annarra hagsmunaaðila til að bæta atvinnustig þessa samfélagshóps er þátttaka þeirra á vinnumarkaði enn töluvert minni samanborið við hóp þeirra einstaklinga með fulla starfsgetu<sup>3</sup>.

Þegar einstaklingar fá tækifæri til að snúa aftur á vinnumarkaðinn styrkist ekki aðeins staða þeirra sjálfrá heldur einnig samfélagsins í heild. Virk atvinnuþátttaka hefur jákvæð áhrif á lífsgæði fólks og stuðlar að heilbrigðara og sterkara samfélagi.

VIRK hefur ítrekað leitað nýrra leiða til þess að hvetja fyrirtæki og stofnanir til samfélagslegrar ábyrgðar meðal annars með góðu samstarfi við atvinnutengingu VIRK. Samstarfið leiðir oft af sér að einstaklingar með ólíka starfsgetu fá tækifæri til þess að starfa í mismiklu starfshlutfalli á almennum vinnumarkaði.

Árið 2023 veitti VIRK í fyrsta skipti viðurkenninguna VIRKT fyrirtæki til fyrirtækja og stofnana sem sýndu samfélagslega ábyrgð og voru í sérstaklega góðu samstarfi við atvinnutengingu VIRK. Þessi viðurkenning er ákveðinn gæðastimpill á ábyrgð og fyrirtækjamenningu þeirra sem hana hljóta. Í ár er þessi viðurkenning veitt í fjórða sinn, í þetta sinn til 12 fyrirtækja og stofnana eins og sjá má á blaðsíðu 34.

” Atvinnulífstenglar aðstoða einstaklinga við að snúa aftur út á vinnumarkað í störf sem hæfa getu þeirra, reynslu og menntun.

### Samantekt

Atvinnutenging VIRK mun halda áfram að efla samstarf við fyrirtæki og stofnanir en sú vinna er lykilþáttur í að auðvelda þjónustuþegum að komast aftur inn á vinnumarkað. Með virku samstarfi skapast fleiri atvinnutækifæri, þá sérstaklega hlutastörf sem henta þörfum margra þjónustuþega VIRK.

Tengsl við atvinnulífið gerir jafnframt ráðningarferli skilvirkara og tryggir bæði stuðning og eftirfylgd inn í starf fyrir einstaklinga jafnt sem vinnustaði. Slíkt samstarf stuðlar einnig að aukinni þátttöku einstaklinga sem hafa ekki fulla getu til virkni á vinnumarkaði og skilar auknum samfélagslegum ávinningi fyrir samfélagið í heild þar sem þekking og færni þessa hóps nýtist betur.

Í því samhengi gegna starfsmenn atvinnutengingar lykilhlutverki. Þeir eru brúin milli einstaklinga sem eru að stíga sín fyrstu

skref aftur inn á vinnumarkaðinn og þeirra fyrirtækja sem eru tilbúin að opna dyr og skapa ný tækifæri.

### Heimildir

1. Félags- og húsnæðismálaráðuneytið. (2024, 22. júní). Öll með: Frumvarp um breytingar á örorkulífeyrskerfinu samþykkt á Alþingi. Stjórnarráðið. <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2024/06/22/Oll-med-Frumvarp-um-breytingar-a-ororkulifeyrskerfinu-samthykkt-a-Althingi/>
2. Tompa E. 2023. Ávinningur af þátttöku allra á vinnumarkaði fangaður: Leiðin fram á við fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu og vinnumarkaður 21. aldarinnar. Ársrit VIRK. 2023; bls 35-39.
3. Turcotte, M. 2014. Persons with disabilities and employment, in Insights on Canadian Society: Statistics Canada Catalogue no. 75-006-X2014001. Downloaded from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/catalogue/75-006-X>



## Sjö góð ráð til að tryggja gott kombakk

Atvinnutenging VIRK vinnur í þéttu samstarfi við atvinnulífið enda er það allra hagur að fólk sem dettur út af vinnumarkaði eigi greiða leið inn á hann

aftur – fái tækifæri til að eiga glæsilegt kombakk!

Hér eru sjö mikilvæg atriði og verkfæri sem auðvelda endurkomu á vinnumarkað.

### 1 Góð þjálfun og fræðsla í upphafi

Mikilvægt er að fyrirtæki og stofnanir taki vel á móti nýju starfsfólki, veiti þjálfun og skýrar upplýsingar um væntingar og hlutverk. Einnig getur verið gagnlegt fyrir nýliða að eiga starfsvin á vinnustaðnum.

Verkfæri: Móttaka nýrra starfsmanna

### 2 Stigvaxandi innkoma þegar hægt er

Gott er að bjóða fólki að byrja í hlutastarfi og bæta við sig eftir samkomulagi. Gæta þess að álag sé hæfilegt og aðstoða við að forgangsraða verkefnum. Kanna hvort möguleiki sé á léttari verkefnum til að byrja með. Ef hægt er að bjóða upp á sveigjanlega mætingu fyrstu vikunnar styður það við bata og minnkar líkur á bakslagi.

Verkfæri: Vinnuáætlun – Stigvaxandi virkni á vinnustað

### 3 Eftirfylgd og stuðningur

Æskilegt er að fara reglulega yfir liðan starfsmann, verkefnastöðu og vinnufyrirkomulag. Stíllíð væntingar og stuðning í takt við raunveruleikann. Hvetjum samstarfsfólk til að sýna stuðning og munum að jákvætt viðhorf stjórnenda og stuðningur vinnufélaga stuðlar að farsælli endurkomu. Góð samskipti geta skipt sköpum!

Verkfæri: Samtal um endurkomu og liðan í starfi

### 4 Taka mið af fjölbreyttum þörfum

Kanna hvort laga þurfi umhverfið að þörfum nýliðans og meta hvernig stuðningur hentar hverjum og einum. Virðum upplifun starfsmanns á aðstæðum og höfum augun opin fyrir nýjum möguleikum og leiðum.

Verkfæri: Samtal um endurkomu og liðan í starfi

### 5 Upplýsa starfsfólk um úrræði sem standa til boða

Gagnlegt getur reynst að skapa sameiginlegt orðfæri þegar kemur að því ræða um liðan í starfi. Mikilvægt er að starfsmáður sé upplýstur um þau úrræði sem vinnustaðurinn býður upp á varðandi heilsuefingu. Samskiptaleiðirnar þurfa einnig að vera skýrar.

Verkfæri: Streitustiginn

### 6 Leggja áherslu á trausta og heilbrigða vinnustaðamenningu

Heilbrigð vinnustaðamenning stuðlar að öryggi og vellíðan starfsfólks. Mikilvægt er að hvetja til heilbrigðs jafnvægis milli vinnu og einkalífs, jákvæðra viðhorfa og samskipta og gera málefni geðheilsu og endurkomu á vinnumarkað að eðlilegum hluta menningarinnar.

Verkfæri: Þættir sem stuðla að heilbrigðum vinnustað – Stjórnendahljólið

### 7 Hugsa að öryggi og vellíðan starfsfólks

Mikilvægt er að byggja upp heilsusamlegt og styðjandi vinnuumhverfi, skoða áhættuþætti og bregðast við þeim. Þannig má koma auga á þá einstaklinga og þær vinnuaðstæður sem þarf að sinna sérstaklega og þarfnast sérstakra aðgerða. Mikilvægt er að taka tillit til ólíkrar færni fólks og stuðla að því að einstaklingar með minna úthald eða færni haldist í starfi þegar þeir koma aftur til starfa eftir veikindi, hvort sem þau eru andlegs eða líkamlegs eðlis.

Verkfæri: Heilsuefing

### Það græða öll á góðu kombakk

Fólk sem snýr aftur á vinnumarkaðinn þarf á þínum vinnustað að halda. Atvinnutenging VIRK aðstoðar þig við að finna rétta fólk.

Skráðu vinnustaðinn á kombakk.is eða sendu póst á [atvinnutenging@virk.is](mailto:atvinnutenging@virk.is) og taktu þátt í góðu kombakk.

Skannaðu kóðann og skoðuðu ráðin.



# ATVINNUTENGINING

## Atvinnutenging einstaklinga sem luku þjónustu hjá atvinnulífstenglum VIRK árið 2025

Flestir þjónustubegar VIRK fara aftur í vinnu við lok þjónustu án þessa að þurfa sérstakan stuðning við að finna starf við hæfi. Þeir fara oft og tíðum aftur í það starf sem þeir voru í fyrir starfsendurhæfinguna eða finna sjálfir, eða með aðstoð ráðgjafa VIRK, nýtt starf sem hentar þeim.

Um fjórðungur þeirra einstaklinga sem lýkur þjónustu hjá VIRK þarf hins vegar aukna aðstoð við að finna starf við hæfi. Þetta eru oft einstaklingar með varanlegan heilsufarsvanda eða annan þungan vanda og þá þarf að koma til aukin aðstoð við atvinnuleit frá atvinnulífstenglum VIRK. Sú tölfraði sem sett er fram hér á síðunni á eingöngu við um þann hóp sem fer til atvinnulífstengla VIRK.

Margir þessara einstaklinga eru með skerta starfsgetu og stefna á hlutastörf við lok starfsendurhæfingar. Hinsvegar fer einnig stór hluti í fullt starf eftir aðstoð frá atvinnutengingu VIRK, eða 44% þeirra árið 2025 eins og sjá má á myndinni „Hlutfallsleg skipting starfa eftir starfshlutfalli“ hér á opnunni.

Árið 2025 bárust 567 tilvísanir til atvinnulífstengla en 548 einstaklingar luku þjónustu hjá þeim. Við lok þjónustu voru um 60% þeirra með vinnugetu og virkir á vinnumarkaði, þ.e. fóru í vinnu, nám eða atvinnuleit.

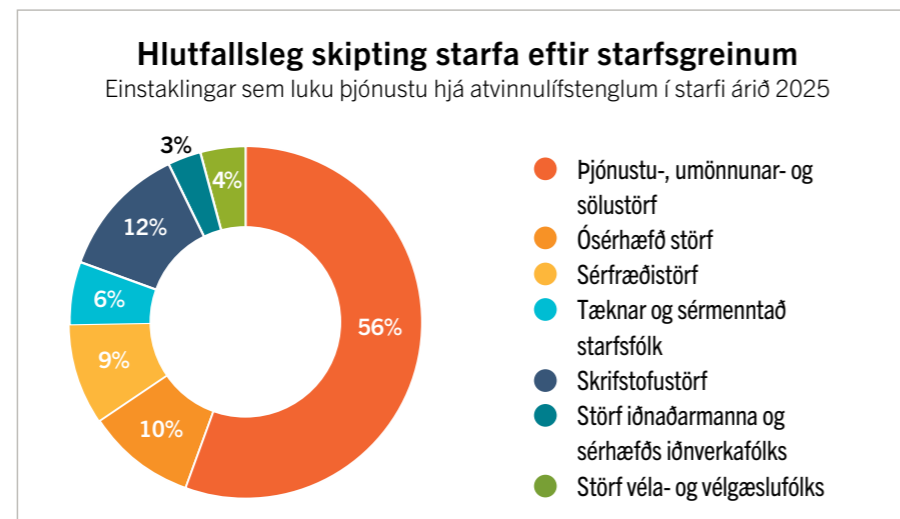
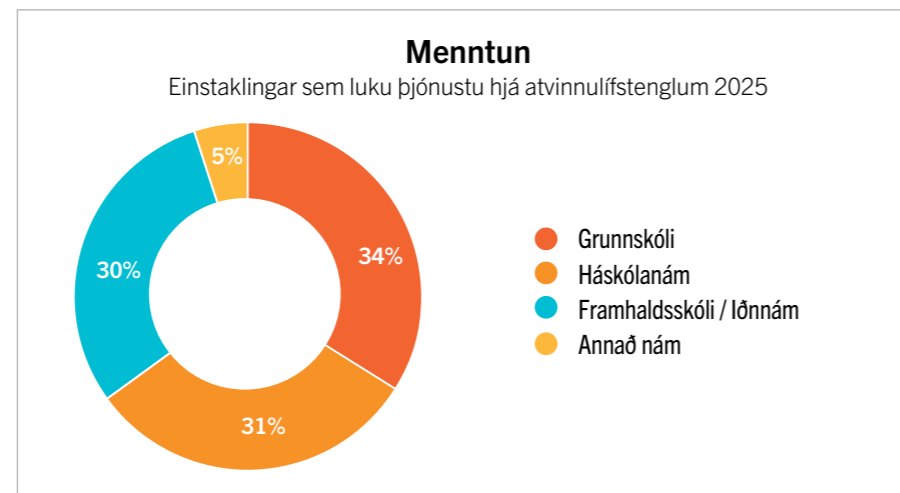
Atvinnulífstenglar VIRK nýta sér ýmis úrræði til að auka líkur á endurkomu til vinnu og eru vinnuprófanir eitt slíkt úrræði. Vinnuprófanir geta gefið góða mynd af vinnugetu einstaklingsins og er gott að nota þegar óvissa er um hana. Árið 2025 voru 43 vinnuprófanir settar af stað og af þeim urðu um 10% að áframhaldandi störfum í framhaldinu.

Vinnusamningar eru einnig úrræði sem atvinnulífstenglar nýta sér til að auðvelda endurkomu inn á vinnumarkaðinn en árið 2025 voru 44 slíkir samningar gerðir og urðu 39% þeirra að áframhaldandi störfum.

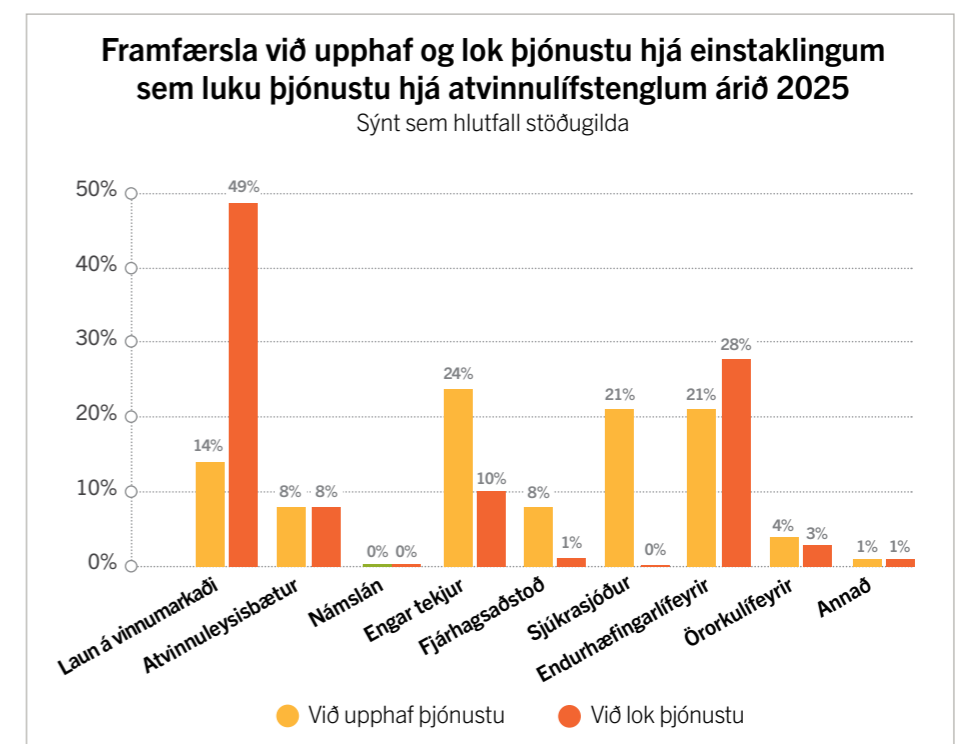
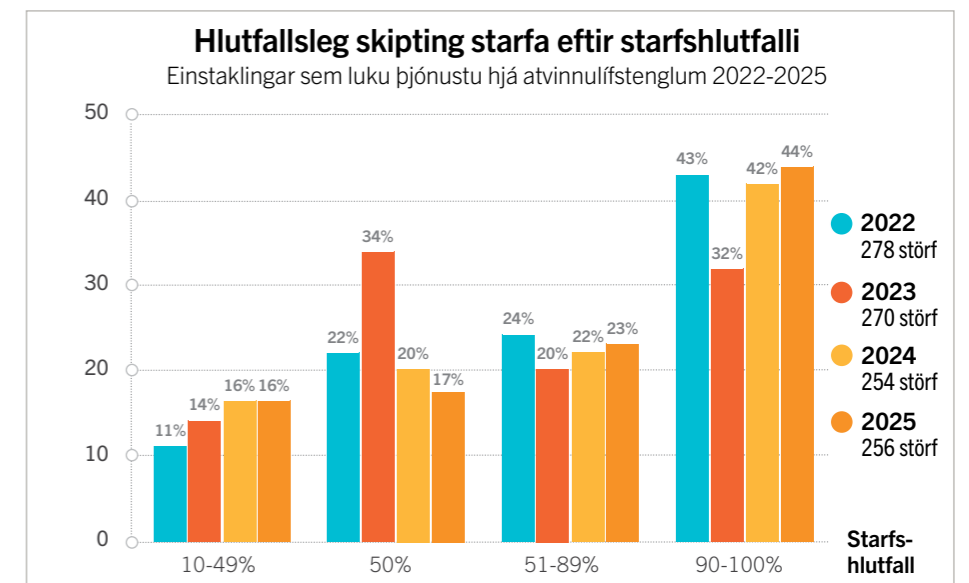
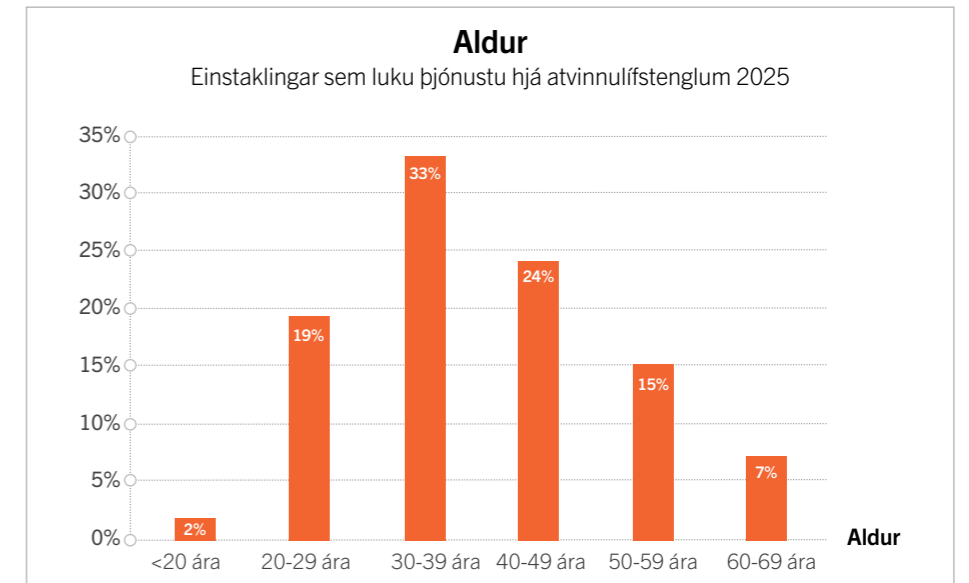
Atvinnulífstenglar VIRK leggja mikla áherslu á samstarf við fyrirtæki enda er gott samstarf og samvinna grundvöllur farsællar atvinnutengingar þjónustubega VIRK. Nú eru yfir 1600 fyrirtæki og stofnanir skráðar í upplýsingagrunn VIRK og mörg þeirra eru með ákveðna tengiliði sem auðveldar allt samstarf.

Atvinnutenging VIRK veitir á hverju ári þeim fyrirtækjum og stofnunum sem sinna samstarfinu sérstaklega vel, viðurkenninguna VIRKT fyrirtæki. Að þessu sinni hlutu 12 fyrirtæki og stofnanir viðurkenninguna VIRKT fyrirtæki 2026 eins og sjá má hér aftar í ársritinu.

Á myndunum hér á opnunni má sjá áhugaverðar upplýsingar sem tengjast þjónustubegum VIRK sem luku þjónustu hjá atvinnulífstenglum árið 2025.



SAMSTARF – ATVINNULÍFSTENGLAR  
VIRK  
ATVINNUTENGINING



# VIRKT FYRIRTÆKI

12 FYRIRTÆKI OG STOFNANIR SÝNDU SAMFÉLAGS-  
LEGA ÁBYRGÐ Í VERKI OG SINNTU SAMSTARFINU  
VIÐ ATVINNUTENGINGU VIRK SÉRSTAKLEGA VEL OG  
HLJÓTA ÞVÍ VIÐURKENNINGUNA VIRKT FYRIRTÆKI.



**A**tvinnutenging VIRK er samstarf VIRK við fyrirtæki og stofnanir um ráðningar á einstaklingum sem eru að ljúka starfsendurhæfingu.

Markmiðið er að ljúka starfsendurhæfingunni hjá VIRK á farsælan hátt með því að útvega einstaklingum störf við hæfi og fyrirtækjum gott starfsfólk ásamt því að halda uppi virkri atvinnuþátttöku á Íslandi og stuðla að heilbrigðu samfélagi.

Einstaklingar í atvinnutengingu hafa fjölbreytta menntun og starfsreynslu að baki. Öll eiga þau sammerkt að vilja komast á vinnumarkaðinn aftur, sterkari en áður. Þau búa yfir lærdómsvilja og aðlögunarhæfni og hafa tileinkað sér hagnýt bjargráð í starfsendurhæfingunni.

Atvinnulífstenglar VIRK gegna lykilhlutverki í því að tengja einstaklingana við fyrirtæki eða stofnanir út frá óskum beggja og aðstoða einstaklinginn, en ekki síður vinnustaðinn, við aðlögun og endurkomu til vinnu.

## Gott samstarf grundvöllurinn

Gott samstarf er grundvöllur atvinnutengingar. Atvinnutenging VIRK er í samstarfi við hundruð fyrirtækja og stofnana varðandi aðstoð við einstaklinga sem eru að ljúka starfsendurhæfingu og vilja stíga skrefin aftur út á vinnumarkaðinn.

Samstarfið við fyrirtæki og stofnanir gengur vel og viðtökur eru góðar - dýrmæt tækifæri hafa orðið til fyrir þjónustuþega VIRK með atvinnutengingu.

VIRK leitar stöðugt eftir samstarfi við ný fyrirtæki og stofnanir. Hægt er að hafa samband við atvinnulífstengla VIRK og fá nánari upplýsingar, m.a. á [kombakk.is](http://kombakk.is).

Atvinnulífstenglar VIRK veita á hverju ári fyrirtækjum og stofnunum sem sinnt hafa samstarfinu sérlega vel, sýnt samfélagslega ábyrgð og verið góðar fyrirmyndir öðrum atvinnurekendum viðurkenninguna VIRKT fyrirtæki.

Að þessu sinni hlutu 12 fyrirtæki og stofnanir viðurkenninguna VIRKT fyrirtæki.

## VIRKT FYRIRTÆKI 2026

- ▶ Blómaval
- ▶ Borgarbókasafnið Kringlunni og Úlfarsárdal
- ▶ CCP
- ▶ Dýralæknastofa Suðurnesja
- ▶ Góði hirðirinn
- ▶ IKEA
- ▶ Johan Rönning
- ▶ Securitas
- ▶ Skatt bókhaldsstofa
- ▶ Skógræktarfélag Reykjavíkur
- ▶ Systrasamlagið
- ▶ Báran stéttarfélag og Þjónustuskrifstofan



SIGMUNDUR ÍSAK ÞORSTEINSSON

EFTIRFYLGNI VIRKT  
TIL FYRIRMYNDAR

SECURITAS – ORÐIÐ EITT FYLLIR  
MANN ÖRYGGISKENND. Í ÁR HEFUR  
SECURITAS Í ANNAÐ SINN HLOTIÐ  
PANN HEIÐUR AÐ VERA ÚTNEFNT  
VIRKT FYRIRTÆKI.

„Við tókum þessu með auðmýkt, gleði og þakklæti í bland við stolt,“ segir Sigmundur Ísak Þorsteinsson, deildarstjóri Tæknisviðs hjá Securitas.

Hann stendur í fordyrinu albuinn þess að leiða blaðamann um hin mjög svo veglegu húsakynni fyrirtækisins. Eftir að hafa gengið um ótal herbergi, upp og niður stiga og skyggst inn í hinar ýmsu deildir verður á vegi okkar harðlæst stórt herbergi. „Þetta er stjórnstöðin – hjartað okkar,“ segir Sigmundur Ísak. Þegar skyggst er inn um glugga hins rökkvaða rýmis „hjärtans“ ber fyrst fyrir augu skáp með ótal spjöldum sem á hanga ótrúlegur fjöldi lykla.

**Að hverju skyldu allir þessir lykklar ganga?**

„Þetta eru lykklar að heimilum og fyrirtækjum. Í stjórnstöðina koma öll boð til Securitas og þaðan er hringt í tengiliði og tæknimenn þegar hjálparbeiðnir berast. Stjórnstöð Securitas er starfrækt allan sólarhringinn, vaktar boð frá kerfum og bregst við,“ svarar Sigmundur Ísak.

Eftir að hafa gengið um hin glæsilegu húsakynni sem fyrrum hýstu fyrirtækið Íslensku-ameríska liggur leiðin inn í fundarherbergi sem ber hið virðulega nafn Keilir.

„Öll fundarherbergin bera íslensk nöfn svo sem Surtsey, Hólmatindur og svo framvegis. Hið stærsta ber nafnið Árnastofa til heiðurs Árna Guðmundssyni, einum af frumkvöðlum þessa ágæta fyrirtækis. Hér að Tunguhálsi 9 – 11 í Reykjavík eru höfuðstöðvar Securitas en við höfum starfsemi á fleiri stöðum á landinu, á Akureyri, Eskifirði og í Reykjanesbæ. Securitas er íslenskt fyrirtæki sem hefur leyfi til að nota þetta nafn sem samsvarandi fyrirtæki á Norðurlöndum eiga.“

**Fann strax að þar færi maður sem fengur væri í****Hvernig bar það til að þjónustubegi frá VIRKT hóf störf hjá tæknisviði Securitas?**

„Þegar atvinnulífstengill VIRKT hafði samband og benti okkur á að þjónustubegi með sveinspróf í rafvirkjun væri að leita sér að vinnu þá sögðum við já. Tveir aðrir þjónustubegar frá VIRKT starfa hjá okkur en þessi þriðji er sá fyrsti sem hefur störf á tæknisviði. Þetta er ánægjuleg þróun í ljósi þess að hjálpsemi er eitt af þremur gildum Securitas. Hin tvö eru heiðarleiki og árvekni,“ segir Sigmundur Ísak og brosir.

**Hvernig gekk svo umsóknarferlið hjá þjónustubeganum?**

„Nú, við tókum viðtal við umræddan þjónustubega. Atvinnulífstengill frá VIRKT mætti með honum á fundinn. Ég fann strax og ég hafði rætt við þjónustubegann að þar færi maður sem fengur væri í að fá til starfa. Allt gekk þetta þó rólega fyrir sig í fyrstu. VIRKT setti upp tveggja mánaða tímaplan. Mér finnst eftirfylgni frá VIRKT vera til fyrirmyndar. Sjálfur reyndi ég að styðja vel við viðkomandi einstakling eftir bestu getu.“

Þjónustubeginn mætti fyrstu dagana tvo tíma í senn en fljótlega fór hann að sækjast eftir hærra starfshlutfalli og er nú kominn í fimmtíu prósent vinnu á sviði brunavarna. Starfsfólk okkar er allt í hundrad þúsent

„Við erum mjög ánægð með að þrír þjónustubegar VIRKT sem hafa byrjað hjá okkur í vinnuþrófun hafa endað sem fastaráðnir starfsmenn.“

starfi og á það stefnir okkar maður. Starfssvið okkar leyfir ekki hlutastörf, það yrði ansi flókið. Eigi að síður hef ég búið til tímabundið hlutastarf fyrir þjónustubegann frá VIRKT, síðan kemur í ljós hvort fyrirætlanir hans um fullt starf gangi upp.

Hið gleðilega er að þessi einstaklingur hefur fallið vel í hópinn, samstarfsfólkið er gríðarlega ánægt með hann. Við erum mjög ánægð með að þrír þjónustubegar VIRKT sem hafa byrjað hjá okkur í vinnuþrófun hafa endað sem fastráðnir starfsmenn.“

**Leggjum áherslu á góða skilgreiningu á starfinu****Hvernig tukið þið á móti nýliðum almennt?**

„Við erum mjög flotta nýliðafræðsla sem allir fara í gegnum sem koma til okkar, að henni lokinni þarf ég að finna verkefni til að leysa og velja þarf þau verkefni vel, þannig að nýliðinn fái góðan grunn í því sem við erum að gera. Og umfram allt að hann fái sjálfstraust, þekkingu og verði öruggur í starfi. Svo reynum við að byggja ofan á það.“

Hjá tæknisviði Securitas leggjum við áherslu á að hafa góða skilgreiningu á starfinu, það er til hvers sé ætlast af starfsmanninum. Um er að ræða krefjandi störf, flókin kerfi sem þarf að læra á. Það er æði margt sem nýr starfsmaður þarf að setja sig inn í hér. Við gerum ríka kröfu um öryggisatriði og að reglum og öryggiskröfum sé fylgt. Slíkt skapar öryggiskennd hjá starfsfólkinu.“

**Hvað hefur þú unnið lengi hjá Securitas?**

„Ég byrjaði hér sem tæknimaður árið 2004 en færðist svo ofar og varð deildarstjóri

tæknisviðs, í því starfi hef ég verið undanfarin ár,“ segir Sigmundur Ísak.

**Gætum þess að fólkið fái góða og örugga þjálfun****Hvernig er fólk almennt ráðið inn í fyrirtækið?**

„Við setjum inn auglýsingu hjá Alfreð. Fólk sækir um og síðan hefst ferlið. Rætt er við umsækjendur og loks ráðið í starfið. Á tæknisviði leitum við oftast að fólki sem er menntað í rafmagnsfræði, iðnfræði, raf-eindafræði, rafvirkjun og jafnvel nemum í þessum greinum. Hjá fyrirtækinu vinna jafnt konur sem karlar og við gætum þess að fólkið fái góða og örugga þjálfun.“

Flest starfsfólk Securitas, um fimm hundrad og fimmtíu manns, starfar við tæknipjónustu og öryggisvörslu en svo erum við að sjálfsögðu með sölu, fjármál, mannauð og aðra sérfræðinga. Við erum þjónustufyrirtæki með hátæknivörur og þjónustu. Við erum m.a með myndavélaeftirlit og búnað, slökkvikerfi og brunavarnir, innbrot- og aðgangsstýringar, heilbrigðislausnir, gæslu og ráðgjöf. Þess má geta að kerfin okkar eru útbúin með rafhlöðum sem halda kerfinu í gangi í 24 tíma ef til rafmagnsbilunar kemur.“

**Hvers konar viðskiptavinir eruð þið með?**

„Hópurinn er fjölbreytilegur. Við erum með fjórtán þúsund heimili, átta þúsund fyrirtæki og um þrjú þúsund hnappþega í þjónustu hjá okkur. Við fáum 27 þúsund útköll á ári og um 30 þúsund símtöl inn á stjórnstöðina árlega. Starfsemin er vaxandi ekki síst hnappþjónustan. Slík þjónusta gerir fólki kleift að vera á heimili sínu lengur en ella væri sem er auðvitað allra hagar.“

Þess ber að geta að við höfum reglulega tekið á móti þjónustubegum frá VIRKT í vinnuþrófun. Sem fyrr getið þá hefur það samstarf þrisvar sinnum leitt til áframhaldandi ráðningar í starfi hjá okkur. Því er ekki að leyna að við erum, sem fyrr gat, afar stolt af því að VIRKT hefur í annað sinn útnefnt okkur VIRKT fyrirtæki.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

ELFA ARNBJARNARDÓTTIR  
STEFANÍA M. VILBERGSDÓTTIR

STOLTAR AF AÐ VERA  
VIRKT FYRIRTÆKI



Í HINU STÓRA OG GLÆSILEGA HÚSI AÐ URÐARHVARFI 8B ER TIL HÚSA SKATT BÓKHALDSSTOFA SEM NÚ HEFUR MAKLEGA FENGIÐ VIÐURKENNINGUNA VIRKT FYRIRTÆKI 2026.

Gengið er niður nokkrar tröppur í stórhýsinu, beygt til vinstri og þar á bak við glervegg má sjá starfsfólk bókhaldsfyrirtækisins að störfum. Við hittum fyrir þær Stefanía M. Vilbergsdóttir sem er framkvæmdastjóri og Elfu Arnbjarnardóttur bókara. Elfa er að hella upp á kaffi og fyrr en varir erum við sestar inn í notalegt fundarherbergi þar sem byrjað er á að leita upplýsinga um fyrirtækið sem nú er með þrjá starfsmenn sem hafa notið þjónustu VIRK í starfsmannahópnum.

„Við bjóðum upp á alhliða bókhaldsþjónustu fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Leggjum áherslu á öflugra ráðgjöf og persónuleg samskipti. Við upplýsum og minnum á, þegar skil nálgast hjá skattayfirvöldum. Hafi viðskiptavinir samband leggjum við áherslu á að svara fljótt og örugglega,“ segir Stefanía framkvæmdastjóri í tóntegund sem ljær orðum hennar nokkra þungavigt.

#### Og hver eru helstu verkefni fyrirtækisins?

„Við gerum skattframtal og veitum alhliða bókhaldsþjónustu fyrir einstaklinga, fyrirtæki og verkataka. Við minnum okkar viðskiptavinum á, þegar skilafrestir nálgast og okkur finnst mikilvægt að veita öflugra ráðgjöf.

Við notum mest bókhaldsforritið DK, það virkar þannig að við höldum utan um bókhaldið en sendum viðskiptavinum svo skýrslur um stöðuna þegar óskað er eftir. Sumir viðskiptavinir okkar vilja nota bókhaldsforritið Payday, þá getur viðskiptavinurinn fylgst með færslum meðfram því sem bókar hjá okkur vinnur að bókhaldinu fyrir hann. Mest notum við þó DK, í okkar viðskiptahópi eru allskonar fyrirtæki, allt frá einstaklingsfyrirtækjum til stórra aðila,“ segir Elfa bókari.

Viðmót hennar og bros eru þannig að blaðamaður hefði á stundinni trúað henni fyrir bókhaldi sínu. Ljóst er af því andrúmslofti sem ríkir í fundarherberginu að lögd er áhersla á hlýju í samskiptum sem er ekki það sem fólki dettur helst í hug í sambandi við bókhald.

#### Sá strax að ungi bókarinn féll vel í hópinn

#### Hvaða menntun hafði sá þjónustuþegi frá VIRK sem kom til ykkar á þessu ári?

„Um er að ræða unga stúlku sem var að ljúka bókhaldsnámi. Hún bauð af sér svo góðan þokka, var svo hlý að við fundum strax að hún ætti heima í okkar hópi. Við erum átta sem störfum hjá Skatt bókhaldsstofu og það er mikilvægt að þeir sem bætast í hópinn eigi samleið með honum,“ segir Elfa.

„Stúlkan byrjaði reyndar í nóvember á síðasta ári en átti þá eftir eitt próf. Auðsött mál var af okkar hálfu að hún fengi stutt frí til að ljúka náminu. Svo kom svolítið upp á hjá

„Við gætum þess að nýtt starfsfólk fái góða þjálfun. Í bókhaldi þarf margt að læra.



henni sem við sýndum skilning og eftir að hafa jafnað sig þá kom bókarinn ungi í sextíu og fimm prósent vinnu eftir síðustu áramót,“ segir Stefanía og bætir við að viðkomandi þjónustuþegi hafi vissulega verið einn af mörgum umsækjendum en ekki hafi liðið langt á umsóknarviðræður þegar henni og Elfu bókara hafi verið ljóst að þarna væri komin sú manneskja sem þær vildu fá í hópinn. Það hafi svo gengið eftir.

„Við lögðum áherslu á að bókarinn okkar ungi væri með okkur í hádeginu svo við gætum kynnst stúlkunni betur og hún okkur. Það er heppilegt og þéttir hópinn. Við tókum eðlilega vel á móti henni, héldum í höndina á henni eins og við gerum við alla nýja starfsmenn. Við gætum þess að nýtt starfsfólk fái góða þjálfun. Í bókhaldi þarf margt að læra,“ segir Elfa.

#### Er starf bókhaldara ekki fullt af leyndardómum?

„Auðvitað erum við bundin trúnaði við okkar viðskiptavinum. Það skiptir því máli að starfsmaður sé trúverðugur. Þessa er gætt og hefur gengið mjög vel, hér er engum „hent í djúpu laugina“, heldur er hjálpast að. Þótt starfsmenn fyrirtækisins séu bundnir trúnaði erum við öll með nasasjón af því sem fram fer og getum því aðstoðað hvert annað ef þörf krefur. Allir geta spurt alla ef þörf er á,“ segir Elfa.

#### Fenguð þið einhverja leiðbeiningu frá VIRK varðandi þessa stúlku?

„Nei, við hefðum eflaust getað fengið aðstoð frá VIRK ef við hefðum eftir því leitað. En við tókum þá ákvörðun að taka á móti þessum starfsmanni á sama hátt og öðrum sem hingað hafa verið ráðnir og það gekk vel,“ segir Stefanía.

#### Þrjú starfsmenn af átta þjónustuþegar frá VIRK

Þær stöllur láta þess getið að þær séu afskaplega ánægðar með að fá viðurkenningu frá VIRK – vera VIRKT fyrirtæki.“

„Við erum óneitanlega stoltar af því. En þess má geta að við erum með þrjú einstaklinga starfandi sem hafa lokið þjónustu hjá VIRK í átta starfsmanna hópi.

Sú fyrsta sem réð sig til okkar kom reyndar ekki á vegum VIRK. Það var ekki fyrr en síðar sem það kom upp úr dúrnnum að hún hefði notið þjónustu hjá VIRK. Sú manneskja er í hundrað prósent vinnu, bókar að mennt og góður starfsmaður.

Næst kom til starfa hér frá VIRK sú stúlka sem við höfum verið að ræða mest um og er einnig bókar – yngst þessara þriggja þjónustuþega okkar frá VIRK. En þegar svo atvinnulífstengill frá VIRK sendi okkur nokkru síðar póst og benti okkur á manneskju sem leitaði eftir hlutastarfi þá slógum við hiklaust til og réðum sem sagt þriðja þjónustuþegann frá VIRK til okkar. Sá starfsmaður er viðskiptafræðingur að mennt og hefur líka reynt afar vel. Það er því hátt hlutfall þjónustuþega frá VIRK, þrjú af átta starfsmönnum,“ segir þær Stefanía og Elfa og eru greinilega ánægðar með þessa niðurstöðu.

„Við höfum vonandi náð að láta í ljós hvað við erum ánægðar með starfsfólkið okkar frá VIRK og einnig hvað við erum stoltar að fá þessa viðurkenningu frá VIRK – að Skatt bókhaldsstofan hafi verið valin sem VIRKT fyrirtæki þessa árs,“ segja þær í kveðjuskyni.

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

TINNA SIGURBJÖRG HALLGRÍMS atvinnulífstengill hjá VIRK

# VONGLAÐIR HALDA TIL VINNU Á NÝ



TINNA SIGURBJÖRG HALLGRÍMS ER ATVINNULÍFSTENGILL HJÁ VIRK Á SUÐURNESJUM. AÐSETUR HENNAR ER Í HEILSUGÆSLUNNI HÖFÐA Í REYKJANESBÆ SEM ER ÚTIBÚ FRÁ HÖFÐA Í REYKJAVÍK.

„Ég hóf að vinna hjá VIRK í fullu starfi haustið 2023,“ segir Tinna Sigurbjörg. „Ég byrjaði ung að vinna í félagsmiðstöð í Vogum á Vatnsleysuströnd og starfaði þar í tólf ár. Ég er menntaður tólmstunda- og félagsmálafræðingur frá Háskóla Íslands. Áður en ég hóf störf hjá VIRK var ég ráðgjafi hjá Vinnumálastofnun og fór svo yfir í fyrirtækjaráðgjöf þar. Þessi reynsla mín hefur komið sér vel því ég var þar með komin í góð tengsl við fyrirtækin hér á Suðurnesjum.“

**Er mikil þörf fyrir atvinnulífstengil hjá VIRK á þessu svæði?**

„Já það er mikil þörf á að hafa brú á milli atvinnurekenda og þeirra sem eru í þörf fyrir vinnu. Það er mjög algengt að einstaklingur sem búinn er að vera lengi frá vinnumarkaði sé búinn að missa dálítið sjálfstraustið gagnvart atvinnumarkaðinum.“

Það er mikilvægt að geta veitt aðstoð í slíkum tilvikum, svo sem að hjálpa fólki

að gera ferilskrá, finna vinnu og ekki síst að kortleggja hvaða möguleikar séu fyrir hendi því oft getur fólk ekki snúið aftur á fyrri vinnustað og þarf að finna eitthvað allt annað til að starfa við.“

**Vissulega geta verið allskonar hindranir**

**Hvernig gengur að fá fyrirtæki til að ráða fólk í vinnu sem kemur úr þjónustu VIRK?**  
„Allir atvinnurekendur sem ég hef haft samskipti við hafa tekið mér vel, hvort sem ég hef talað við þá í síma eða farið á vettvang.“

„Það er mikil þörf á að hafa brú á milli atvinnurekenda og þeirra sem eru í þörf fyrir vinnu.“

En vissulega geta verið allskonar hindranir. Það getur reynst krefjandi að koma þjónustugegum aftur út á vinnumarkaðinn. Hér er margt fólk af erlendum uppruna sem ekki talar íslensku og varla ensku. Svo er talsvert atvinnuleysi á Suðurnesjum núna eins og komið hefur fram í fréttum undanfarið.

Fólk sem ekki talar íslensku og varla ensku fær helst vinnu til dæmis á lager í stórverslunum, svo sem Bónus, Byko og Húsasmíðjunni svo dæmi séu tekin.“

**Hefur þú orðið vör við fordóma atvinnurekenda gagnvart þeim sem hafa nýtt sér þjónustu hjá VIRK?**

„Nei, það hef ég ekki fundið persónulega. Hins vegar er mjög oft krafa um að fólk tali íslensku en það er ekki vegna fordóma heldur þarf þá starfsmaðurinn að geta tjáð sig. Því er þó ekki að neita að stundum spyrja þeir, sem hafa verið í þjónustu hjá VIRK, hvort þeir eigi að segja frá því eða ekki í atvinnuviðtölum. Ég hef alltaf sagt þjónustugegum að þeir ráði auðvitað hvað þeir segi en reynsla sýni að best sé að vera hreinskilinn í samskiptum.“

**Framboð á hlutastörfum er að aukast**

**Er erfitt að fá hlutastörf?**

„Framboð á hlutastörfum er takmarkað á Suðurnesjum og þannig er það víðar um landið. Hins vegar eru þeir sem leita til mín einmitt oft að reyna að komast í hlutastörf, treysta sér ekki í meiri vinnu í fyrstu. Við sem störfum sem atvinnulífstenglar erum mjög mikið að tala fyrir því að fyrirtæki auki framboð á hlutastörfum og þau hafa reyndar farið vaxandi.“

Flugstöð Leifs Eiríkssonar á Keflavíkurflugvelli býður upp á talsvert af hlutastörfum af ýmsu tagi en slík störf eru yfirleitt vaktavinna sem ekki öllum hentar. Þetta á við um Íslendinga og líka þá útlendinga sem eru talandi til dæmis á ensku og jafnvel fleiri tungumálum.“

**Sinnir mun fleiri konum en körlum**

**Hvort eru fleiri karlar eða konur í hópi þeirra sem VIRK þjónustar á þessu svæði?**

„Ég er með mun fleiri konur en karla í mínum hópi. Ég hugsa að um áttatíu prósent þjónustugega minna frá VIRK séu konur. Um er reyndar að ræða fólki á öllum aldri, allt frá tvítugu og upp í sjötugsaldur. Um þrjátíu prósent þeirra sem ég þjónusta eru útlendingar.“

**Hafa orðið miklar breytingar í starfi þínu hjá VIRK undanfarin ár?**

„Helstu breytingarnar eru þær að það eru að koma inn þyngri mál, fleiri koma inn í þjónustu sem tala ekki íslensku eða ensku. Þetta gerir allt erfiðara, líka að veita vídeigandi þjónustu.“

**Hvernig taka ráðgjafar á því þegar fólk talar litla íslensku?**

„Inntökuteymi VIRK fer yfir allar umsóknir. Við atvinnulífstenglar stjórnnum ekki hverjir koma í þjónustu til okkar. Við nýtum okkur gjarnan túlka þegar við erum til dæmis að hjálpa fólki að gera ferilskrá og það hefur komið fyrir að ég hef fengið túlkun símleidis þegar ég hef fylgt þjónustugega í starfsviðtal.“

En þótt erfitt sé eru samt sem áður alltaf einhverjir möguleikar, svo sem þegar koma sumarfrí og vantar fólk í afleysingar og líka sem fyrr sagði eru lagerstörf heppileg meðan fólk er að læra málið. Þeir útlendingar sem koma í þjónustu hjá VIRK fara yfirleitt í íslenskunám og margir geta bjargað sér eitthvað.“

**Auðveldara að finna störf fyrir Íslendinga**

**Er auðveldara að koma Íslendingum í störf á Suðurnesjum?**

„Já, vissulega er það mun auðveldara. Reykjanesbær hefur verið mjög hliðhollur þjónustugegum frá VIRK, oft vantar þar fólk í umönnun, í skólastörf og þannig mætti telja. Dýralækingastofa Suðurnesja hefur líka sýnt okkur samstarfsvilja, tekið fólk í vinnuþrófun til að meta starfsgetu þess og stundum ráðið viðkomandi í áframhaldandi starf að því loknu. Það mætti nefna mörg fleiri fyrirtæki á svæðinu sem hafa sýnt áhuga á að stöðja þjónustugega frá VIRK, sem sagt; sýnt í verki samfélagslega ábyrgð.“

**Eru margir atvinnulífstenglar VIRK starfandi á Suðurnesjum?**

„Sem stendur er ég eini atvinnulífstengillinn hér á Suðurnesjum en ég hef heyrt því fleygt að það kunni að bætast annar við bráðum,“ segir Tinna Sigurbjörg létt í máli.

**Mikilvægt að fólk finni ánægju í starfi**

**Hefur starfsánægja mikið vægi hjá þeim sem koma úr þjónustu VIRK?**

„Þjónustugegar VIRK taka ekki endilega hvaða vinnu sem er. Það hafa sumir þeirra lent í slysum, einelti, eða kulnun og í slíkum tilvikum þá vill fólk ekki starfa við viðlíka aðstæður og áður. Það rífur kannski upp leiðar minningar. Almennt er mikilvægt að fólk finni starf þar sem því líður vel og sinnir áhugaverðum verkefnum.“

Nýlega útskrifaði ég einstakling sem fór í vinnu en viðkomandi hafði ekki unnið í fimm ár. Það var óneitanlega gleðilegt. Það hefur sýnt sig að því lengra sem líður því erfiðara er fyrir fólk að komast aftur út á vinnumarkaðinn.

Ég vil bæta því við í þessu sambandi að sjálf hef ég haft ómælda ánægju af mínu starfi sem atvinnulífstengill VIRK, það er fátt betra en að sjá einstakling sem er að ljúka þjónustu hjá VIRK snúa aftur út á vinnumarkaðinn vonglaðan og fullan af nýfengnu sjálfstrausti.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

GUÐRÚN RAKEL EIRÍKSDÓTTIR sviðsstjóri forvarna hjá VIRK

# ÞRÓUN FORVARNAÞJÓNUSTU - VIRK Í STARFI!



Starfsfólk forvarnasviðs VIRK; Sigurður Hannes Ásgeirsson, Guðrún Rakel Eiríksdóttir, Guðbjörg Hulda Einarisdóttir, Ingibjörg Eydís Ingimarsdóttir og Fríða Kjartansdóttir (Mynd: Eggert Jóhannesson/MBL)

Í BYRJUN ÁRS 2025 VAR STIGIÐ MIKILVÆGT SKREF MEÐ INNLEIÐINGU NÝRRAR FORVARNAÞJÓNUSTU VIRK SEM MIÐAR AÐ ÞVÍ AÐ STYÐJA EINSTAKLINGA Í STARFI SEM ERU FARNIR AÐ FINNA FYRIR HEILSUTENGDUM ÁSKORUNUM.

Þjónustan er liður í aukinni áherslu á snemmtæka íhlutun með það að markmiði að efla vinnugetu, bæta líðan og koma í veg fyrir mögulegt brotthvarf af vinnumarkaði. Ákvörðun um að hringja verkefninu í framkvæmd var tekin í kjölfar stefnumótunarvinnu þar sem lögð var sérstök áhersla á að efla forvarnir innan VIRK.

„Einstaklingsþjónustan VIRK í starfi er ætluð þeim sem glíma við byrjandi heilsutengda erfiðleika og minnkandi vinnugetu án þess að vera á þeim stað að þurfa að fara í veikindaleyfi eða starfsendurhæfingu.



Flest þekkjum við þá tilfinningu að eiga erfiðara með að ráða við vinnuna en áður. Verkefni sem áður gengu vel fara að krefjast meiri orku og einbeitingar og að líðan eða líkamleg geta hafi breyst smám saman. Oft er ekki um að ræða skyndileg veikindi heldur hægfara þróun sem á sér stað yfir lengri tíma. Spurningin er því ekki endilega hvort slíkt geti gerst, heldur hvort brugðist sé við í tíma.

Margir vinnustaðir bjóða upp á stuðning fyrir starfsfólk sem upplifir vanlíðan eða aukna erfiðleika í starfi og mikilvægt er að nýta þann stuðning þegar hann er til staðar. Í sumum tilvikum nægir sá stuðningur þó ekki og þá er þörf á frekari aðstoð til að styðja við vinnugetu og halda fólki í starfi. Í slíkum tilvikum getur sú reynsla og þekking sem skipast hefur innan VIRK nýst með jákvæðum hætti.

Erlendar rannsóknir eru samhljóma um mikilvægi forvarna þegar kemur að heilsu og þátttöku fólks á vinnumarkaði. Snemmtæk íhlutun getur komið í veg fyrir langvarandi veikindi, dregið úr líkum á brotthvarfi af vinnumarkaði og þannig skilað verulegum samfélags- og fjárhagslegum ávinningi. Þrátt fyrir þessa þekkingu er algengt að ekki sé brugðist við ástandinu fyrr en einstaklingar geta ekki lengur sinnt starfi sínu.

Í byrjun síðasta árs hóf VIRK að bjóða upp á nýjar leiðir í forvarnaþjónustu til að aðstoða einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir á vinnumarkaði. Markmiðið er að efla bæði starfsfólk og stjórnendur í starfi. Um er að ræða þrepaskipta nálgun og því hægt að nálgast stuðning á mismunandi stigum eftir þörfum.

## Prepaskipt þjónusta – frá fræðslu til einstaklingsþjónustu

Fyrsta skrefið felst í að nýta sér vefsíðuna [velvirk.is](http://velvirk.is) þar sem finna má fjölbreytt fræðsluefni um heilsu og gagnlegt efni fyrir vinnustaði. Þar má einnig finna Velvirk-skilann og Velvirk gervigreindarspjallið. Þessi verkfæri eru hönnuð með það að leiðarljósi að auðvelda einstaklingum og vinnustöðum að taka stöðuna og ráðast í

ársins. Um 60% fyrirspurna bárust frá einstaklingum sem leituðu eftir aðstoð eða ráðleggingum. Fyrirspurnir frá atvinnurekendum námu um fjórðungi allra erinda og beiðnir um kynningar til fyrirtækja voru um 10% fyrirspurna. Þetta endurspeglar vaxandi áhuga á fræðslu og forvörnum og í því samhengi hefur verið lögð sérstök áhersla á að kynna þjónustuna á vinnustöðum.

Úrvinnsla fyrirspurna er mikilvægur hluti forvarnaþjónustu hjá VIRK. Þar er hægt að svara erindum frá atvinnurekendum og fagfólki auk þess að veita ráðgjöf og leiðbeiningar til einstaklinga án þess að þeir komi formlega í þjónustu. Ráðgjafi metur þá ásamt einstaklingnum hvort þörf sé á einstaklingsþjónustunni „VIRK í starfi“. Í því samhengi er mikilvægt að kanna hvort að öll önnur úrræði, svo sem stuðningur og þjónusta á vinnustað, hafi þá þegar verið nýtt eins og kostur er.

Einstaklingar geta sjálfir sótt um þjónustuna VIRK í starfi í gegnum [velvirk.is](http://velvirk.is) og því ekki gerð krafa um tilvísun úr heilbrigðiskerfinu. Þetta aukna aðgengi einfaldar ferlið, dregur úr bið og gerir einstaklingum kleift að sækja sér stuðning á eigin forsendum þegar fyrstu merki um erfiðleika koma fram.

## Stuðningur í starfi

Einstaklingsþjónustan veitir aðgang að forvarnaráðgjafa sem heldur utan um málið frá fyrsta degi, styður við mótun áætlunar og metur þörf á frekari úrræðum sem hægt er að stunda meðfram vinnu. Þannig geta einstaklingar fengið viðeigandi stuðning án þess að þurfa að hverfa frá starfi.

„Fyrsta skrefið felst í að nýta sér vefsíðuna [velvirk.is](http://velvirk.is).

úrþætur sem byggja m.a. á gagnreyndum ráðum sérfræðinga VIRK. Þessi fræðsla og verkfæri eru mikilvægur hluti þjónustunnar og fyrir marga er það fyrsta skrefið í átt að bættri líðan.

Ef þörf er á frekari stuðningi er næsta skref að hafa samband við ráðgjafa í gegnum fyrirspurnargátt á [velvirk.is](http://velvirk.is). Þar geta einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir sent inn fyrirspurn. Flestar fyrirspurnir eru leystar með símtali frá forvarnaráðgjafa og leiða því ekki endilega til frekari þjónustu á forvarnasviði.

Fyrirspurnir til forvarnasviðs hafa töluvert aukist, sérstaklega á fyrstu mánuðum



Einstaklingsþjónustan VIRK í starfi er ætluð þeim sem glíma við byrjandi heilsutengda erfiðleika og minnkandi vinnugetu án þess að vera á þeim stað að þurfa að fara í veikindaleyfi eða starfsendurhæfingu.

Engin tvö mál eru eins og því er þjónustan alltaf sniðin að aðstæðum og þeim vanda sem hver og einn glímir við. Unnið er með stöðu einstaklingsins út frá vinnuáðstæðum og heilsu. Valin eru markviss og viðeigandi úrræði sem styðja við einstaklinginn án þess að íþyngja eða raska atvinnuþátttöku. Lögð er áhersla á að úrræðin falli vel að vinnu og daglegu lífi. Þegar við á er jafnframt mikilvægt að vinna málin í góðri samvinnu við vinnustaðinn enda getur vinnuumhverfið skipt miklu máli.

Þjónustan er að jafnaði tímabundin og stendur yfir í styttri tíma en almennt gengur og gerist í starfsendurhæfingu. Stuðningur og eftirfylgd í formi viðtala og símtala er veittur af forvarnaráðgjöfum á tímabilinu. Úrræðin eru jafnframt léttvægari þar sem ekki er um að ræða skilgreindan heilsuþrest heldur snemmtækna stuðning sem miðar að því að styrkja þjargráð, draga úr álagi og fyrirbyggja frekara heilsutengt bakslag.

### Góður árangur

Einstaklingsþjónusta VIRK í starfi hefur verið starfrækt í rúmlega eitt ár, að hluta til sem þróunar- og tilraunaverkefni innan forvarnasviðs. Náðst hefur góður árangur hjá þeim sem hafa nú farið gegnum þjónustuna. Algengt er að fólk lýsi aukinni

vinnugetu, bættri andlegri og líkamlegri líðan, sem og aukinni virkni í lífi og starfi. Þessar niðurstöður benda til þess að snemmtæk inhlutun og markviss stuðningur geti haft veruleg áhrif á getu fólks til að takast á við áskoranir og viðhalda þátttöku á vinnumarkaði.



Sá hópur sem hefur nýtt sér þjónustuna er fjölbreyttur. Um 79% þjónustuþega hafa verið konur og 21% karlar, og meðalaldur þeirra er 46 ár. Meirihluti þátttakenda hefur leitað sjálfur eftir þjónustu, sem endurspeglar aukna vitund um mikilvægi forvarna og eigin ábyrgð á heilsu og vellíðan. Einnig hafa borist tilvísanir frá fagfólki innan heilbrigðiskerfisins sem og ráðgjöfum og sérfræðingum innan starfsendurhæfingar VIRK.

Við útskrift úr þjónustunni hafa allflestir haldist í starfi og lokið þjónustu í sama starfshlutfalli eða alls um 95% þátttakenda. Hjá um 5% kom í ljós að þörfin var meiri en hægt var að mæta innan ramma forvarnaþjónustunnar og var starfsendurhæfing þá talin viðeigandi þjónusta.

” Við útskrift úr þjónustunni hafa allflestir haldist í starfi og lokið þjónustu í sama starfshlutfalli eða alls um 95% þátttakenda.

Þjónustutíminn er talsvert styttri en í starfsendurhæfingu eða að jafnaði um þrjú mánuðir og að hámarki sex mánuðir. Reynslan hefur sýnt að meðaltími þeirra sem lokið hafa þjónustu er í kringum fimm mánuðir. Því er mikilvægt að velja vel þau úrræði sem einstaklingum eru boðin, þannig að þau taki markvisst á þeim áskorunum sem viðkomandi stendur frammi fyrir.

### Snemmtækur stuðningur skiptir sköpum

Það hefur komið vel í ljós að stuðningur forvarnaráðgjafa er gróðarlega mikilvægur hluti af þjónustunni. Algeng úrræði eru námskeið og hreyfiúrræði, og í sumum tilfellum sérhæfð þjónusta, t.d. hjá iðjuþjálfara eða vinnusálfræðingi. Þetta eru að jafnaði mun færri úrræði en í starfsendurhæfingu enda ætti vandi einstaklinga ekki að vera þess eðlis að þörf sé á umfangsmikilli þjónustu. Nú þegar hafa verið þróuð úrræði sem eru sérstaklega sniðin að þessum hópi, í samráði við fagfólk og úrræðaaðila. Í framtíðinni er stefnt að frekari þróun úrræða og námskeiða í samstarfi við fagaðila.

Það hefur verið virkilega ánægjulegt hversu vel hefur gengið að hjálpa fólki sem er enn í vinnu en farið að upplifa erfiðleika. Þá getur verið mun auðveldara að grípa inn í aðstæðurnar, einstaklingar eru oft fljótir að tileinka sér þjargráð og eiga auðveldara með að vinna með ákveðna lífstílsþætti. Snemmtækur stuðningur skiptir því sköpum!

## UMMÆLI ÞJÓNUSTUÞEGA ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK 2025

” Svör við spurningunni: Af hverju ánægja með þjónustu VIRK?

” Allt! Þessi starfsemi er vönduð, fagleg, metnaðarfull og algjör lífsbjörg fyrir fólk í aðstæðum eins og mínum. Ég verð starfsfólki VIRK ævinlega þakklát fyrir vel unnin störf.

” Næmni og þekking leiddu mig í gegnum úrræði sem pössuðu 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.

” Ráðgjafinn, þjónustan og námskeiðin sem eru í boði. Svo komst ég í frábæra rúttinu með VIRK að ég varð nánast verkjalaus og andleg líðan lagaðist, fann fyrir mikilli gleði og árangri.

” Það er haldið utan um mann á manneskjulegan hátt.

” Samskiptamátinn, upplýsingagiöf og aðhald á þjónustutímanum var til fyrirmyndar.

” Að lenda hjá góðum ráðgjafa, að það sé hlustað á mig og öll þau góðu ráð og námskeið sem ég gat nálgast. Það er nefnilega ekki sjálfgefið að lenda hjá svona góðu teymi.

” Stuðninginn, eftirfylgdina, ráðgjafann minn, starfsfólkið sem hringdi í mig áður en þjónustan hófst til að heyra í mér, skilningurinn, þolinmæðin.



ERLA HRÖNN JÚLÍUSDÓTTIR

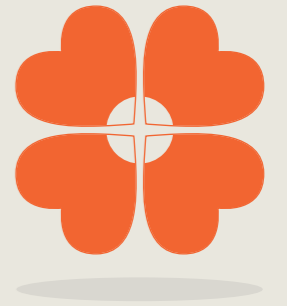
# VIRK BJARGAÐI MÉR HRATT OG ÖRUGGLEGA



ERLA HRÖNN JÚLÍUSDÓTTIR ER MEÐ BA Í SÁLFRÆÐI, M.ED. Í MENNTUNARFRÆÐUM OG STARFAR SEM KENNARI Í UNGLINGAÐEILD Í FOLDASKÓLA Í GRAFARVOGI. HÚN NÝTTI SÉR EINSTAKLINGSPJÓNUSTU FORVARNASVIÐS VIRK MEÐ GÓÐUM ÁRANGRI.

”Í febrúar 2025 var ég komin með mikil einkenni streitu og álags. Einkenni eins og mikill kvíði, áhyggjur, þreyta, úthaldsleysi, eirðarleysi, óróleiki, einbeitingarleysi, minnisleysi og mikil aftenging við umhverfi og aðstæður sem varð á endanum hreinlega hættulegt.

”Ég lærði að nýta mér einföld en áhrifarík bjargráð gegn streitu og álagi sem ég nota enn í dag og mun halda áfram að nýta mér.



Ég pantaði tíma hjá heimilislækni því á þeirri stundu vissi ég að eitthvað alvarlegt væri að. Í því viðtali nefndi heimilislæknirinn minn forvarnasvið VIRK sem úrræði í mínum veikindum, heilsugæslan sem ég var hjá var í samstarfi við VIRK og væri þetta nýtt verkefni hjá þeim. Í framhaldi sendir heimilislæknirinn minn beiðni til VIRK,“ segir Erla Hrönn aðspurð um aðdraganda þess að hún leitaði til forvarnasviðs VIRK.

## Forvarnaráðgjafinn mikilvægur

### Hvernig var upplifun þín af ferlinu?

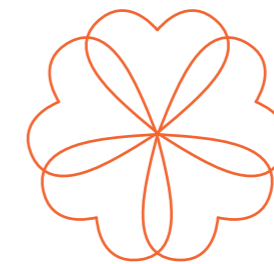
„Upplifun mín af ferlinu var mjög góð, ég var komin með viðtal hjá forvarnaráðgjafa VIRK tveimur vikum eftir að læknirinn minn sendi beiðni sem ég tel hafa verið úrslitaatriði varðandi bataferlið, því ef biðtíminn hefði verið lengri er ég ekki viss um að bati minn hafi gengið jafnvel og raun ber vitni og fjarvera mín frá vinnu hefði orðið mun lengri.“

### Hvernig gekk, hvað gagnaðist þér best?

„Það gekk mjög vel heilt á litið. Það sem gagnaðist mér best var tvennt: Númer eitt, forvarnaráðgjafinn sem tók á móti mér hjá VIRK var yndisleg. Hún greindi stöðu mína

og benti mér á hvað væri gott að gera en jafnframt passaði hún að hafa það þannig að ég hefði orku og getu til að framkvæma það.

Hún beindi mér á vissa braut varðandi úrræði sem voru sniðin að mér. Hún var alltaf



hvetjandi og náði mér á rétta braut ef bakslag varð. Númer tvö var það markþjálfinn sem ráðgjafinn sendi mig til, hann rammaði vel og vandlega inn styrkleika mína og lét mig nota þá bæði í vinnu og einkalífi.“

## Aftur til vinnu sterkari

### Hver voru áhrif aðstoðar forvarnasviðsins á vinnugetu og almenna líðan þína?

„Áhrifin voru mjög góð. Ég eflidist á margan hátt. Ég fór að setja skýr mörk í vinnu og

einkalífi og lærði að hlusta á mig og mína líðan, í raun að leyfa mér að „líða“ sem er nauðsynlegt til að vinna úr hlutum.

Ég lærði að nýta mér einföld en áhrifarík bjargráð gegn streitu og álagi sem ég nota enn í dag og mun halda áfram að nýta mér því dagarnir eru stundum erfiðir og stundum ekki, bara eins og lífið er. Áhrifin eru meðal annars þau að ég sníð mér stakk eftir vexti, tek ekki að mér of mörg verkefni og tek ekki vinnuna með mér heim.

Úthald varð betra, einbeiting jókst, eirðarleysi, áhyggjur og kvíði urðu minni. Núvitund varð miklu betri og líðan er stöðugri. Það má segja að ég hafi orðið ég sjálf aftur, jákvæð, hress og félagslynd, eitthvað sem ég fann ekki fyrir þegar ég labbaði inn í VIRK en eru lýsandi mínum persónuleika þegar allt er eins og það á að vera.

VIRK bjargaði mér og það var gert hratt og örugglega. Vinnan með VIRK skilaði mér aftur til vinnu sterkari og tilbúnari en ég var til að takast á við allskonar verkefni. Takk fyrir að bjarga mér VIRK,“ segir Erla Hrönn að lokun.

Mynd: Lárus Karl Ingason

STEFÁN ÓLAFUR STEFÁNSSON atvinnulífstengill hjá VIRK

## IPS ATVINNUTENGING



INDIVIDUAL PLACEMENT AND SUPPORT (IPS) ER GAGNREYND AÐFERÐ SEM BYGGIR Á ÞVÍ AÐ STYÐJA VIÐ EINSTAKLINGA TIL ÞESS AÐ ÖÐLAST OG VIÐHALDA SAMKEPPNISHÆFU LAUNUÐU STARFI Á OPNUM VINNUMARKAÐI.

Aðferðafræðin byggir á einstaklingsmiðuðum stuðningi en upphaflega var hún þróuð fyrir einstaklinga sem glíma við alvarlegar geðrænar áskoranir<sup>1,2</sup>. Síðustu ár hefur þó aðferðin í auknum mæli verið notuð til að styðja við atvinnuþátttöku fleiri og fjölbreyttari hópa<sup>3</sup>.

Í IPS hugmyndafræðinni er vinnan talin vera mikilvægur hluti af endurhæfingunni í stað þess að starf komi í kjölfar endurhæfingar. IPS atvinnulífstenglar aðstoða einstaklinginn við að finna starf eins fljótt og auðið er eftir að viðkomandi hefur lýst yfir áhuga á að snúa aftur á vinnumarkað. Þá er rík áhersla lögð á einstaklingsmiðaðan stuðning eftir að í starf er komið ásamt stuðningi við atvinnurekendur<sup>4</sup>.

Einstaklingur þarf því ekki að vera búinn að ljúka endurhæfingarferlinu þegar hann tekur skrefið aftur út á vinnumarkað. Aðferðin er einkum talin gagnleg vegna nokkurra samverkandi þátta, þar sem nefna: fljótleig tenging við vinnumarkað, þétt utanumhald teymis, aukið sjálfstæði einstaklingsins og minnkaðrar kerfislaugar útilokunar<sup>5</sup>.

### 8 mikilvæg grunnatriði IPS

IPS byggir á 8 mikilvægum grunnatriðum. Til að tryggja að unnið sé eftir hugmyndafræði IPS er svokallaður tryggðarskali (IPS Fidelity scale) notaður til hliðsjónar en það er mælitæki til að meta hversu vel þjónustan fylgir hugmyndafræðinni<sup>6</sup>.

Hafa rannsóknir sýnt að þegar hlutfallið mælist hátt er marktækt betri árangur og því er notkun tryggðarskalans lykilsþáttur í öllu starfi þar sem stuðst er við IPS-hugmyndafræðina<sup>1,7</sup>.

” Hugmyndafræðin byggir á því að vera á vinnumarkaði samhliða endurhæfingu.

### Lykilþættir IPS

- 1 Störf á almennum vinnumarkaði
- 2 Einstaklingsmiðuð leit að starfi þar sem óskir einstaklings eru í forgrunni
- 3 Skjót atvinnuleit um leið og einstaklingur vill fara að vinna
- 4 Sjálfstætt val við að taka þátt og enginn er útilokaður
- 5 Samhæfð þjónusta á milli atvinnulífstengla og sérfræðinga í starfsendurhæfingu og heilbrigðisgeirans
- 6 Ráðgjöf um bætur
- 7 Einstaklingsmiðaður stuðningur inn í starf
- 8 Markviss leit að störfum með heimsóknum í fyrirtæki og stofnanir

### Atvinnutenging VIRK

Í atvinnutengingu VIRK aðstoða atvinnulífstenglar einstaklinga við að komast aftur út á vinnumarkað í kjölfar endurhæfingar. Í þjónustunni felst ýmisskonar aðstoð við starfsleit, markmiðasetningu eða ferilskrárgerð ásamt aðstoð við umsóknir um störf og/eða undirbúning fyrir atvinnuviðtöl.

Segja má að atvinnutenging VIRK sé byggð á IPS hugmyndafræðinni en rík áhersla er lögð á einstaklingsbundna þjónustu og stuðning til viðkomandi með það að markmiði að tryggja farsæla endurkomu út á vinnumarkað.

Gott samstarf við fyrirtæki er grundvöllur farsællar atvinnutengingar en á hverju ári stíga fleiri hundruð einstaklinga aftur á vinnumarkaðinn með aðstoð atvinnulífstengla VIRK<sup>8</sup>.

Þjónusta VIRK nær til allra landshluta en til þess að tryggja fjölbreytta og einstaklingsmiðaða þjónustu um allt land er VIRK með

samning við starfsendurhæfingarstöðvar víðs vegar um landið.

### IPS þekkingarsetur

Árið 2024 veitti VIRK sérstakan styrk til starfsendurhæfingarstöðva um allt land fyrir starfsfólk þeirra að taka þátt í fjarnámskeiði um IPS hugmyndafræðina. Sérfræðingar VIRK í IPS hugmyndafræðinni heimsóttu einnig allar þessar stöðvar og kynntu sér starf þeirra á vettvangi.

Í kjölfarið bauð VIRK starfsendurhæfingarstöðvunum upp á reglulega handleiðslu á hugmyndafræðinni og innleiðingu hennar ásamt aðgangi að IPS handbók VIRK.

Þar sem hugmyndafræði IPS byggir á því að þátttaka á atvinnumarkaði sé ekki lokaskref endurhæfingar heldur frekar hluti af henni má leiða að því líkur að innleiðing á hugmyndafræðinni geti krafist einhverra kerfisbreytinga hjá þessum stöðvum. Jafnframt þurfi oft áherslubreyting að eiga sér stað hjá starfsfólki um hvernig lítið er til tengsla milli vinnu og bata<sup>4</sup>.

Á síðustu árum hefur verið unnið að IPS þekkingarsetri þar sem lögð er áhersla á að styðja við starfsendurhæfingarstöðvar víðs vegar um landið m.a. með handleiðslu og fræðslu þar sem markmiðið er að efla IPS atvinnutengingu á Íslandi enn frekar<sup>9</sup>.

### Heimildir

1. Bond, G. R., Drake, R. E., & Becker, D. (2012). Generalizability of the Individual Placement and Support (IPS) model of supported employment outside the United States. *World Psychiatry*, 11(1), 32–39.
2. Becker, D. R., & Drake, R. E. (2003). *A working life for people with severe mental illness*. Oxford University Press.
3. Drake, R. E., Bond, G. R., & Becker, D. R. (2012). *Individual Placement and Support: An evidence-based approach to supported employment*. Oxford University Press.
4. Drake, R. E., Bond, G. R., & Becker, D. R. (2014). *Individual Placement and Support: An evidence-based approach to supported employment* (2nd ed.). Oxford University Press.
5. Bond, G. R., Drake, R. E., & Becker, D. R. (2020). An update on Individual Placement and Support. *World Psychiatry*, 19(3), 390–391.
6. Becker, D. R., Swanson, S. J., Reese, S. L., Bond, G. R., & McLeman, B. M. (2015). *Supported Employment Fidelity Review Manual (IPS-25)*. Dartmouth Psychiatric Research Center.
7. Modini, M., Tan, L., Brinchmann, B., et al. (2016). Supported employment for people with severe mental illness: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 209(1), 14–22.
8. Elva Dögg Baldvinsdóttir og Jónína Waagfjörð. *Einstaklingsmiðaður stuðningur við starfsleit hjá atvinnulífstenglum VIRK - IPS Individual Placement and Support*. Ársrit VIRK. 2024;44-47.
9. VIRK Starfsendurhæfingarsjóður. (2015, 6. janúar). *Starfsendurhæfing um allt land*. <https://www.virk.is/is/um-virk/upplýsingar/frettir/starfsendurhaefing-um-allt-land>

GUNNRÚN THEODÓRSDÓTTIR ráðgjafi hjá Samvinnu

## IPS SKERPIR OG STYÐUR STARFIÐ



GUNNRÚN THEODÓRSDÓTTIR ER FÉLAGSRÁÐGJAFI OG RÁÐGJAFI HJÁ SAMVINNU Í REYKJANESBÆ SEM ER EIN STARFSENDURHÆFINGARSTÖÐVANNA SEM NOTIÐ HEFUR STUÐNINGSVIRKVIÐ INNLEIÐINGU IPS HUGMYNDAFRÆÐINNAR Í STARFSENDURHÆFINGU.

„IPS-hugmyndafræðin hefur nýst okkur vel með því að draga enn skýrar fram mikilvægi atvinnutengingar og þátttöku á vinnumarkaði í starfsendurhæfingu. Á sama tíma teljum við þó að innleiðingin hafi ekki falið í sér grundvallarbreytingu á starfi okkar í Samvinnu, þar sem tengsl við atvinnulíf og stuðningur við einstaklinga inn á vinnumarkað hafa lengi verið hluti af okkar nálgun. IPS hefur því fremur hjálpað okkur að skerpa á og styrkja það starf sem þegar var unnið, fremur en að marka algjör þáttaskil,“ segir Gunnrún aðspurð um það hvernig IPS hugmyndafræðin hefur gagnast í starfsemi Samvinnu.

**Hvaða breytingar á starfsháttum og nálgun í starfsendurhæfingu hefur innleiðing IPS haft í starfi ykkar?**

„Helstu breytingarnar felast í því að einn starfsmaður hefur að mestu sinnt vinnutengingu, sem hefur skapað meiri fókus, sérhæfingu og samfellu í þeim hluta starfsins. Þá höfum við einnig orðið ófeimnari við að fara fram á ráðningu í starf þegar vinnuþrifa gengur vel og ræðum þann möguleika opinskátt og snemma í ferlinu.“

„Markmiðið er áfram að skapa fleiri raunhæf tækifæri fyrir einstaklinga til að komast aftur til starfa með viðeigandi stuðningi.“



Við finnum þó jafnframt að við höfum ekki alltaf fullt svigrúm til að vinna alfarið eftir IPS-hugmyndafræðinni, meðal annars vegna viðhorfa í samfélaginu til fjölbreytileika fólks og þeirra krafna sem vinnumarkaðurinn gerir. Innleiðingin hefur því einkum birst í breyttum áherslum og þróun í starfsháttum, fremur en í róttækum breytingum á öllu verklagi.“

**Hvernig hefur IPS hugmyndafræðin haft áhrif á þjónustu við einstaklinga sem eru að snúa aftur á vinnumarkaðinn?**

„Að hefja vinnutengingu snemma í ferlinu hjálpar einstaklingum oft að sjá fyrir hvaða leiðir eru í boði og hvaða skref þurfi að taka til að komast aftur út á vinnumarkaðinn. Þjónustan verður þannig markvissari og betur í takt við það markmið að einstaklingurinn fái tækifæri til að prófa sig áfram í starfi með viðeigandi stuðningi.“

Við upplifum að þessi nálgun geti aukið bæði von, fyrirsjáanleika og tilgang í endurhæfingarferlinu, jafnvel þótt okkur takist ekki alltaf að vinna eftir IPS-hugmyndafræðinni nákvæmlega eins og hún er sett fram.“

**Aukin áhersla á samstarf við atvinnulífið**

**Hvaða áskoranir hafa komið upp við innleiðingu IPS og hvernig hefur verið brugðist við þeim?**

„Ein helsta áskorunin hefur verið að efla áhugahvöt einstaklinga og trú þeirra á endurkomu til vinnu. Fyrir marga er það stórt skref sem getur fylgt öðryggi eða kvíði, og oft er um að ræða einstaklinga með brotna eða litla vinnusögu. Við höfum brugðist við því með hvatningu, stuðningi og raunsærri nálgun.“

Einnig finnum við fyrir því núna að staðan á vinnumarkaði hefur þyngst, atvinnuleysi aukist á svæðinu og erfiðara að finna hentug tækifæri. Þar að auki hafa aðstæður í starfinu ekki alltaf gefið okkur færi á að innleiða IPS-hugmyndafræðina að fullu með þeim hætti sem hún er lögð fram.



Við höfum því leitast við að nýta þá þætti hugmyndafræðinnar sem henta okkar starfsemi best og þróa þá áfram innan þess ramma sem við störfum í. Samhliða því höfum við aukið áherslu á samstarf við atvinnulífið, meðal annars með því að senda út tölvupósta og heimsækja fyrirtæki á svæðinu.“

**IPS verði áfram mikilvægur þáttur í starfsemi**

**Hvernig sjáið þið IPS þróast áfram í starfsemi ykkar?**

„Við sjáum fyrir okkur að IPS hugmyndafræðin muni halda áfram að þróast sem gagnlegur og mikilvægur þáttur í starfsemi okkar. Við í Samvinnu höfum alltaf átt í góðu samstarfi við fyrirtæki á svæðinu, en viljum þróa þann þátt enn frekar með markvissari atvinnutengingu, reglulegum samskiptum og auknum sýnileika út á við.“

Við teljum jafnframt mikilvægt að höfða til samfélagslegrar ábyrgðar í þessu samhengi. Okkar sýn er sú að allir eigi heima á vinnumarkaði, þó sumir þurfi að mæta þar með auknum stuðningi, skilningi og hvatningu. Þar gegna fyrirtæki lykilhlutverki og við viljum hvetja þau til að vera í virku sambandi við okkur og skoða með opnum huga hvort innan þeirra starfsemi séu tækifæri fyrir einstaklinga sem þurfa aðstoð við að komast aftur inn á vinnumarkaðinn. Með slíku samstarfi teljum við að fyrirtæki geti átt virkan þátt í að sporna gegn aukinni örorku og stuðlað að fjölbreyttari og mannúðlegri vinnumarkaði.

Við teljum einnig mikilvægt að halda áfram að efla þessa nálgun innan starfsendurhæfingar þannig að samtal um vinnumarkað, vinnuþrifa og mögulegar ráðningar verði eðlilegur og skýr hluti af ferlinu frá upphafi. Við sjáum fyrir okkur að halda áfram að innleiða þætti IPS sem raunhæft er að vinna með í okkar umhverfi. Markmiðið er áfram að skapa fleiri raunhæf tækifæri fyrir einstaklinga til að komast aftur til starfa með viðeigandi stuðningi,“ segir Gunnrún að lokum.

Mynd: Lárus Karl Ingason

ÁSTA SÖLVADÓTTIR sviðsstjóri úrræða og þjónustu hjá VIRK

# ÚRRÆÐI VIRK

## EINSTAKLINGSMIÐUÐ ÞJÓNUSTA OG ÖFLUGT SAMSTARF



ÞJÓNUSTA VIRK Í STARFS-  
ENDURHÆFINGU BYGGIR  
Á EINSTAKLINGSMIÐAÐRI,  
ÞVERFAGLEGRI OG ATVINNU-  
MIÐAÐRI NÁLGUN ÞAR SEM  
MARKMIÐIÐ ER AÐ STYÐJA  
FÓLK TIL SNEMMBÆRRAR  
OG ÁRANGURSRÍKRAR  
ENDURKOMU TIL VINNU.

**S**amvinna við lykilaðila á borð við stéttarfélag, atvinnurekendur, lífeyrissjóði, heilbrigðiskerfi og aðra aðila velferðarkerfisins tryggir að einstaklingar fái viðeigandi þjónustu á réttum tíma. Öflugt samstarf fagaðila, stuðningskerfa og atvinnulífs er þannig ein af stöðum úrræðakerfis VIRK og lykilforsenda þess að auka möguleika fólks á vinnumarkaði.

### Stöðug þróun í takt við þarfir

Þjónusta VIRK er í stöðugri þróun og er í takt við þarfir samfélagsins hverju sinni. Því þurfa úrræðin sem boðið er upp á að endurspeglar þarfir mismunandi hópa. Við þróun úrræða er líka horft til þess að heilsuþrestandur getur verið af ólíkum toga, bæði hvað varðar líkamlega og andlega heilsu, daglega virkni, þátttöku og umhverfisþætti svo dæmi sé nefnd. Þá þarf að meta árangur úrræða fyrir mismunandi hópa.

### Framboð, þróun og val á úrræðum

Úrræðaframboð VIRK byggir á markvissri þróunarvinnu og kerfisbundnu mati á þörfum einstaklinga í þjónustu. Úrræðateymi VIRK fer reglulega yfir þau úrræði sem eru í boði og metur hvort bæta þurfi við nýjum úrræðum eða aðlaga eldri, í nánu samstarfi við sérfræðinga á sviði starfsendurhæfingar, ráðgjafa og þjónustuaðila. VIRK er samkvæmt lögum heimilt að styðja við rannsóknir, þróun og uppbyggingu í atvinnutengdri starfsendurhæfingu og árlega eru veittir styrkir til þróunar nýrra úrræða. Fjöldmörg árangursrík úrræði eiga rætur sínar að rekja til slíkra styrkja.

Þegar upphafsmati á færni og hindrunum til atvinnuþátttöku er lokið, vinna ráðgjafi og einstaklingur markvisst að því að velja viðeigandi úrræði út frá niðurstöðum matsins. Lögð er áhersla á að ferlið sé einstaklingsmiðað og sérsníðið að hindrunum hvers og eins í þessu gegna samstarfsaðilar VIRK lykilhlutverki þar sem úrræðin eru veitt hjá þeim.

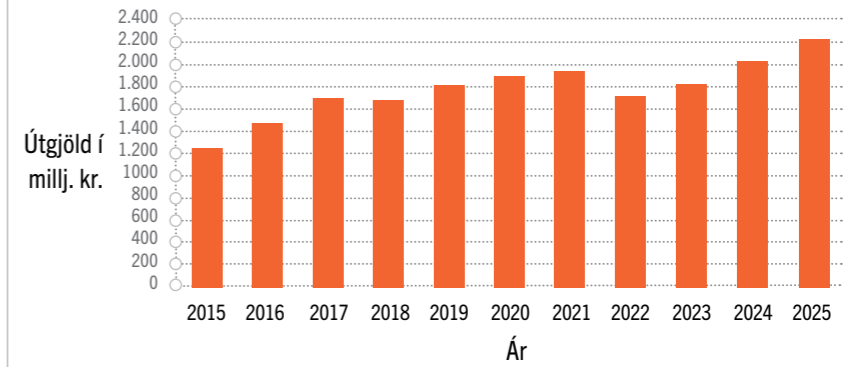
Líkja má samstarfinu við öflugt tannhjól þar sem góð samskipti, traust og fagmennska knýja áfram stöðugar umbætur byggðar á gagnreyndum aðferðum með það að leiðarljósi að leiða einstaklinga með farsælum hætti inn á vinnumarkað. Miðlun upplýsinga um framgang starfsendurhæfingar fer fram í gegnum upplýsingakerfi VIRK, til dæmis í greinargerðum fagaðila sem hafa þann tilgang að veita upplýsingar um stöðu og frekari þjónustubörf einstaklinga, í lokaskýrslum þjónustuaðila sem þeir skila í lok úrræða og skráningu mætinga í einstaklingstíma.

### Þróun útgjalda og samstarfsaðilar

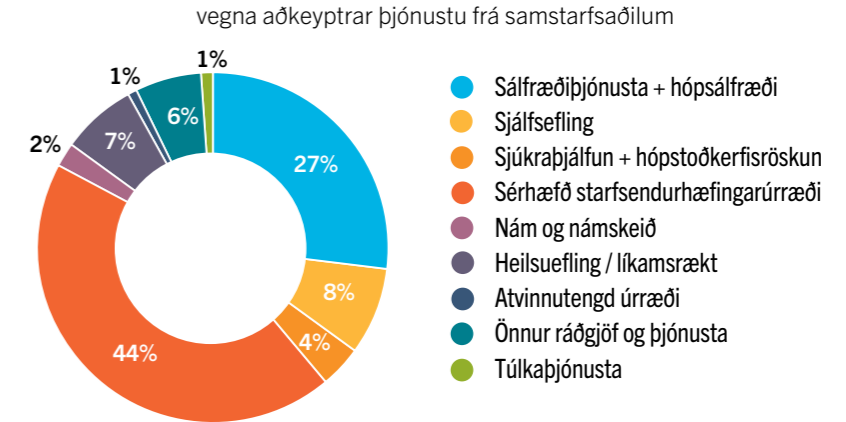
Kaup VIRK á úrræðum jukust lítillega milli ára og námu þau 2.225 milljónum króna á árinu 2025 eins og sjá má á mynd 1. Myndin sýnir þróun útgjalda vegna aðkeyptar þjónustu á föstu verðlagi. Á árinu voru 552 samstarfsaðilar með virka pöntun í upplýsingakerfi VIRK sem er örflítl fjölgun frá árinu á undan. Heildarfjöldi samstarfsaðila var 966 samanborett við 876 árið 2024.

Heildarfjöldi úrræða sem VIRK keypti af samstarfsaðilum voru samtals 1148. Þá var fjöldi pantana í upplýsingakerfi VIRK 29.450 samanborett við 25.500 árið á undan sem er rúmlega 15% fjölgun

Próun útgjalda vegna aðkeyptar þjónustu frá fagaðilum um allt land árin 2015 til 2025 (á föstu verðlagi)



Hlutfallsleg skipting útgjalda á árinu 2025 vegna aðkeyptar þjónustu frá samstarfsaðilum



” Starfsendurhæfing skilar mestum árangri þegar áhersla á atvinnuþátttöku er skýr í úrræðum.

pantana milli ára. Fjölgunina má rekja til aukinnar aðsóknar í þjónustu VIRK.

### Skipting útgjalda eftir úrræðaflokkum

Sálfræðingar eru sem fyrr fjölmennasti hópur samstarfsaðila en VIRK var í samstarfi við rúmlega 190 sálfræðinga eða fyrirtæki tengd sálfræðiþjónustu á árinu. Næst fjölmennasti hópur samstarfsaðila eru sjúkrapjálfarar, en rúmlega 130 aðilar voru með virka pöntun tengda sjúkrapjálfun. Þriðji fjölmennasti hópurinn meðal þjónustuaðila eru aðilar sem bjóða upp á heilsuefningu og líkamsrækt en 125 aðilar

buðu upp á slíka þjónustu. Auk þess buðu rúmlega 50 þjónustuaðilar ýmis úrræði sem tengjast vinnu- og námsmiðaðri sjálfsefningu og markþjálfun.

Þeim þjónustuaðilum sem bjóða upp á ráðgjöf og þjónustu sem eykur daglega virkni og stuðla að félagslegri kjölfestu einstaklinga í starfsendurhæfingu hefur fjölgað talsvert á síðustu árum. Í dag er VIRK í samstarfi við rúmlega 50 fagaðila með heilbrigðismenntun sem sinna margskonar einstaklingsbundinni ráðgjöf til einstaklinga. Má þar nefna úrræði eins og iðjubjálfun, félagsráðgjöf, fjölskylduráðgjöf, næringarráðgjöf og fíkniráðgjöf.

Þá býður fjölmennur hópur þjónustuaðila upp á ýmsa þjónustu sem snýr að aukinni hæfniþróun á vinnumarkaði en rúmlega 50 fræðslu- og símenntunaraðilar veittu ráðgjöf og fræðslu sem eykur möguleika á vinnumarkaði.

VIRK á í góðu samstarfi við starfsendurhæfingarstöðvar á öllum helstu þéttbýlisstöðum landsins. Þjónusta stöðvanna er heildstæð og byggir á faglegu þverfaglegu utanumhaldi þar sem unnið er með einstaklingum bæði í hóp og með einstaklingsviðtölum. Með skýrum ramma eins og daglegri mætingu, stundaskrá og hópefli er skapaður rammi sem styrkir nútínu, félagsfærni og trú á eigin getu. Markmiðið er að einstaklingar fari í vinnu eða nám og styrki stöðu sína gagnvart vinnumarkaði.

Mynd 2 sýnir hlutfallslega skiptingu útgjalda vegna aðkeyptar þjónustu frá samstarfsaðilum. Hæsti útgjaldaliðurinn er vegna kaupa á sérhæfðum starfsendurhæfingarúrræðum hjá starfsenduhæfingarstöðvum um land allt, um 44% útgjalda. 35% er varið til kaupa á sálfræðiþjónustu og úrræða á sviði sjálfsefingar. Úrræði tengd hreyfingu og sjúkrapjálfun nema samtals um 11% af heildarkostnaði við aðkeypta sérfræðiþjónustu og 9% er vegna annarrar ráðgjafar, námsúrræða og atvinnutengdra úrræða.

## Endurskoðun og mat á úrræðum

Regluleg endurskoðun úrræða er mikilvæg til þess að tryggja að þjónustan sé í takt við raunverulegar þarfir og framvindu einstaklingsins, að gæði séu tryggð og úrræði séu nýtt á skynsamlegan hátt. Mikilvægt er að samstarfsaðilar VIRK fari reglulega yfir þau úrræði sem þeir bjóða VIRK, setji inn ný tímabil fyrir námskeið og loki úrræðum sem ekki er þörf á.

Í þessu samhengi skiptir líka máli að einstaklingar gefi sér tíma til þess að meta þau úrræði sem þeir fara í á vegum VIRK í lok hvers úrræðis. Þegar einstaklingar meta úrræði út frá gæðum fær VIRK bæði sterkara þjónustuframboð fyrir hvern og einn og betri þjónustu til lengri tíma, því endurgjöfin veitir tækifæri til umbóta og hefur áhrif á framboð þjónustu. Mat einstaklinga á þjónustu styrkir auk þess rödd þeirra og gerir úrræðin og þjónustu VIRK notendamiðaðri.

## Innleiðing á nýju bókhaldskerfi

Unnið er að innleiðingu á nýju bókhaldskerfi hjá VIRK sem mun gera utanumhald og rekjanleika greiðslna til samstarfsaðila markvissari. Framvegis verður einungis tekið á mótum rafrænum reikningum.

Til að tryggja rétta afgreiðslu reikninga er mikilvægt að búið sé að skrá mætingu í úrræðum (t.d. í einstaklingsúrræði, námskeið og hópmeðferðir) áður en reikningur er sendur, þannig að yfirlit úr upplýsingakerfinu geti fylgt sem fylgiskjal með reikningnum fyrir einn mánuð í senn. Starfsmenn VIRK aðstoða samstarfsaðila við þessar breytingar eftir þörfum. Nánari leiðbeiningar má finna í Handbók þjónustuaðila á vef VIRK.

## Tækifæri fram á við

Starfsendurhæfing skilar mestum árangri þegar áhersla á atvinnuþátttöku er skýr í úrræðum. Framundan eru tækifæri til að efla enn frekar samvinnu VIRK, heilbrigðisþjónustu, TR, Vinnuálastofnunar, menntakerfis og atvinnulífs þannig að einstaklingar upplifi samfelld og samræmt ferli í stað aðskildra kerfa. Með skýrri tímalínu, einstaklingsáætlun og markvissri vinnu með styrkleika og veikleika hvers einstaklings má stytta fjarveru frá vinnumarkaði og efla stöðu fólks til lengri tíma.

# UMMÆLI ÞJÓNUSTUÞEGA ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK 2025



**Svör við spurningunni:  
Af hverju ánægja með þjónustu VIRK?**

” Viðmót ráðgjafa og annarra meðferðaraðila. Að ekki var ýtt of mikið á mann að fara í þessa eða hina þjónustu/verkefni heldur fékk maður að hafa val um hvað hugsanlega myndi henta hverju sinni. Sem fagaðili sjálfur finnst mér skipta afar miklu máli að þjónustunotandi hafi eitthvað sjálfur um ferlið að segja því það getur skipt sköpum um niðurstöðuna.

” Mikill skilningur á stöðu minni og vinalagt viðmót ráðgjafa. Fann að ég var ekki ein, úrræði margskonar og góð sem ráðgjafi fann að hentuðu mér.

” Ég fann að ráðgjafi minn hafði mikla vísýni og reynslu til að takast á við mín veikindi sem voru á nokkurn hátt flókin. Fann strax að ráðgjafi verðskuldaði fullt traust og trúnað.

” Yndislegt utanumhald, hvetjandi ráðgjafi og gefandi námskeið. Sú tilfinning að það væri haldið utanum mig og mín mál og sýndur fullur stuðningur.

” Það er raunverulega ekki til orð um það hvað VIRK hjálpaði mikið í mínu tilfalli. Að þarna sé stofnun sem grípur mann þegar maður sér enga leið. Einstaklega lærdómsrík námskeið, sálfræðitímar, ráðgjöf og heilsurækt sem gerðu kraftaverk.

” Það var allt gert til að aðstoða mig og gefa mér verkfæri.

” Persónuleg þjónusta og skilningur á aðstæðum. Passað uppá að maður færi ekki fram úr sér. Góður stuðningur.

” Þjónusta og úrræði VIRK virkaði - ég er komin á miklu betri stað.



KARL JÓNAS SMÁRASON sálfræðingur

## KÆLUM TAUGAKERFIÐ MEÐ MILDI



KARL JÓNAS SMÁRASON SÁLFRÆÐINGUR HEFUR VIÐTÆKA MENNTUN OG REYNSLU Í SÍNU FAGI. HANN HEFUR Í ÁRANNA RÁS SINNT MEÐFERÐ UNGRA SEM ELDRI EINSTAKLINGA OG STYÐST AÐ EIGIN SÖGN TÖLUVERT VIÐ SAMKENNDARMIÐAÐA NÁLGUN EN VERKFÆRI FRÁ ÖÐRUM EFTIR ÞÖRFUM.

Karl starfar nú hjá Sálfræðistofu Reykjavíkur að Borgartúni 31. Við byrjum á að forvitnast um hvaða menntun búi að baki meðferðarstarfi Karls Jónasar.

„Ég lauk BA-námi í sálfræði frá Háskóla Íslands og cand.psych við Kaupmannahafnarháskóla árið 2009 og hef einnig aflað mér réttinda til að vinna sem einkapjálfi, með áherslu á ungmenni og fólk eldra en 55 ára. Ég hef einnig sótt mér nokkuð staðgóða þekkingu í næringarfræði, mannauðsstjórnun og er með diplómu í íþróttasálfræði,“ svarar Karl Jónas að bragði.

### En hvenær fórstu að starfa hjá VIRK?

„Ég byrjaði með námskeið 2024 sem VIRK keypti af mér og heitir Bætt sjálfsmat: bætt líðan. Þar á undan hafði ég verið með stöku einstaklingsviðtöl fyrir þjónustupega VIRK allt frá árinu 2020. Námskeiðin Bætt sjálfsmat: bætt líðan hafa verið mjög vel sótt af fólki í þjónustu VIRK, iðulega fullskipað.“

### Hvernig á maður að bæta sjálfsmat sitt?

„Ákveðið ferli þarf að eiga sér stað. Heppilegt er að byrja á að finna sálfræðing til að hjálpa þér að vinna með ákveðna verkferla, einn af öðrum. Byrjað er á að skoða hvort um sé að ræða hugsanaskekkjur. Það eru ákveðnar reglur í taugakerfi okkar, svo sem fullkonnunarárátta sem knúin er áfram af sjálfsgagnrýni. Slíkt gerir fólki ekki endilega neitt gott. Við reynum að fá fólk til að fanga þessar hugsanaskekkjur og nálgast þær upp á nýtt með ákveðinni samkennd. Út frá þessu tileinkum við okkur svo ef vel gengur nýja og sveigjanlegri hegðun og mildara sjálfstal.“

Áður var forðun það sem fólk beitti en með nýrri nálgun stígum við inn í óþægindin og sækjum okkur þar með nýjar upplýsingar til að vinna með áfram. Í stórum dráttum snýst vinnan um þetta. Forðun býr til þjáningu og það að stíga inn á móti henni veldur líka þjáningu – nema hvað sú þjáning ber þann ávöxt að bæta líðanina þegar forðunin gerir hana aftur á móti verri til lengri tíma,“ segir Karl Jónas og bætir við: Spurningin er hvorri þjáningunni viltu þjást af.“

### Samkennd er mjög gagnleg sem meðferðarnálgun

#### Hvaða aðferð gagnast best við kulnun?

„Hugræn atferlismeðferð er kannski einna mest rannsökuð í þessum efnum en rannsóknir sýna að samkennd er líka mjög gagnleg sem meðferðarnálgun. Í henni býr að hægt að draga úr þenslu taugakerfisins með mildi á móti harðneskju. Það er í samkenndinni sem við lærum að kæla taugakerfið með mildi. Með mildi reynum við sem sagt að slaka á taugakerfinu í stað þess að keyra okkur áfram með hörku. Við öllumst mörg upp við það hugarfar að við verðum að vera dugleg, hörð af okkur og komast til metorða. Kjörorðið er þá; hættu að væla og harkaðu af þér. En með þessu harðneskjuhugarfari þróum við með okkur auknar líkur á kulnun.“

#### Á hvaða aldri er fólk viðkvæmast fyrir ofálagi?

„Á ákveðnum tímabilum í lífinu erum við viðkvæm, til dæmis á unglingsárum og til tuttugu og fimm ára. Þá fara fram miklar breytingar, við verðum sjálfstæð jafnframt því sem félagsþrýstingur eykst og samanburður einnig. Á þessu tímabili getur sjálfmyndin okkar verið svoltið óstöðug og reynsla af streitustjórnun lítil. Maður er viðkvæmur ungur.“

Pau viðhorf drögum við svo með okkur inn

„Stærsti þátturinn og kannski vanmetnasti er líklega meðferðarsambandið.“

í fullorðinsárin – ætli við séum ekki hvað viðkvæmust á miðjum aldri, þá þarf fólk að svo mörgu að hyggja, sinna börnum, sinna starfsferli, félagslífi og þannig mætti telja. Snertifletir streitunnar eru þarna orðnir ansi margir.“

### Að vera alltaf að drífa sig skapar streitu

#### Eru konur viðkvæmari fyrir streitu en karlar?

„Já að einhverju leyti virðist svo vera, rannsóknir eru til sem benda til slíks. Það skýrist af nokkrum þáttum, konur bera oft mikla ábyrgð á heimilinu og vinnunni sinni líka. Konur veljast oft í störf þar sem reynir á tilfinningalega vinnu. Fleiri konur en karlar fara í umönnunarstörf, leikskólastörf, hjúkrun og kennslu. Í menningunni okkar eru ákveðnar kröfur til kvenna svo sem varðandi uppeldi barna og að sinna eldra fólki.“

Og þarna komum við svo aftur að fullkonnunaráráttunni sem er talsvert rík í konum og sumum körlum, en þeir bygja frekar tilfinningar sínar inni – bera harm sinn í hljóði. Það er sem sagt enginn einn þáttur sem veldur kulnun hjá fólki heldur samlegðaráhrif margra þátta.“

#### Eru Íslendingar móttækilegri fyrir streitu en nágrannaþjóðir?

„Það er erfitt að búa í smáriki varðandi samanburð. Ég bjó í námi og starfi í Danmörku og flutti svo heim til Íslands og fann þá talsverðan mun á kröfunum sem fólk hér gerir til sín, þær eru meiri. Við Íslendingar erum alltaf að drífa okkur í eitthvað. Drífum okkur í vinnuna, skutla, fara heim, búa til mat, fara í ræktina og svo drífum við okkur í að slaka á hratt og örugglega og loks drífum okkur í að fara að sofa. Síðan kemur bara annar dagur líkur þessu.“

Þetta hugarfar að vera alltaf að drífa sig skapar streitu. Neikvætt sjálfstal sem leiðir af dugnaðarhugarfarinu ertir taugakerfið alveg jafn mikið hvort sem við beitum því á

okkur sjálf eða einhver annar beitir slíku á okkur.“

### Númer eitt að læra að forgangsraða

#### Hvað er það sem hjálpar fólki í vanda í sálfræðimeðferðinni?

„Stærsti þátturinn og kannski vanmetnasti er líklega meðferðarsambandið. Að finna einhvern traustan aðila sem viðkomandi tengir við, finnur að á hann sé hlustað og upplifir ekki fordóma eða áfellsdóma. Í meðferðarvinnunni lærist fólki að skilja sjálft sig betur, það er að segja mynstrið í hugsun og hegðun sjálfs sín, hvað það er sem ræsir vanlíðunar- og streituvíðbragð. Vanlíðan er rökrétt afleiðing ferla neikvæðra hugsana og hegðunar.“

Meðferðin beinist að því að fá fólk í hendur ný tæki og tól til að sporna við þessu og taka þau svo með sér út í lífið. Þannig æfir viðkomandi sig í nýjum viðhorfum, fær ný sjónarhorn á sjálfan sig og sjálfsmatið eykst með þessum nýju upplýsingum. Fólk tekur að efast um réttmæti hinna gömlu, ósveigjanlegu og harðneskjulegu reglna. Hin nýju samkenndarlegu viðhorf breyta hugsunarhættinum hjá viðkomandi einstaklingi. Í þessu öllu saman verður svo ákveðin tilfinningaleg úrvinnsla.“

Ábyrgðin liggur að sjálfsögðu að mestu hjá þeim aðila sem sækir sér sálfræðipjónustuna. Sálfræðingur einn og sér getur lítið gert ef þjónustubeginn sinnir ekki sínum ábyrgðarhluta, það er að æfa verkfærin sem honum eru fengin í hendur í meðferðinni.“

#### Getum við eitthvað meira gert til að forða fólki frá of mikilli streitu?

„Númer eitt er að læra að forgangsraða, meta hvað er nauðsynlegt í hverju tilvik. Númer tvö er að læra að anda, tala og ganga aðeins hægar en við erum vön. Þannig að fólk sé meðvitað um þetta, noti það og taki jafnframt eftir því sem fram fer í umhverfinu. Læri að vera meira í núinu frekar en í framtíðinni.“

Loks ættum við að tala við okkur sjálf á sama hátt og af þeirri mildi og skilningi sem við viðhöfum gagnvart tólf ára barni. Í sannleika sagt erum við öll að reyna að gera okkur besta, róa í land á misvel búnum bátum hvernig sem viðrar.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason

SVANDÍS NÍNA JÓNSDÓTTIR sviðsstjóri hjá VIRK

ELÍN STEINARSDÓTTIR verkefnastjóri hjá VIRK

VERA ÓÐINSDÓTTIR sérfræðingur hjá VIRK

BERGLIND STEFÁNSDÓTTIR rannsóknar- og þróunarstjóri VIRK

## UNG VIRK



STUÐNINGUR VIÐ UNGA EINSTAKLINGA Í ÁTT AÐ AUKINNI FÆRNI TIL AÐ TAKAST Á VIÐ NÁM EÐA VINNU.

### Þjónustuleið fyrir ungt fólk

Ung VIRK er þjónustuleið við ákveðinn hóp hjá VIRK sem var sett á laggirnar árið 2019. Verkefnið var þróað til að bregðast við þörfum ungs fólks með skerta starfsgetu og miðar að því að bæta lífsgæði, auka virkni og styðja við þátttöku í námi eða á vinnumarkaði.

Á þessum sex árum hefur verkefnið þróast og bæði þjónustan og úrræðin verið endurmetin í takt við þörfina hverju

sinni. Lögð er áhersla á snemmtækan og samfelldan stuðning þar sem markmiðið er að grípa einstaklinga áður en langvarandi fjarvera frá vinnu eða námi festist í sessi.

Ung VIRK vinnur með ungu fólki á aldrinum 16–29 ára sem glímur við fjölþættan vanda og hefur löngun til að stefna aftur í nám eða til vinnu. Sérstök áhersla er lögð á heildræna nálgun þar sem horft er til virkni og framtíðarmöguleika frekar en ákveðinna sjúkdómsgreininga. Einstaklingsmiðuð áætlun liggur ávallt fyrir til grundvallar þjónustu VIRK.

### Í dag skilgreinir VIRK hópinn út frá eftirfarandi viðmiðum

- Hafa grunnskólapróf eða minna (ekki lokið stúdentsprófi eða sambærilegu)
- Eru með litla eða brotna vinnusögu og/eða hafa verið langan tíma frá vinnumarkaði (u.þ.b. 6 mánuði)
- Glíma við heilsubrest, t.d. andlegan eða líkamlegan vanda

VIRK veitir ungmönnum í þessum hópi ýmsan stuðning umfram þá þjónustu sem venjulega er veitt í starfsendurhæfingu. Lögð er áhersla á að hafa biðtíma sem stystan og koma þeim að hjá ráðgjafa VIRK sem fyrst þar sem þau fá þéttara utanumhald hjá sínum ráðgjafa og meiri sveigjanleika í þjónustunni.

Í Ung VIRK starfar þverfaglegt teymi sérfræðinga, ráðgjafa og atvinnulífstengla sem vinna saman að því að styðja einstaklinga í átt að aukinni færni til að takast á við nám eða vinnu.

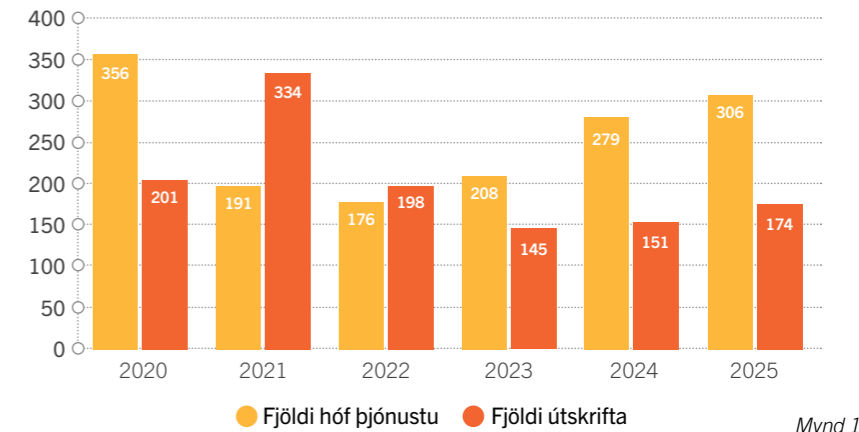
Ung VIRK verkefnið er liður í stefnu VIRK um að efla snemmtæka íhlutun og draga úr líkum á varanlegri jaðarsetningu ungs fólks. Með samþættri nálgun og nánu samstarfi við aðra þjónustuaðila er leitast við að styðja einstaklinga til sjálfbærrar þátttöku í samfélaginu.

Það er fjölbreyttur hópur sem fellur undir skilgreininguna Ung VIRK en þau eiga það sameiginlegt að glíma við einhvern heilsu- brest sem hefur leitt til þess að þau hafa flosnað upp úr námi og átt erfitt með að fóta sig á vinnumarkaði. Ungir einstaklingar sem sækja um hjá VIRK óska oft eftir að snúa aftur í nám til að auka möguleika sína á vinnumarkaði eða jafnvel stefna á frekara nám á háskólastigi eftir að stúdentsprófi lýkur.

### Tölulegar upplýsingar

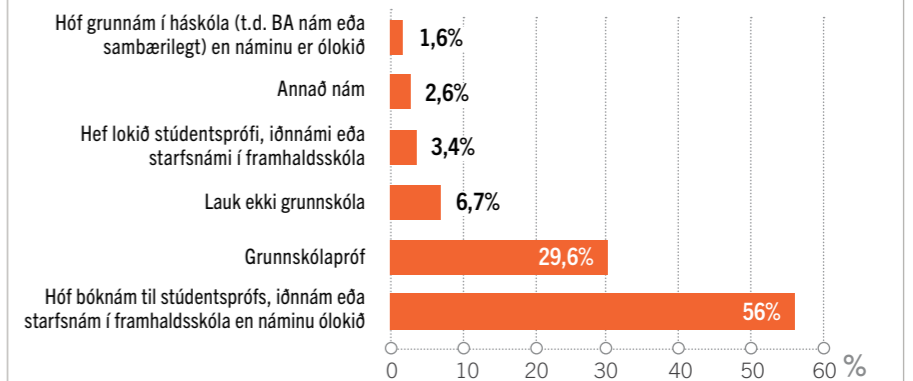
Á mynd 1 má sjá tölulegar upplýsingar um fjölda einstaklinga sem hófu þjónustu í Ung VIRK á árunum 2020-2025 sem og fjölda þeirra sem luku þjónustu. Ákveðinn stígangur hefur verið í fjölda þeirra sem sækja þjónustuna frá árinu 2022. Þetta er í takt við almenna fjölgun sem hefur verið á síðastliðnum árum hjá VIRK.

### Fjöldi einstaklinga sem hófu þjónustu og útskrifuðust úr Ung VIRK 2020-2025



Mynd 1

### Menntun einstaklinga í Ung VIRK sem hófu þjónustu 2023-2025



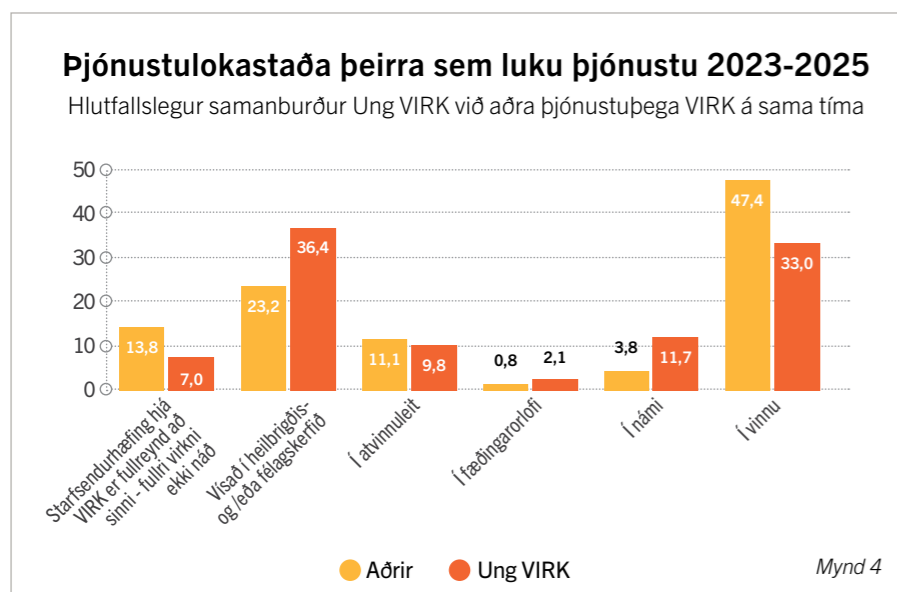
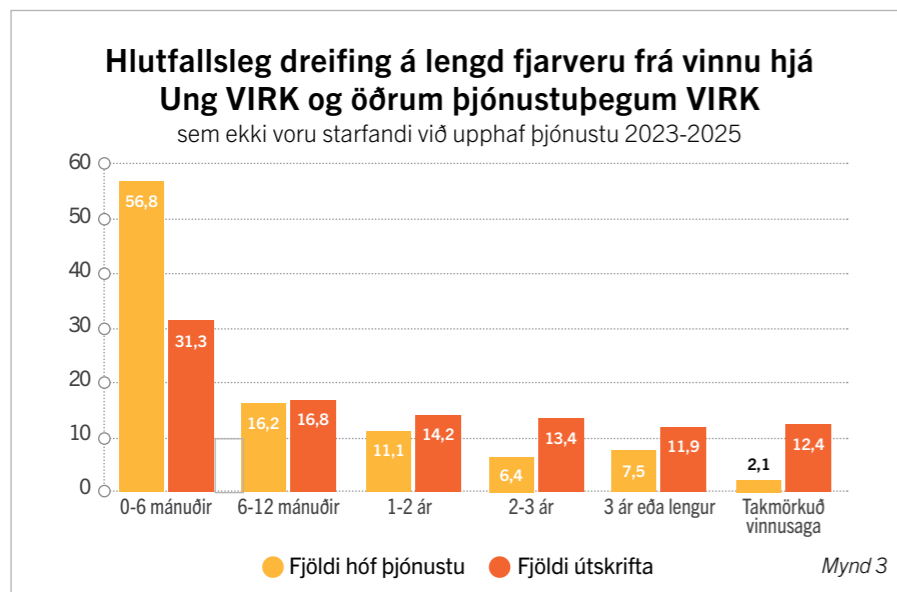
Mynd 2

Líkt og kom fram hér að ofan eru ákveðnar forsendur fyrir þjónustunni hvað varðar vinnu og námssögu einstaklinga. Alltaf er þó byggt á heildrænu mati á aðstæðum hvers einstaklings svo þessir þættir standa ekki einir og sér sem forsenda þjónustu heldur þarf að skoða alla þætti í samhengi. Í Ung VIRK hópnum sem hóf þjónustu á árunum 2023-2025 hafði stærstur hluti þeirra hafið bóknað til stúdentsprófs, iðnnám eða starfsnám í framhaldsskóla en ekki lokið náminu, eða 56%. Alls höfðu 29,6% lokið grunnskólaprófi en 6,7% ekki lokið grunnskóla.

Þegar sótt er um þjónustu VIRK getur staða einstaklinga verið mismunandi. Á mynd 3 má sjá dreifingu þjónustuþega hvað varðar tíma frá vinnu við upphaf þjónustu. Hér er um að ræða alla þá sem voru ekki starfandi þegar sótt var um þjónustuna.

” Í Ung VIRK starfar þverfaglegt teymi sérfræðinga, ráðgjafa og atvinnulífstengla.

Alls höfðu 31,3% einstaklinga í Ung VIRK verið frá vinnu í 0-6 mánuði áður en þeir hófu þjónustu, samanborið við 56,8% annarra sem hófu þjónustu á sama tíma. Tæp 12% einstaklinga í Ung VIRK höfðu verið 3 ár eða lengur frá vinnu og 12,4% höfðu lítið sem ekkert verið starfandi.



Mikilvægt er að túlka niðurstöðurnar í samhengi við viðmið Ung VIRK sem og aldur. Sem dæmi getur ein af ástæðunum fyrir fjarveru frá vinnumarkaði verið sú að einstaklingurinn hafi verið í námi.

Á mynd 4 má sjá hvaða forsendur voru fyrir því að þjónustu lauk hjá VIRK. Hér er ekki verið að fjalla um framfærslu einstaklinga heldur meginstöðu þeirra við þjónustulok. Meirihluti þeirra sem lauk þjónustu Ung VIRK á þessum árum útskrifaðist í virkni, það er í vinnu, nám eða atvinnuleit. Einnig er áhugavert að sjá hlutfall þeirra sem luku þjónustu í námi í hópi Ung VIRK (11,7%) miðað við aðra sem luku þjónustu VIRK á sama tímabili (3,8%).

Aðeins er lítil hópur í Ung VIRK þar sem starfsendurhæfing telst fullreynd við þjónustulok, eða 7% samanborið við 13,8% hjá öðrum. Hjá einhverjum hluta

lýkur þjónustu þeirra hjá VIRK með vísun í heilbrigðis- eða félagskerfi. Er það gert af mismunandi ástæðum, til dæmis vegna félagslegra áskorana eða nýtilkominna breytinga í heilsufari. Sumir í þessum hópi eru komnir vel áleiðis í sinni starfsendurhæfingu þrátt fyrir vísun í önnur kerfi. Einhverjir gætu þurft á sérþækari þjónustu að halda til að geta lokið farsælli tengingu við vinnumarkað en aðrir koma aftur til VIRK í þjónustu síðar meir ef þörf er á.

Gott er að hafa í huga þegar staðan er metin við þjónustulok að í Ung VIRK er verið að veita stuðning við hóp sem hefur átt erfitt uppdráttar á vinnumarkaði eða í námi og er vissulega að takast á við heilsuþrest. Það getur verið óljóst við upphaf þjónustu hve vel einstaklingar ráða við þjónustuna en verkefnið Ung VIRK er liður í stefnu VIRK um að efla snemmtæka íhlutun og draga úr líkum á varanlegri jaðarsetningu ungs fólks.

” Meirihluti þeirra sem lauk þjónustu Ung VIRK á þessum árum útskrifaðist í virkni, það er í vinnu, nám eða atvinnuleit.

Af þeim sem hófu þjónustu í Ung VIRK á árunum 2023-2025 glímdu 24,8% einstaklinga við stoðkerfisvanda og 84,6% við andlegan vanda sem hafði verið staðfestur af lækni eða öðrum heilbrigðisstarfsmanni. Til samanburðar voru 48,4% annarra sem leituðu til VIRK á árunum 2023-2025 að glíma við stoðkerfisvanda og 70,3% við andlegan vanda. Heilt yfir var meðaltími UNG VIRK í þjónustu 15 mánuðir í samanburði við 12,7 mánuði fyrir aðra sem luku þjónustu VIRK á árunum 2023-2025.

#### Samantekt

Ung VIRK vinnur með ungu fólki á aldrinum 16–29 ára sem glímur við fjölbættan vanda og hefur löngun til að stefna í nám eða til vinnu. Um 200-300 einstaklingar hefja þjónustu í Ung VIRK ár hvert. Stærstur hluti þeirra hóf nám á framhaldsskólastigi en hafði ekki lokið því þegar það hóf þjónustu. Um 85% þeirra voru að takast á við andlegan vanda við upphaf þjónustu og um helmingur hópsins var meira en ár frá vinnumarkaði. En 11,1% hafði lítið sem ekkert verið á vinnumarkaði.

Meirihluti þeirra sem lauk þjónustu í Ung VIRK voru í virkni við útskrift, það er í vinnu, námi eða í atvinnuleit. Af þeim voru um 12% í námi sem er mun hærra hlutfall en almennt er hjá VIRK við þjónustulok. Meðal tímalengd þeirra í þjónustu var 15 mánuðir sem er litlu lengra en meðal tímalengd annarra sem voru í þjónustu á sama tíma.

VIRK hefur lagt mikla áherslu á að skapa tækifæri sem efla færni og getu þeirra einstaklinga sem tilheyra þessum hópi með það að markmiði að auka þátttöku þeirra á vinnumarkaði. Ung VIRK er leið fyrir ungt fólk sem þarf aukinn stuðning til að þróa hæfni sína og byggja upp getu til virkrar þátttöku til framtíðar.

# Fyrir ungt fólk

Ung VIRK er sérsniðin þjónustuleið fyrir 16–29 ára einstaklinga með litla náms- eða vinnusögu. sem eiga erfitt með að haldast í starfi eða námi. Ung VIRK veitir þétt utanumhald og einstaklingsmiðaðan stuðning við atvinnuleit eða námsval.

Þú finnur allt um þjónustuleiðina á [ungvirk.is](http://ungvirk.is)

MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR verkefnastjóri hjá VIRK

## VINNA GETUR VERIÐ VERNDANDI ÞÁTTUR



Í HÚSNÆÐI VIRK VIÐ BORGARTÚN EIGUM VIÐ MARÍA ÞÓRA ÞORGEIRSDÓTTIR SÁLFRÆÐINGUR BÓKAÐ HERBERGI TIL ÞESS AÐ RÆÐA SAMAN UM STARF HENNA SEM VERKEFNASTJÓRA Á MAT OG RÝNISSVIÐI VIRK.

Í því notalega herbergi setjumst við saman og tökum til við að ræða málin.

„Ég hef unnið hjá VIRK í fimm ár og starf mitt hér er margþætt. Hvað matið snertir kem ég í fyrsta lagi að inntöku fólks í þjónustu hjá VIRK. Þar er ég skoða hvers konar heilsubrest viðkomandi er að glíma við, reyna að átta mig á því hvað er að koma í veg fyrir að einstaklingur geti sinnt vinnu sinni og meta hvort starfsendurhæfing sé viðeigandi á þeim tímamarki.“

Starfsendurhæfing er alltaf miðuð út frá einstaklingnum og hans hindrunum til vinnu. Ég og þverfaglegur hópur sérfræðinga, sem skipum inntökuteymi VIRK, komum með tillögur að því hvað þurfi að vinna með í starfsendurhæfingu til að einstaklingurinn geti komist aftur í vinnu,“ segir María Þóra.

„Starfsendurhæfing er alltaf miðuð út frá einstaklingnum og hans hindrunum til vinnu.“



**Hvað er það helst sem veldur því að fólk sem sækir um þjónustu VIRK er synjað?**

„Það geta verið ýmsar ástæður, svo sem að ekki sé búið að vinna nóg með grunnvanda viðkomandi í heilbrigðiskerfinu. VIRK er ekki hluti af heilbrigðiskerfinu. Við viljum að við séum lokaáfanginn áður en fólk snýr til baka til starfa. Þetta er mál sem sérfræðingateymi úrskurðar um, hvort fólk sé tilbúið til að nýta sér þau úrræði sem VIRK býður upp á.“

**Rýni – hvað felur það í sér?**

„Þá rýni ég mál einstaklinga sem eru komnir inn í þjónustu VIRK. Þar er ég að skoða hvernig gengur í starfsendurhæfingunni, hvort úrræðin sem einstaklingur hefur fengið eru að gagnast eða hvort þörf sé á breyttum áherslum eða hvort ástæða sé til að fara í frekara mat til að kortleggja hvað hindrar einstakling í að sinna vinnu.“

Þegar þörf er á frekara mati getur komið til að ég hitti einstaklinginn í stöðumati sálfræðings til að skoða hver andlegur vandi hans er og kortleggja vel vinnutengdar hindranir til að hægt sé að ákveða næstu skref. Einnig getur komið til stöðumats ef vandinn er flókinn í umsóknarferlinu.

Þá tek ég þátt í ýmsum þróunarverkefnum sem viðkoma bættari þjónustu og gæðum hjá VIRK. Til að mynda hef ég stjórnað samvinnuverkefni með stéttarfélagunum til að bæta þjónustu við þolendur kynferðislegs/kynbundins ofbeldis á vinnustöðum. Einnig sit ég fundi í samhæfingarteymi með aðilum frá Tryggingastofnun, Félagsþjónustunni, Vinnuálastofnun og heilbrigðisstofnunum þar sem við erum að skoða mál einstaklinga sem eru á milli kerfa og meta hvernig aðstoð viðkomandi þarf helst á að halda.“

**Leita heildstæðrar myndar**

**Hvaða menntun hefur þú til að takast á við öll þessi verkefni?**

„Ég er með meistaraþróf í klínískri sálfræði frá HÍ. Ég tók einnig viðbótarstarfsnám á geðsjúkrahúsinu McLean í Boston þar sem ég kynntist vel meðferðum við ólíkum geðsjúkdómum. Ég vann lengi á Landspítalanum í átröskunarteyminu sem kenndi mér mikið. Það er heppilegt að hafa klíníska reynslu og þekkja vel til heilbrigðiskerfisins. En það er önnur hlið sem blasir við þegar fólk kemur í þjónustu VIRK.“

Í mínu starfi er ég að afla heildstæðrar myndar af vanda þjónustuþega og einblína á það sem þarf að vinna með til að koma einstaklingi aftur út á vinnumarkaðinn. Fólk getur verið að glíma við einhvers konar heilsubrest en getur samt sinnt starfi sínu vel. Þar kemur bæði sálfræðipækkingin og endurhæfingarsjónarmið til góða.

Það er ekki gott að detta of lengi út af vinnumarkaði. Það er alltaf okkar loka-markmið að koma þjónustuþegum VIRK í vinnu eða nám. Vinna á heilbrigðum vinnustað er verndandi þáttur, hún getur gefið fólki svo margt, svo sem rútínu og virkni, félagsleg tengsl, aukið sjálfstraust, tilgang og fjárhagslegt öryggi.“

**Hvað vannstu mest við á geðsjúkrahúsinu í Boston?**

„Ég fékk að kynnast starfsemi ýmissa deilda á þessu Harvard-sjúkrahúsi. Þar er Íslendingur yfir einu sviði sem kom því í kring að ég fengi að öðlast meira starfsnám þar. Það gerði ég svo sannarlega. Þjónustan þar ytra er fjölbætt en ég var mest að vinna á dagdeild og fékk meðal annars góða þjálfun í að veita ýmiss konar hópmeðferð. Þá fékk ég góða þjálfun í að horfa heildstætt

á vandann og meta hvers konar hópúrræði einstaklingurinn þyrfti til að ná bata. Það hefur komið mér að notum í starfi mínu hjá VIRK,“ segir María Þóra.

**Leitum sífellt leiða til að bæta þjónustuna**

**Hvernig er staðan núna hjá VIRK?**

„Beiðnum til VIRK hefur fjölgað mikið upp á síðkastið, svo það er nóg að gera hjá okkur. Framundan er áframhaldandi þróunarvinna, en við erum sífellt að leita leiða til að bæta þjónustuna okkar, laga okkur að breyttu umhverfi og gæta þess að fólk sé að fá viðeigandi aðstoð á réttum tíma.“

Við höfum nýlega komið á laggirnar forvarnarpjónustu sem miðar að því að grípa fólk áður en það verður að fara í veikindaleyfi. Ég tengist því verkefni ekki að ráði en finnst auðvitað heppilegt að gripið sé sem fyrst inn í svo ekki komi til að fólk fari í langtíma veikindaleyfi. Þetta forvarnastarf miðar að því að fólk geti fengið aðstoð frá forvarnaráðgjafa á meðan það enn er að vinna. Fyrirtæki geta einnig óskað eftir við forvarnasvið VIRK að fá fræðslu á staðinn.“

**Geta aðilar á vinnumarkaði gert eitthvað til að auka líkur á að starfsfólk endi ekki í kulnun?**

„Fyrirtækin eru auðvitað eins misjöfn og þau eru mörg og ráðleggingar þar af leiðandi ólíkar. En almennt er mikilvægt að fylgjast með líðan og álagi starfsfólks og grípa snemma inn í ef fólk er farið að ströggla, veita faglegan stuðning og handleiðslu þegar það þarf. Forvarnarpjónusta VIRK er gríðarlega gagnleg þarna, en þar er boðið upp á snemmtæka íhlutun samhliða vinnu. Þýðingarmikið er líka að skilja á milli vinnu og einkalífs.“

” Stundum er einfaldlega þörf á faglegum stuðningi og hjálp til að vinna sig út úr erfiðleikum eða ofálagi.

Þá er mikilvægt að passa upp á jákvæða vinnustaðamenningu og styðja við samþættingu vinnu og einkalífs, m.a. með sveigjanlegum vinnutíma þar sem hægt er að verða við því, með til dæmis styttingu vinnuvikunnar.

En þess ber að geta að fólk sem kemur til okkar í hefðbundna starfsendurhæfingu er annað hvort í fullu veikindaleyfi eða í minna en sjötíu prósent vinnu. Margir eiga erfitt með að viðurkenna fyrir sjálfum sér að í óefni sé komið, draga þá af lengi að leita sér aðstoðar. En fordómarnir gagnvart slíku hafa minnkað verulega. Hjá VIRK hefur verið unnið gegn slíku, til dæmis með auglýsingaherferðum og skýrt hefur verið betur hvað endurhæfing felur í sér. Stundum er einfaldlega þörf á faglegum stuðningi og hjálp til að vinna sig út úr erfiðleikum eða ofálagi.“

### Mikilvægt að gera raunhæfar kröfur til sjálfs sín

#### Hvað getur fólk gert til að koma í veg fyrir ofálag?

„Varðandi ráðleggingar til einstaklinga, til að koma í veg fyrir sjúklega streitu, þá dettur mér helst í hug mikilvægi þess að við gerum raunhæfar kröfur til okkar sjálfra og að við sorterum úr hvað það er sem skiptir máli í lífinu. Það er svo mikill hraði í samfélaginu og margir vilja ekki sleppa neinu, ætla sér að standa sig hundrað prósent í vinnu, foreldrahlutverkinu, félagslífinu, heimilishaldi, hreyfingu, útliti o.s.frv. Það er óraunhæft plan til lengdar.

Eitthvað verður undan að láta og maður verður að forgangsraða því sem skiptir máli á hverju æviskeiði, hvað maður vill setja orku sína og tíma í. Og oft er nauðsynlegt að minnka aðeins kröfurnar sem fólk gerir til sín, vera kannski nær áttatíu en hundrað prósent í því sem maður gerir, þá hefur maður orku og rými til að halda fleiri boltum á lofti og líða vel í því sem maður gerir. Áður bjuggu til dæmis fleiri á heimilum og tóku þátt í uppeldi barna en nú er fólk einangraðra og meira eitt í slíku. Samfélagið hefur breyst mikið á undanförunum áratugum og við verðum að laga okkur að breyttu umhverfi.“

” Við viljum vera í þétu sambandi við ráðgjafa VIRK og veita þeim stuðning ef þörf er á.

#### Þekkir þú eitthvað til sambærilegrar starfsendurhæfingar erlendis?

„Ég veit ekki til þess að sambærileg starfsendurhæfing sé starfsrækt erlendis, en við höfum kynnt okkur ýmiss konar úrræði í útlöndum og nýtt það sem gagnast til að bæta okkar þjónustu. VIRK er alltaf að breytast, við erum alltaf að aðlaga okkur og bæta þjónustuna.

Á mínu sviði starfa sálfræðingar, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfar og félagsráðgjafi. Við viljum vera í þétu sambandi við ráðgjafa VIRK og veita þeim stuðning ef þörf er á. Það er gefandi að vera meðferðaraðili eins og ég var áður, en það tekur á. Mér finnst gaman í starfi mínu hjá VIRK, vera svolítið á bakvið, skoða marga og ólíka þætti og vera í samvinnu með mörgum. Það skapar fjölbreytni og starfsánægju.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir  
Mynd: Lárus Karl Ingason



## UMMÆLI ÞJÓNUSTUÞEGA ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK 2025

” Svör við spurningunni: Af hverju ánægja með þjónustu VIRK?

” Tækifærið að nýta mér þjónustu sem hafði mikil jákvæð áhrif á líf mitt. Hlýlegur og uppbyggilegur ráðgjafi VIRK. Úrræði VIRK voru mér dýrmæt gjöf, stuðningur við að notast við gagnleg verkfæri. Verkfæri sem ég notast við í verkefnum lífsins í dag og ég met sem svo að þau geri mig líka að betri fagmanni.

” Persónuleg viðtöl sem að hjálpuðu mjög mikið. Peppið og prófa sig áfram þangað til að maður finnur neistann.

” Mjög góður ráðgjafi og alltaf tekið á móti mér með mildi og kurteisi.

” Persónuleg þjónusta sniðin að hverjum og einum. Ráðgjafar og atvinnulífstenglar sem virkilega hlustuðu og tóku mark á manni.

” Ráðgjafinn minn var einstaklega viðkunnanlegur og fann alltaf það sem mér fannst henta minni endurhæfingu vel. Námskeiðin öll ákaflega gagnleg og góð.

” Góður stuðningur og utanumhald frá ráðgjafa, fjölbreytt og gagnleg úrræði og einstaklingsmiðuð þjónusta. Frábær sálfræðingur sem átti stóran þátt í bata.

” Allar þær lausnir, ráð, námskeið og annað sem er í boði fyrir þá sem eru á sama stað og ég var kominn á. Hefði viljað vita af VIRK miklu fyrr.

” Skilningur sem ég fann frá öllum sem komu að mínu máli og að finna að allir voru boðnir og búnir að hjálpa.



RAGNHEIÐUR RAGNARSDÓTTIR sérfræðingur hjá VIRK

HRAFNHILDUR ÓLAFSDÓTTIR sérfræðingur hjá VIRK

## ÁFALLASTREITURÖSKUN Í STARFSENDURHÆFINGU



UMRÆÐA UM ÁFÖLL HEFUR AUKIST MIKIÐ Í SAMFÉLAGINU SÍÐASTLIÐIN ÁR. ALLIR UPPLIFA EINHVERSKONAR ÞUNGBÆRA REYNSLU Á LÍFSLEIÐinni SEM GETUR HAFT ÝMISS KONAR SÁL-RÆNAR AFLEIÐINGAR Í FÖR MEÐ SÉR.

### Áföll og áfallastreituröskun

Talið er að um 70% einstaklinga upplifi að minnsta kosti eitt alvarlegt áfall yfir æviskeiðið, t.d. ofbeldi, slys, stríð eða skyndilegan ástvinamissi<sup>1</sup>. Nánast allir upplifa sálræn einkenni fyrstu dagana eða vikurnar í kjölfar áfalla. Meirihluti einstaklinga ná að vinna á farsælan hátt úr afleiðingum áfalla en hjá einhverjum getur sálrænn vandi þróast með tímanum. Áfallastreituröskun er geðröskun sem getur þróast í kjölfar áfalls og sýna rannsóknir að það eigi við hjá um 6-10% einstaklinga í almennu þýði<sup>2,3</sup>.

Mismunandi er hvernig áfallastreituröskun birtist hjá einstaklingum og hvaða einkenni trufla mest í daglegu lífi. Hér verður tekið dæmi um einstakling með áfallastreituröskun og hvernig einkennin geta birst.

Viðkomandi endurupplifir áfallið á einhvern hátt, t.d. ráðast óvelkomnar hugsanir í hugann á ýmsum tímum dags, martraðir tengdar áfallinu geta truflað nætursvefninn eða áminningar í daglegu lífi valdið uppnámi og líkamlegum streitueinkennum. Heimurinn fer að virðast hættulegri, erfiðara reynist að treysta fólki og sjálfsmyndin verður verri.

Viðkomandi fer að reyna að finna út hvernig hann hefði getað komið í veg fyrir að áfallið hafi átt sér stað og fer þar af leiðandi að kenna sjálfum sér um það sem gerðist. Hann verður var um sig, skannar umhverfið stöðugt fyrir hættu sem gerir það að verkum að erfitt verður að slaka á af ótta við að eitthvað hræðilegt gæti gerst.

Þetta stöðuga streituástand gerir það að verkum að einstaklingnum bregður auðveldlega, hann upplifir meiri þirring og reiði og erfitt verður að sofa á nóttunni. Til þess að takast á við þessi einkenni reynir viðkomandi að forðast hluti og aðstæður sem minna á áfallið og forðast minningar um áfallið með ýmsum leiðum, t.d. með því að dreifa huganum, deyfa tilfinningar, halda sér uppteknum eða einangra sig. Öll þessi einkenni hafa áhrif á getu hans til að sinna daglegum athöfnum og gera það að verkum að hann getur meðal annars átt erfitt með að sinna starfi sínu.

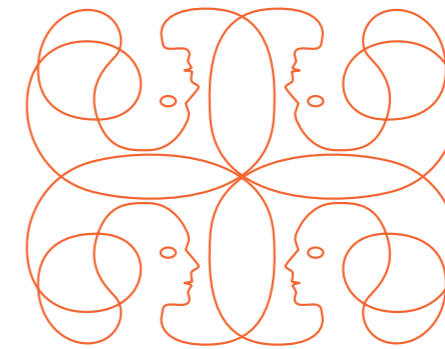
Áfallastreitueinkenni geta gert það að verkum að starfsgeta fer minnkandi og sumir detta alveg út af vinnumarkaði vegna afleiðinga áfalla. Þar af leiðandi getur verið viðeigandi að skoða afleiðingar áfalla í starfsendurhæfingu.

### Áfallaverkefni VIRK

Haustið 2024 var farið af stað með tilrauna-verkefni hjá VIRK til þess að fá betri yfirsýn yfir þann hóp einstaklinga í starfsendurhæfingu sem glíma við afleiðingar áfalla. Tilgangur sálfræðimeðferða í starfsendurhæfingu er að vinna með þær hindranir sem eru til staðar hjá einstaklingum og skerða vinnugetu og hindra atvinnuþátttöku. Því er mikilvægt að kortleggja vel hindranir og áherslur í þjónustu.

”Áfallastreitueinkenni geta gert það að verkum að starfsgeta fer minnkandi og sumir detta alveg út af vinnumarkaði vegna afleiðinga áfalla.

Verklag var þróað í kringum áfallamálin með það að leiðarljósi að veita þeim einstaklingum í þjónustu VIRK sem uppfylla greiningarskilmærki fyrir áfallastreituröskun viðeigandi meðferð. Í þessari vinnu var horft til klínískra leiðbeininga þegar kemur að áfallameðferð t.d. hugræn úrvinnslumeðferð (CPT) eða EMDR.



Hluti af verkefninu var að vinna það þétt með sálfræðingum á þjónustusamningi við VIRK. Mikilvægt er að þeir sem veita áfallameðferð séu með reynslu af kortlagningu og meðferð við áfallastreituröskun (t.d. CPT eða EMDR) og hafi lokið viðeigandi þjálfun.

Ef fram koma upplýsingar um að einstaklingur í þjónustu VIRK glími við hamlandi afleiðingar áfalla er pöntuð kortlagning og meðferðaráætlun hjá sálfræðingi með þjónustusamning við VIRK og er þátttakandi í áfallaverkefninu. Þar er óskað eftir upplýsingum um eðli áfallsins, helstu einkenni, hvernig þau hamla einstaklingi í daglegu lífi og hvort stöðugleiki sé til staðar til þess að hefja áfallameðferð. Einnig er óskað eftir hvers konar áfallameðferð eigi að veita og áætlaðan fjölda viðtala.

Sérfræðingar VIRK, sem hafa reynslu af því að vinna með áföll, sjá um áfallaverkefnið og yfirfara öll þau mál sem falla undir það. Þeir fara yfir kortlagningu og meðferðaráætlun og taka afstöðu til þess hvort panta eigi meðferðarviðtöl í kjölfarið til þess að vinna með áfallastreitueinkennum sem hluta af starfsendurhæfingu viðkomandi.

Sérfræðingarnir fylgjast með gangi meðferðar og hvort þjónustuþeginn sé að færast nær endurkomu til vinnu samhlíða bata.

Áfallaverkefnið fór af stað í febrúar 2025 og í lok árs höfðu rúmlega 11% þjónustuþega VIRK þess árs fengið áfallakortlagningu og um 7,5% þjónustuþega áfallameðferð. Áhugavert er að setja þessar tölur eru í samhengi við það sem sést í almennu þýði og farið var yfir í upphafi greinarinnar.

Það gefur góðar vísbendingar um gagnsemi þessa verkefnis líkt og lagt var upp með í byrjun, að ná yfirsýn og tryggja þeim sem þess þurfa áfallameðferð til að komast aftur út af vinnumarkaðinn. Verkefnið er í stöðugri þróun og mun verða endurskoðað takt við árangur og þörf í starfsendurhæfingu.

### Heimildir

1. Kessler, R.C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(5). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
2. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útgáfa). Washington, DC: American Psychiatric Association.
3. Norris, F. H. og Slone, L. B. (2007). The epidemiology of trauma and PTSD. Í Friedman, M. J., Keane, T. M. og Resick, P. A. (ristj.), *Handbook of PTSD: Science and practice* (bls. 78-98). The Guildford Press.

JÓNÍNA WAAGFJÖRD sviðsstjóri ráðgjafar og atvinnutengingar hjá VIRK

# AF HVERJU ÆTTI ÉG AÐ RÁÐA TIL MÍN EINSTAKLING MEÐ SKERTA STARFSGETU Í HLOTASTARF?

ÁRIÐ 2025 VORU AÐ  
JAFNAÐI 235.900 MANNS  
Á ALDRINUM 16-74 ÁRA  
Á ÍSLENSKUM VINNU-  
MARKAÐI SEM ER 81,4%  
ATVINNUÞÁTTTAKA OG ER  
ÍSLAND MEÐ EINA HÆSTU  
ATVINNUÞÁTTTÖKU OECD-  
RÍKJA<sup>1</sup>.



Á Norðurlöndunum er mismunur á atvinnuþátttöku fatlaðra og ófatlaðs fólks en talið er að meðalatvinnuhlutfall fatlaðra sé um það bil 26 til 29% lægra en hjá þeim sem eru það ekki<sup>2</sup>. Þó að almennt atvinnuleysi á Íslandi hafi verið að meðaltali 4,3% árið 2025 hefur atvinnuleysi meðal þeirra sem eru á örorkulífeyri en eru virkir í atvinnuleit, að jafnaði verið hærra en hjá almenningi<sup>1</sup>.

## Kerfisbreyting kallar á fjölgun hlutastarfa

Nýtt örorkulífeyriskerfi var tekið upp á Íslandi 1. september 2025. Í nýju kerfi er lögð aukin áhersla á að fólk með skerta starfsgetu sé skráð í virka atvinnuleit eða endurhæfingu en markmiðið er að auðvelda þessum hópi að taka þátt á almennum vinnumarkaði án þess að missa réttindi sín.

Nú geta einstaklingar með rétt til örorkulífeyris vegna langvarandi eða alvarlegs heilsuþrests eða fötlunar óskað eftir að færast yfir á hlutaörorkulífeyri<sup>3</sup>. Hlutaörorkulífeyrir er ætlaður þeim sem geta verið í hlutastarfi á vinnumarkaði og er fyrir þau sem eru metin með 26 til 50% getu til virkni á vinnumarkaði samkvæmt samþættu sérfræðimati.

” Hlutastörf eru oft lykilatriði í því að gera fólki með skerta starfsgetu kleift að taka þátt í atvinnulífinu á sínum forsendum.

Í nýja kerfinu hefur frítekjumarkíð verið hækkað þannig að nú geta einstaklingar með hlutaörorku verið með rúmlega 3.000.000 krónur í tekjur á ári án þess að það hafi áhrif á greiðslur frá Tryggingastofnun. Vegna þessa þá má búast við að mögulega verði meiri ásókn í hlutastörf á íslenskum vinnumarkaði.

Hlutastörf eru oft lykilatriði í því að gera fólki með skerta starfsgetu kleift að taka þátt í atvinnulífinu á sínum forsendum. Samkvæmt tölum frá Hagstofnunni þá voru um 57.400 manns í hlutastörfum á fjórða ársfjórðungi 2025, sem samsvarar 25,9% af heildarfjölda starfandi vinnuafis en konur eru mun líklegri til að vera í hlutastörfum en karlar (34,6% vs. 18,5%)<sup>4</sup>.

Hlutfall fatlaðra starfsmanna sem eru í hlutastörfum er hins vegar mun hærra eða 62,4%. Þessi mikli munur skýrist að stórum hluta af því að hlutastörf og sveigjanleiki í vinnutíma eru oft forsenda þess að fólk með skerta starfsgetu geti tekið þátt á vinnumarkaði. Því hafa stjórnvöld og stofnanir eins og VIRK lagt áherslu á að fjölga hlutastörfum enn frekar til að auka inngildingu þessa hóps.

Rannsóknir hafa sýnt að vinna er mikilvægt fyrir bæði heilsu og velferð einstaklinga og því mikilvægt að tryggja mögulega þátttöku allra sem geta verið virkir á vinnumarkaði og er ein leiðin að því markmiði að fjölga hlutastörfum á Íslandi.

## Styðjandi og hindrandi þættir atvinnuþátttöku

Árið 2018 tók VIRK þátt í undirbúningi og útfærslu á rannsókn sem Velferðarráðuneytið stýrði, þar sem kanna átti styðjandi og

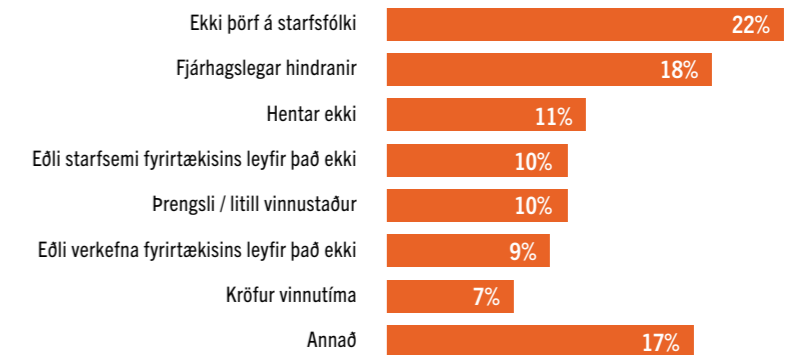
hindrandi þætti fyrir atvinnuþátttöku einstaklinga með skerta starfsgetu út frá sjónarmiðum atvinnurekenda (atvinnulífsins)<sup>5</sup>. Stjórnendur/yfirmenn fyrirtækjanna sem tóku þátt (stærð úrtaks 1313) fengu senda rafræna spurningakönnun og var svarhlutfallið í könnuninni um 45%. Þáttökufyrirtækin voru úr einkageiranum (64%), opinberir aðilar (26%) og frá sjálfseignarstofnunum/félagasamtökum (10%).

Niðurstöður könnunarinnar sýndu að 69% þeirra fyrirtækja sem tóku þátt í könnuninni höfðu verið með einn eða fleiri starfsmenn með skerta starfsgetu á vinnustaðnum á síðustu 5 árum. 57% þessara fyrirtækja sögðu að reynsla af ráðningum starfsfólks með skerta starfsgetu væri mjög eða frekar góð. Yfir helmingur eða 56% þeirra töldu að helstu ástæðurnar fyrir því væru meðal annars að þessir starfsmenn voru góðir, vinnusamir, samvirkusamir og stóðu sig vel í starfi. Einungis 4% sögðu reynsluna hafa verið frekar eða mjög slæma af slíkum ráðningum.

Hjá 88% fyrirtækja sem höfðu ráðið einstaklinga með skerta starfsgetu í vinnu þurfti ekki að gera neina aðlögun eða breytingar á vinnustaðnum sjálfum vegna ráðninganna. Mun algengara var að fyrirtæki höfðu þurft að breyta starfinu sjálfu eins og t.d. með því að auka leiðbeiningar um starfið, gefa tækifæri á sveigjanlegum vinnutíma, lækka starfshlutfallið, breyta starfsskyldum, breyta verkstjórn og/eða fjölga stöðugildum.

Niðurstöður sýndu einnig að þau fyrirtæki sem höfðu reynslu af því að ráða einstaklinga með skerta starfsgetu til sín í vinnu voru marktækt líklegri til að svara að þau myndu ráða slíka starfsmenn í vinnu á næstu 24

## Helstu hindranir í fjölgun hlutastarfa



Mynd 1

mánuðum í samanburði við þau fyrirtæki sem höfðu ekki þá reynslu. Þetta hafa einnig aðrar rannsóknir sýnt<sup>6</sup>. Sömu fyrirtæki voru líka marktækt líklegri til að svara játandi spurningunni um hvort það væri mögulegt að fjölga hlutastörfum hjá þeim<sup>5</sup>.

## Nær helmingur taldi mögulegt að fjölga hlutastörfum

Nær helmingur fyrirtækjanna (45%) sem tóku þátt í könnuninni taldi mögulegt að fjölga hlutastörfum á vinnustaðnum þeirra. Þau fyrirtæki sem voru með mjög góða eða frekar góða reynslu af því að ráða starfsfólk með skerta starfsgetu voru marktækt líklegri til að svara játandi að hægt væri að fjölga hlutastörfum á vinnustaðnum þeirra. Á mynd 1 má sjá helstu ástæðurnar sem fyrirtækin, sem ekki töldu sig geta fjölgað hlutastörfum hjá sér, gáfu fyrir því að að geta það ekki.

Þegar skoðuð voru svör þeirra sem tóku afstöðu til spurningarinnar um hvaða kosti, ef einhverja, þeir sáu við það að ráða fólk með skerta starfsgetu til vinnu, umfram það að ráða fólk með fulla starfsgetu þá svörðu 78% þeirra að fyrirtækið myndi sýna með því samfélagslega ábyrgð í verki. Einungis 11% þeirra sem tóku afstöðu töldu enga kosti við það að ráða fólk með skerta starfsgetu inn á vinnustaðinn.

Að ráða einstaklinga með skerta starfsgetu, hvort sem er vegna líkamlegra, andlegra eða félagslegra áskorana, er ákvörðun sem fyrirtæki taka. Þau sýna með því samfélagslega ábyrgð en eru einnig að ráða vinnukraft sem rannsóknir hafa sýnt að getur fyllilega skilað sínu.

Niðurstöður rannsóknar frá árinu 2023 sýndi að þessar ráðningar eru góðar fyrir vöxt og velferð fyrirtækja<sup>7</sup>. Þar kom í ljós að fyrirtæki sem eru virk í að ráða og styðja við einstaklinga með skerta starfsgetu standa sig betur en samkeppnisaðilar þeirra – voru með 1,6 sinnum meiri veltu og 2 sinnum meiri hagnað samanborið við þau fyrirtæki þar sem inngilding þessa hóps var minni partur af starfsháttum þeirra.

Einnig, samanborið við samkeppnisaðila sína í greininni, voru þessi fyrirtæki 25% afkastameiri (reiknað sem tekjum/starfsmann). Fyrirtæki sem leggja áherslu á að ráða fólk með skerta starfsgetu njóta góðs af minni starfsmannaveltu, sterkari starfsanda og bættu orðspori. Þau eru líka líklegri til að efla nýsköpun, þar sem fjölbreytt teymi, sérstaklega þau sem innihalda einstaklinga sem hafa þurft að vinna gegn ýmsum hindrunum á lífsleiðinni hafa tilhneigingu til að ögra forsendum og finna skapandi lausnir.

Á mynd 2 eru listuð upp, útrá efnahagslegum sjónarmiðum, nokkur lykilorð fyrir að ráða einstaklinga með skerta starfsgetu<sup>8</sup>.



Einkenni fólks með skerta starfsgetu	Kostir þess að ráða fólk með skerta starfsgetu
• Meiri áhugi á vinnunni	• Minni fjarvistir
• Mjög tryggt gagnvart vinnuveitanda sínum	• Minni starfsmannavelta
• Betri samskipti við viðskiptavini	• Hærrí arðsemi fjarfestinga í þjálfun og þróun
• Meiri starfsánægja	• Almennir meira jákvæðara vinnuumhverfi
• Stöðugri frammistaða	• Aukin framleiðni
• Meiri hæfni að finna skapandi lausnir	• Meiri nýsköpun
• Meiri vilji til að gera tilraunir	• Aukinn viðskiptaárangur, markaðshlutdeild og hluthafavirði
• Betri hæfni að leysa vandamál	

Mynd 2

### Einkenni og kostir þess að ráða fólk með skerta starfsgetu

Þó að ráðning einstaklinga með skerta starfsgetu bjóði upp á verulega kosti, standa vinnuveitendur oft frammi fyrir ýmsum áskorunum bæði fjárhagslegum, skipulagslegum og áhyggjum varðandi rekstur og afköst. Aðlaganir á vinnustað kosta oftast mjög lítið eða ekkert eins og margar rannsóknir hafa sýnt en sumar ráðningar krefjast aðlagana sérhæfðs búnaðar eða skipulagsbreytinga<sup>9</sup>.

Vinnuveitendur greina einnig frá því að í sumum tilfellum þarf að fara í sérstaka úttektir á hvað þarf að gera til að koma til móts við starfsmanninn og yfirmenn þurfa stundum að eyða meiri tíma í að aðstoða þessa starfsmenn. Í sumum tilfellum geta einstaklingar með skerta starfsgetu vegna aldurs eða langvarandi fjarveru frá vinnu- markaði vegna veikinda verið með úrelta færni eða þekkingu sem krefst meiri upphafsþjárfestingar í endurmenntun og/ eða þjálfun.

Algeng áhyggjuefni meðal stjórnenda eru minni afköst hjá einstaklingum með skerta starfsgetu og að þörf verði á sérstakri

starfsmótun (e. job carving) - að sníða tiltekið starf að færni, áhugasviði og þörfum tiltekins starfsmanns en eins og kemur fram hér að ofan þá er þetta ekki raunin. Í atvinnugreinum sem krefjast mikils líkamlegs eða hugræns álags, svo sem notkun þungavéla, geta vinnuveitendur staðið frammi fyrir meiri áhættu eða þörf fyrir flóknari öryggisreglum til að koma í veg fyrir slys.

Hindranir geta líka stafað frá menningu á vinnustaðnum og félagslegri virkni innan hans. Vinnuveitendur og/eða samstarfsmenn geta verið fastir í því að einblína á það sem einstaklingurinn getur ekki gert

frekar en á styrkleika hans. Það getur líka verið skynjað sem „óréttlæti“ ef sumir starfsmenn fá sveigjanlegan vinnutíma eða sérhæfð verkefni sem aðrir fá ekki, sem getur valdið núningi eða dregið úr almennri starfsánægju ef ekki er gott upplýsingaflæði og gagnsæi í stjórnun. Að lokum getur skortur á þekkingu á tiltekinni fötlun/skertri starfsgetu leitt til óþæginda meðal stjórnenda og samstarfsmanna sérstaklega í smærri fyrirtækjum.

### Lokaorð

Að byggja upp vinnuumhverfi þar sem einstaklingar með mismunandi starfsgetu ná að festa rætur snýst um að skapa umhverfi þar sem allir geta dafnað, nú og í framtíðinni. Mikilvægt er að greina strax í upphafi hvaða stuðning vinnuveitendur telja sig þurfa, svo unnt sé að byggja upp traust á milli allra hagsmunaaðila í ferlinu. Þetta eykur möguleika á þátttöku einstaklinga með skerta starfsgetu á vinnu- markaðinum. Rannsóknir benda til þess að það sé áskorun að finna og halda vinnu þegar einstaklingar eru með skerta starfsgetu<sup>10</sup>. Þessir einstaklingar sem eru á vinnu- aldri eru líklegri til að vera atvinnulausir, þéna minna og mæta fleiri hindrunum í að komast áfram í starfi.

Að ráða einstaklinga með skerta starfsgetu opnar dyrnar fyrir tryggum og fjölbreyttum starfsmannahópi og stuðlar að góðri menningu á vinnustaðnum sem getur aukið starfsánægju almennit. Hins vegar krefst það vandlegar stjórnunar á skipulagslegum hindrunum, svo sem þörfinni á aðlögun á vinnustað, hugsanlegum sveiflum í framleiðni og upphaflegri fjárfestingu í sérhæfðri þjálfun. Að finna þetta jafnvægi er lykillinn að því að byggja upp öflugt fyrirtæki sem metur mikils hæfileika allra starfsmanna sinna í öllum sínum myndum.

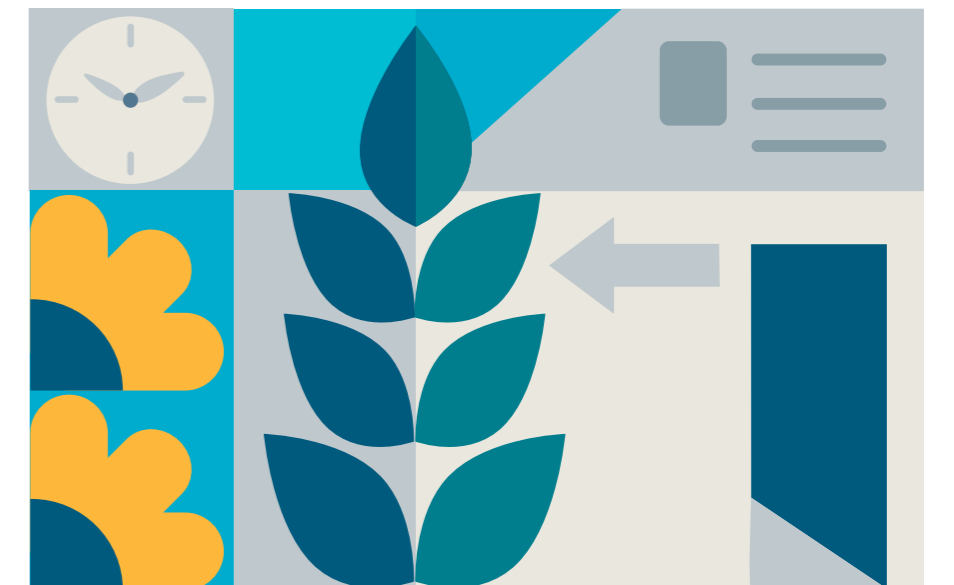
Hjá VIRK leggjum við áherslu á að aðstoða einstaklinga með skerta starfsgetu aftur inn á vinnu- markaðinn og reiðum okkur á gott samstarf við hann. Hjá VIRK starfa sérstakir atvinnulífstenglar sem styðja bæði einstaklinginn og fyrirtækin í þessu ferli sem eykur líkur á því að atvinnutengingin verði árangursrík.

Á velvirk.is - vef Forvarnasviðs VIRK - má finna margvíslega fræðslu og hagnýt verkfæri bæði fyrir einstaklinga og fyrir stjórnendur/vinnuveitendur sem miða að því að bæta líðan, auka jafnvægi í lífinu og efla forvarni á vinnustaðnum.

” Að ráða einstaklinga með skerta starfsgetu opnar dyrnar fyrir tryggum og fjölbreyttum starfsmannahópi og stuðlar að góðri menningu á vinnustaðnum.

### Heimildir

- Hagstofan [www.hagstofa.is/utgafur/frettasafn/vinumarkadur/vinumarkadurinn-2025/](http://www.hagstofa.is/utgafur/frettasafn/vinumarkadur/vinumarkadurinn-2025/)
- Nordic Council of Ministers. (2025). *Increasing employment among vulnerable groups – Summary of insights and recommendations for the Nordic countries: Toward a more inclusive labour market in the Nordics* 5 (TemaNord 2025:533). <https://pub.norden.org/temanord2025-533/>
- Tryggingastofnun ríkisins. (e.d.). *Hlutaörorka og virknistyrkur*. Sótt 30.03.2026 af <https://island.is/hlutaororka>
- Hagstofa Íslands. (5.02.2026). *Færri starfandi á fjórða ársfjórðungi 2025 en árið á undan*. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/vinumarkadur/vinumarkadurinn-a-4-arsfjorðungi-2025/>
- Jónína Waagfjörð. (2019). *Atvinnuþátttaka einstaklinga með skerta starfsgetu – sjónarmið atvinnurekenda*. *Ársrit um starfsendurhæfingu – VIRK*. Bls. 62 – 65
- Brooke AM et al (2025) Employer Perceptions of Hiring and Initial Support of Employees With Disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 68:4;249-261
- Accenture, Disability:IN, & American Association of People with Disabilities. (2023). *The disability inclusion imperative: A research report*. November.
- Aichner T (2021) The economic argument for hiring people with disabilities. *Humanities & Social Sciences Communications* 8:22;1-4
- Nagtegaal R et al (2023) Why Do Employers (Fail to) Hire People with Disabilities. A Systematic Review of Capabilities, Opportunities and Motivations. *Journal of Occupational Rehabilitation*. 23;33(2)
- Bonaccio S et al (2020) The Participation of People with Disabilities in the Workplace Across the Employment Cycle. Employer Concerns and Research Evidence. *Journal of Business and Psychology*. 35:135-158



# AÐ STYÐJA FÓLK AFTUR TIL VIRKNI Á VINNUMARKAÐI

Samstarfsverkefni VIRK og Vinnumálastofnunar

” Margir þeirra sem lokið hafa úrræðinu hafa snúið aftur til starfa eða stefna á nám.



Unnur Sverrisdóttir forstjóri Vinnumálastofnunar, Inga Sæland þáverandi félags- og húsnæðismálaráðherra og Vigdís Jónsdóttir forstjóri VIRK (Mynd: stjornarradid.is)

H austið 2025 hófst tilrauna- og samstarfsverkefni VIRK og Vinnumálastofnunar með það að markmiði að styðja einstaklinga sem hafa verið lengi atvinnulausir. Í verkefninu er þátttakendum boðin markviss forvarnaráþjónusta á vegum VIRK sem miðar að því að efla virkni, styrkja vinnugetu og auka líkur á endurkomu á vinnumarkaði.

Rannsóknir og reynsla sýna að langvarandi atvinnuleysi getur haft neikvæð áhrif á líðan fólks, sjálfstraust og trú á eigin getu. Því lengur sem fólk er utan vinnumarkaðar, þeim mun erfiðara getur reynst að snúa aftur til starfa. Með tímanum getur jafnframt dregið úr virkni í atvinnuleit og tengslum við vinnumarkaðinn. Því er mikilvægt að bjóða upp á stuðning sem hjálpar fólki að virkja eigin styrkleika, endurheimta trú á eigin getu og byggja upp jákvætt viðhorf til atvinnuleitar.

## Reynslan jákvæð

Ráðgjafar Vinnumálastofnunar hafa boðið ákveðnum hópi að taka þátt í þessu tilraunaverkefni. Samþykki þeir þátttöku hafa forvarnaráðgjafar VIRK samband, fara yfir næstu skref og veita einstaklingsmiðaðan stuðning eftir þörfum. Samhliða því voru þróuð sérstök úrræði í samstarfi við þjónustuaðila VIRK sem miða að því að efla sjálfstraust, styrkja virkni og styðja fólk í að taka næstu skref í átt að vinnu eða námi. Fyrsti hópur þátttakenda hefur lokið átta vikna námskeiði þar sem lögð var áhersla á markvissa virkni og stuðning í tengslum við líðan og atvinnuleit.

Reynslan af verkefninu hefur verið afar jákvæð. Margir þeirra sem lokið hafa úrræðinu hafa snúið aftur til starfa eða stefna á nám. Algengt var að einstaklingar lýstu aukinni virkni, bættri líðan og auknu sjálfstrausti í atvinnuleit. Niðurstöðurnar benda til þess

að markviss stuðningur á þessu stigi geti haft veruleg áhrif á möguleika einstaklinga til að komast aftur inn á vinnumarkað.

## Mikilvæg viðbót

Verkefnið undirstrikar mikilvægi þess að grípa einstaklinga með markvissum forvörnum og samstarfi ólíkra aðila. Með því að sameina krafta VIRK og Vinnumálastofnunar skapast tækifæri til að styðja betur við fólk sem hefur verið lengi utan vinnumarkaðar og auka líkur á farsælli endurkomu til vinnu.

Unnið er að áframhaldandi þróun verkefnisins og nýr hópur þátttakenda hefur þegar hafið sambærilegt úrræði. Samstarfið er enn í mótun, en reynslan hingað til bendir til þess að þessi nálgun geti verið mikilvæg viðbót í stuðningi við einstaklinga sem standa utan vinnumarkaðar.

VIRK

KOMBÁKK



Það græða öll á  
góðri endurkomu

Þau sem eru að ljúka starfsendurhæfingu þurfa vettvang fyrir endurkomu. Hvað með þinn vinnustað? Kynntu þér Atvinnutengingu VIRK á kombakk.is og komdu í samstarf.

# ÚTGÁFA VIRK

VIRK gefur út fjölbreytt kynningar- og fræðsluefni fyrir þjónustuþega VIRK, almenning og stjórnendur í atvinnulífinu.

Hægt er að nálgast efnið á vefsíðum VIRK (virk.is, velvirk.is, kombakk.is, hhht.is, ungvirk.is) en einnig er hægt að hafa samband við skrifstofu VIRK og fá senda bæklinga og fræðsluefni eftir þörfum.

## Dagbók 2026

VIRK gefur út sérstaka dagbók fyrir þau sem eru í starfsendurhæfingu á vegum VIRK. Henni er ætlað að aðstoða þjónustuþega við að efla starfsgetu sína og lífsgæði og auka virkni sína með skipulegri markmiðssetningu og skráningu á líðan.

Dagbókin er með vikuyfirliti á hverri opnu ásamt fjölbreyttum möguleikum til skráningar á markmiðum, líðan, virkni og árangri bæði fyrir árið í heild sinni, hvern mánuð og hverja viku ársins.

## Nýr og betri velvirk.is

Velvirk.is er gagnvirkur forvarnavefur með fræðslu og ráðleggingum fyrir þau sem leita aukins jafnvægis í lífi og starfi. Hagnýtur vefur sem nýtist einnig vinnustöðum og stjórnendum sem vilja bæta eða viðhalda góðu vinnuumhverfi.

Á velvirk.is getur fólk mátað sig á Velvirk-skalanum og tekið stöðuna og/eða spurt Velvirk-spjallmennið sem hjálpar til að meta stöðuna og bjóða upp á sérsniðin ráð og áætlanir – sem nýtast til að breyta því sem þarf að breyta.

## Ung VIRK kynningarherferð

Ung VIRK er þjónustuleið sem getur hentað einstaklingum á aldrinum 16-29 ára sem eru með litla náms- eða vinnusögu, þurfa þétt utanumhald, sem eiga erfitt með að haldast í starfi eða námi eða þurfa einstaklingsmiðaðan stuðning við atvinnuleit eða námsval - sjá nánar á ungvirk.is.



Útgefandi: VIRK Starfsendurhæfingarsjóður


Útgáfuár: 2026

Viðtöl: Guðrún Guðlaugsdóttir

Ljósmyndir: Lárus Karl Ingason, Auðunn Nielsson

Útlit og umbrot: ATARNA – Kristín María Ingimarsdóttir

Teikningar: Kristín María Ingimarsdóttir

Prentun: Prentmet 

ISSN 1670-8644



VIRK • Borgartún 18 • 105 Reykjavík • [virk@virk.is](mailto:virk@virk.is) • sími 535 5700 • [virk.is](http://virk.is)

