



SAMEYKI

Tímarit Sameykis / 1. tbl. 2025 / sameyki.is

Setja þarf fókusinn á gerendur ofbeldis

Jenný Kristín Valberg er teymisstýra Bjarkarhlíðar og sér um daglegan rekstur samtakanna. Hún segir í viðtali að oftast sé ofbeldi framið í nánnum samböndum en líka á vinnustöðum – sem birtist m.a. í að útiloka fólk og skapa umræðu sem grefur undan samstarfsfólki eða einstaklingi á vinnustaðnum. Hún segir að ábyrgð yfirmanna á vinnustað sé mikil og rétt viðbrögð þeirra geti haft mikið að segja um hvort ofbeldið heldur áfram eða er upprætt.

>> Bls. 18-22

Kulnun kvenna í kjölfar ofbeldis

Drífa Snædal, talskona Stígamóta, skrifar í tímaritið og segir að varla þurfi frekari vitnanna við en í skýrslu Landlæknisembættisins standi að 22% fólks sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi greini frá kulnun eða örmögnun á móti 8% þeirra sem hafa ekki orðið fyrir kynferðisofbeldi.

>> Bls. 16-17

Gætu byggt miklu fleiri íbúðir

Björn Traustason, framkvæmdastjóri Bjargs íbúðafélags, segir að félagið gæti byggt miklu fleiri íbúðir. Hann segir í viðtali í tímaritinu að þéttingarstefnan sé komin á endastöð og vill brjóta nýtt land í Úlfársárdal þar sem skipulagt hafði verið tíu þúsund íbúða hverfi. Björn segir að sú uppbygging hafi verið stöðvuð með einu pennastriki.

>> Bls. 12-15



SAMEYKI

Af vettvangi Sameykis Tölum um gerendur ofbeldis **VIRK** Kulnun á íslenskum vinnumarkaði **HMS** Undarleg staða eftir annasamt ár **Gott að vita** Námskeið og fyrirlestrar á vegum Sameykis **Stoppað í matargatið** Hinn fullkomni mið-viku-matur **Formaður BSRB** Kvennaár 2025 **Fræðslusetrið** Starfsmennt Viltu vaxa á nýju ári? **Ofbeldi á vinnustöðum** Ábyrgð vinnuveitanda gegn áreitni og ofbeldi **Skopið** eftir Halldór Baldursson

Ábyrgðarmaður

Ingibjörg Sif Sigríðardóttir

Ritstjóri

Axel Jón Ellenarson

Greinarhöfundar

Drífa Snædal

Guðrún Rakel Eiríksdóttir

Halldór Baldursson

Haraldur Jónasson

Ingibjörg Hanna Björnsdóttir

Ingibjörg Sif Sigríðardóttir

Jenný Stefánsdóttir

Jónas Atli Gunnarsson

Sonja Ýr Þorbergsdóttir

Prófarkalestur

Bjarni Benedikt Björnsson

Forsíðumynd

Birgir Ísleifur Gunnarsson/BIG

EFNISYFIRLIT

- 4 Af vettvangi Sameykis
- 8 Kvennaár 2025
- 10 Undarleg staða eftir annasamt ár
- 12 „Gætum byggt miklu fleiri íbúðir“
- 16 Kulnun kvenna í kjölfar ofbeldis
- 18 Setja þarf fókussinn á gerendur ofbeldis
- 23 Skop Halldórs Baldurs
- 24 Kulnun á íslenskum vinnumarkaði
- 26 Ábyrgð vinnuveitanda gegn áreitni og ofbeldi
- 28 Gott að vita!
- 30 Stoppað í matargatið
- 32 Af vettvangi Sameykis
- 34 Vinningshafi krossgátunnar
- 35 Krossgáta

Skrifstofa Sameykis

Grettisgata 89 - 105 Reykjavík.

Opið mán.-fim. 9:00-15:00 og fös. 9:00-13:00.

Sími: 525 8330.

Netfang: sameyki@sameyki.is

Veffang: sameyki.is

ISSN: 1670-881

Prentun

Prentmet Oddi. Tímarit Sameykis er prentað á umhverfisvænan og svansvottaðan pappír úr hringrásarferli Svansins. Einnig er tímaritið prentað með Svansvottuðum jurtalítum en ekki jarðolíulítum.



Áskoranir og tækifæri á Kvennaári 2025

Árið 2025 hefur verið útnefnt Kvennaár, með það að markmiði að vekja athygli á jafnrétti og styrkja stöðu kvenna í samfélaginu. Eitt af brýnustu verkefnum sem tengjast þessu átaki er baráttan gegn ofbeldi á vinnustöðum, þar sem konur eru oft í meiri hættu á að verða fyrir kynferðislegri áreitni og andlegu ofbeldi. Þó að mikil vinna hafi verið lögð í að skapa öruggt starfsumhverfi á undanförunum árum, er enn langt í land áður en allir vinnustaðir verða lausir við ofbeldi og áreitni gegn konum.

Ofbeldi á vinnustöðum getur tekið á sig ýmsar myndir – frá líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi yfir í andlegt ofbeldi, einelti og misnotkun valds.

Rannsóknir hafa sýnt að slík hegðun hefur ekki aðeins skaðleg áhrif á þolendur heldur einnig á vinnustaðamenningu og framleiðni. Á undanförunum árum hafa fræðsla og leiðbeiningar fyrir stjórnendur og starfsfólk aukist, en Kvennaár 2025 gefur einstakt tækifæri til að setja enn frekari kraft í forvarnir og aðgerðir gegn ofbeldi. Samkvæmt íslenskum lögum bera vinnuveitendur ábyrgð á að tryggja öruggt vinnuumhverfi

fyrir allt starfsfólk. Þó hafa nýlegar kannanir sýnt að margir vinnustaðir bregðast enn ekki nægilega hratt við þegar upp koma tilkynningar um áreitni eða ofbeldi. Mikilvægt er að fyrirtæki og stofnanir axli ábyrgð á að innleiða skýrari verkferla til að koma í veg fyrir ofbeldi og kynferðislega áreitni, og tryggja að þolendur fái nauðsynlegan stuðning.

Kvennaár 2025 getur orðið vettvangur til að knýja fram raunverulegar breytingar. Með samstilltu átaki stjórnvalda, stéttarfélaga og atvinnulífsins er hægt að skapa menningu þar sem ofbeldi ekki er liðið í neinum birtingarmyndum. Meðvitund þarf að aukast um gerendur ofbeldis, og vinnustaðir ættu að nýta árið til að taka upp stefnumótandi aðgerðir sem einblína á öryggi og vellíðan alls starfsfólks og eiga samtal um gerendur ofbeldis. Með sameiginlegu átaki samfélagsins getum við byggt vinnuumhverfi þar sem öryggi, virðing og jafnrétti eru hvarvetna í fyrirrúmi. Það er kominn tími til að gera vinnustaði að öruggum rýmum þar sem enginn þarf að óttast áreitni eða ofbeldi af neinu tagi. ■



Ingibjörg Sif Sigríðardóttir
Formaður Sameykis

MÍNAR SÍÐUR SAMEYKIS



Mínar umsóknir

Hér má finna umsóknir um styrki sem félagsfólk hefur sent inn, hvort sem þær eru í vinnslu eða afgreiddar. Nálgastr má þau fylgiskjöl sem hanga á umsókninni og bæta við fylgiskjöllum og senda skilaboð til nánari útskýringar með því að smella á punktana þrjá undir skoða.



Samskiptaskilaboð

Hér er hægt að senda fyrirspurnir til skrifstofu um kjara- og réttindamál, orlofshús og auðvitað allar almennar fyrirspurnir. Starfsfólk Sameykis svarar síðan fyrirspurnum og félagsfólk fær tölvupóst um að ný skilaboð bíði inni á Mínunum síðum. Þarna er því hægt að halda utan um skilaboðin á einum stað.

Umsókn um styrki

Hér er hægt að senda um umsóknir um heilsu- og forvarnarstyrki, sjúkradagpeninga og fræðslustyrki. Til að hægt sé að afgreiða umsóknina er nauðsynlegt að hengja fylgigögn á umsókn í umsóknarferlinu, eins og t.d. greiðslukvittanir, reikninga, launaseðla, vottorð og fræðsludagskrá.



Mínar síður

Markmið með Mínunum síðum er m.a. að félagsfólk geti sent inn umsóknir um styrki og fyrirspurnir þegar þeim hentar þar sem öryggi persónuupplýsinga þeirra er tryggt. Einnig að gefa félagsfólki yfirsýn yfir stöðu sína hjá Sameyki.



Leikskólar

Fjölgun undirbúningstíma hjá deildarstjórum í leikskólum

Á fundi starfskjaranefndar Sameykis stéttarfélags í almannajónustu og Reykjavíkurborgar sem haldinn var 19. desember 2024 var samþykkt breyting á gr. 2.2.3.1. sem fjallar meðal annars um undirbúning starfsfólks með deildarumsjón í leikskólum Reykjavíkurborgar.

Breytingin felur í sér að undirbúningstímar starfsfólks með deildarumsjón í leikskólum fara úr fimm tímum í átta tíma á viku miðað við fullt starf. Annað í grein 2.2.3.1. stendur óbreytt.

Í framhaldi af fundi starfskjaranefndar undirrituðu aðilar fundargerð 25. nóvember 2024 þar sem umræddar breytingar voru samþykktar af fulltrúum Sameykis og Reykjavíkurborgar sem sitja í starfskjaranefnd. Skóla- og frístundasvið gefur út leiðbeiningar um viðmið um undirbúningstíma deildarstjóra og starfsfólks í leikskólum sem fengin eru verkefni sem krefjast undirbúnings. ■



Breytingin felur í sér að undirbúningstímar starfsfólks með deildarumsjón í leikskólum fara úr fimm tímum í átta tíma á viku miðað við fullt starf. Ljósmynd/Ómar Óskarsson

Formaður BSRB svarar „forréttinda-blindu strákunum í Viðskiptaráði“

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, skrifar um „forréttindablindu strákana“ í Viðskiptaráði í pistli sem birtist fyrst á Vísi. Hún veltir fyrir sér hvað liggi að baki því að fara í herferð gegn launafólki sem starfar í opinberri grunnþjónustu – kvennastéttum sem búa við launamisrétti. Hún segir það



Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.

furðulegt að forstjórar fyrirtækja standi í stafni fyrir áróðri um leið og þeir þiggja allt frá hálfum tug milljóna í laun á mánuði upp í 74 milljónir króna.

„Aðild að Viðskiptaráði eiga meðal annars fyrirtæki sem eru með tekjuhæstu forstjóra landsins í stafni og nokkrir

þeirra sitja í stjórn Viðskiptaráðs. Forstjóri Kerecis, sem situr í stjórninni var með liðlega 74 milljónir í mánaðarlegar tekjur á síðasta ári samkvæmt úttekt Frjálsrar verslunar. Marel á aðild að Viðskiptaráði en forstjórinn þar var með 17,5 milljónir á mánuði á síðasta ári. Hagar og Festi eiga sömuleiðis aðild að Viðskiptaráði, forstjórar þeirra voru bæði með um 5,7 milljónir á mánuði, og forstjóri Festis situr í stjórn Viðskiptaráðs eins og forstjóri Icelandair en hann var með rétt tæpar fimm milljónir á mánuði á síðasta ári. Þau og fjöldi annarra fyrirtækja eru að fjármagna áróður gegn stórum kvennastéttum á opinberum markaði.“

Þá segir Sonja Ýr í pistlinum að flestir tækju það óstinnt upp ef einhver talaði fjálglega eins og „strákarnir í Viðskiptaráði“ gera, að skerða kjarasamningsbundin réttindi launafólks.

„Það myndu líklega flest taka það óstinnt upp ef einhver talaði fjálglega um að það mætti bara skerða kjarasamningsbundin eða lögbundin réttindi þeirra sí svona. Það brennur því enn á mér sú spurning af hverju fyrirtæki og félög í atvinnulífinu vilji skerða sjálfsgöð réttindi og kjör kvennastétta á borð við sjúkraliða, hjúkrunarfræðinga, ljósmæðra, leikskólaliða, leikskólakennara, stuðningsfulltrúa í grunnskólum, grunnskólakennara og þeirra sem starfa við umönnun á hjúkrunarheimilum?“

Lesi má pistil Sonju Ýrar Þorbergsdóttur á vef Sameykis. ■

Tölum um gerendur ofbeldis

Að þessu sinni er Tímarit Sameykis tileinkað umræðunni um ofbeldi gegn konum. Kynferðislegt ofbeldi gegn konum er alvarlegt samfélagslegt vandamál á Íslandi. Í þessu tímariti er rætt við Jennýju Kristínu Valberg, framkvæmdastýru Bjarkarhlíðar um þennan vanda, hverjar birtingarmyndir ofbeldis eru gegn konum í nánum samböndum en líka hvernig gerendur beita ofbeldi á vinnustöðum. Einnig skrifar Drífa Snædal, talskona Stígamóta um afleiðingar ofbeldis gegn konum. Þá skrifar Jenný Stefánsdóttir, lögfræðingur í kjaradeild Sameykis, um ábyrgð vinnuveitanda gegn áreitni og ofbeldi á vinnustað.

Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi felur í sér hvers kyns kynferðislega athöfn sem framin er án samþykkis viðkomandi, allt frá óæskilegri snertingu til nauðgunar. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni fjölgaði tilkynntum nauðgunum um 37% árið 2021 samanborið við árið 2020. Árið 2022 bárust lögreglu 262 tilkynningar um nauðganir, sem jafngildir um 22 tilkynningum á mánuði, sem er fjölgun miðað við síðustu þrjú ár þar á undan. Drífa Snædal, talskona Stígamóta, segir í grein í tímaritinu að samkvæmt áfallasögu kvenna hafa 40% þeirra orðið fyrir líkamlegu og/eða kynferðisofbeldi á lífsleiðinni og 14% kvenna eru með einkenni áfallastreituröskunar. Að auki hafa 32% kvenna orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað. Á bak við alla þessa tölfræði eru gerendur; menn sem finnst það í lagi að fara yfir mörk, líta á



síð sem eigendur líkama annarra, líta svo á að þeir eigi tilkall til kvenna, kunna ekki mörkin eða vilja ekki kunna þau.

Andlegt ofbeldi

Andlegt ofbeldi er þegar einstaklingur er beittur niðurlægingu, hótunum eða stjórnun sem hefur neikvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfsvirðingu hans. Þetta getur birst í formi stöðugra

móðgana, einangrunar frá vinum og fjölskyldu eða stöðugar gagnrýni. Sama á við á vinnustöðum t.d. útilokun og einangrun frá verkefnum. Andlegt ofbeldi er oft erfitt að greina þar sem það skilur ekki eftir sig sýnilega áverka, en afleiðingar þess geta verið djúpstæðar og langvarandi.

Til að bregðast við þessum alvarlega vanda hafa ýmsar stofnanir og samtök á Íslandi unnið að forvörnum og stuðningi við þolendur. Embætti landlæknis hefur unnið að upplýsingaöflun, rannsóknum og fræðslu á sviði ofbeldisvarna. Jafnréttisstofa hefur einnig unnið að framkvæmd forvarnaráætlana gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi meðal barna og ungmenna. Þrátt fyrir þessar aðgerðir er ljóst að kynferðislegt og andlegt

ofbeldi eru enn til staðar í íslensku samfélagi. Mikilvægt er að halda áfram að fræða almenning um einkenni og afleiðingar ofbeldis, stuðla að opnum umræðum og tryggja aðgengi að stuðningsúrræðum fyrir þolendur. Sameyki vill leggja sitt af mörkum til þessarar umræðu og fjalla með opinskáum hætti um gerendur ofbeldis því eins og Jenný Kristín hjá Bjarkarhlíð segir – þarf að færa fókussinn á gerendur ofbeldis. ■

Breyting á úthlutunarreglum fræðslu- styrkja til stofnana og starfsstaða

Stofnanir og starfsstaðir félagsfólks geta sótt um styrki vegna fræðslutengdra verkefna sem snúa að þróun mannauðs, þ.e. þróun á hæfni þess félagsfólks sem samningsaðilar greiða iðgjald fyrir í sjóðinn, annars vegar í Þróunar- og símenntunarsjóð Sameykis og hins vegar Fræðslusjóð Sameykis. Hvor sjóðurinn það er ræðst af samningsaðila.

Þann 1. febrúar taka gildi uppfærðar úthlutunarreglur fyrir ofantalda sjóði. Stærsta breytingin er stofnun Torgssjóðs hjá Reykjavíkurborg en önnur helsta breytingin snýr að fræðsluferðum erlendis en styrkuppþæð vegna verkefna sem fara fram erlendis getur að hámarki numið 85% af heildarkostnaði. Ekki er heimilt að sækja um mismuninn, 15%, undir einstaklingsstyrkjum (starfsmenntunar-, starfsþróunar-, vísindaverkefni). Þá er einnig hámark á greiðslu fyrir gistingu og er miðað við ákvörðun



ferðakostnaðarnefndar ríkisins sem byggir á SDR-gengi og skiptist í fjóra flokka.

Nánari upplýsingar, umsóknargátt og úthlutunarreglur um sjóðina má finna á sameyki.is undir tenglinum Styrkir – Fræðsla og starfsþróun. ■

Viltu vaxa á nýju ári?

Atóm á ferð um heilann. Mynd/Al

Eftir Ingibjörgu Hönnu Björnsdóttur

Hefur þú velt fyrir þér hvernig þú getur vaxið og dafnað í starfi og mætt framtíðinni af öryggi og krafti? Nú á dögum breytist vinnumarkaðurinn svo hratt að við þurfum öll að halda áfram að læra og þróast svo við missum ekki af lestinni. Það er þó ekkert að óttast – þvert á móti opnast ný og spennandi tækifæri á hverjum degi!



Þú getur styrkt stöðu þína og aukið starfsgleðina með því að tileinka þér vaxtarhugarfar og takast þannig á við nýjar áskoranir með opnum huga. Þá getur reynt vel að:

- hugsa greinandi og vera skapandi
- nýta sér aðgang að upplýsingum og gervigreind
- sýna leiðtogaþæfni og hafa jákvæð félagsleg áhrif
- búa yfir seiglu og sveigjanleika
- halda forvitninni lifandi og læra eitthvað nýtt

Að taka ábyrgð á eigin starfsþróun getur verið valdeflandi. Starfsþróun snýst ekki aðeins um að sitja námskeið eða fara í skóla. Þú getur lært og þroskast með því að takast á við ný verkefni, bæta verklag, miðla þekkingu til samstarfsfólks eða stunda sjálfsnám. Þetta er ferðalag sem spannar allan þinn starfsferil.

Vaxtarhugarfar er dýrmætt veganesti á þessari ferð. Í stað þess að líta á hæfileika sem eitthvað óbreytanlegt sem við fæðumst með, felst í vaxtarhugarfari sú trú að við getum alltaf þróað okkur og aukið getu okkar. Þetta hugarfar hjálpar þér að læra af mistökum og gefast ekki upp þegar á móti blæs.

Þegar þú finnur einlægan áhuga og innri hvöt til að efla þig verður lærdómurinn bæði merkingarbærari og árangursríkari.

“

Þú getur lært og þroskast með því að takast á við ný verkefni, bæta verklag, miðla þekkingu til samstarfsfólks eða stunda sjálfsnám. Þetta er ferðalag sem spannar allan þinn starfsferil.

Innri hvatning og vaxtarhugarfar styðja hvort annað, því bæði byggja á trú á eigin getu til að vaxa og dafna. Starfsþróun snýst um meira en einungis starfstengda færni – hún snýst líka um þig sem mannaskju. Þegar þú eflir persónulega hæfni þína styrkist sjálfsmynd þín og þú öðlast meira sjálfstraust. Þú lærir betur að þekkja styrkleika þína og sóknarfæri, stjórna tilfinningum þínum og takast á við áskoranir. Þessi persónulegi þroski styður við faglega framþróun þína enda eru tilfinningagreind og sjálfsþekking orðnar lykilþættir á vinnumarkaði.

Stundum getur verið erfitt að sjá skóginn fyrir trjánum og meta hvað skiptir þig mestu máli. Þá getur verið gott að ræða við ráðgjafa sem getur hjálpað þér að kortleggja hæfni þína og gildi, styrkleika og hindranir og skoða í sameiningu næstu skref í þinni starfsþróun. ■

Höfundur er ráðgjafi hjá Fræðsluسترinu Starfsmennt



Orlofsblað Sameykis



Orlofsblað Sameykis stéttarfélags í almannapjónustu fyrir árið 2025 verður borið út til félagsfólks í lok febrúar. Orlofsblaðið inniheldur allar upplýsingar um orlofseignir félagsins sem standa félagsfólki til boða til orlofsdvalar í sumar.

Einnig eru kynntar í blaðinu eignir sem verða einungis í dagleigu í sumar og eru þær merktar sérstaklega í flipa við hvert hús.

Sótt er um orlofsdvöl á Orlofshúsvef Sameykis þegar opnað verður fyrir umsóknir hverju sinni.

Sameyki óskar félagsfólki ánægjulegrar dvalar í orlofshúsum Sameykis á komandi sumri.



SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAPJÓNUSTU



Kvennaár 2025

Eftir Sonju Ýri Þorbergsdóttur

Ljósmyndir: Kvennasögusafn, Mbl/Ólafur K. Magnússon

Hátt í 50 samtök launafólks, kvenna, hinsegin fólks og fatlaðs fólks hafa tekið höndum saman og boðað Kvennaár 2025. Við höfum ákveðið að flétta saman baráttu okkar enn á ný og leggja árið undir okkur rétt eins og konur gerðu fyrir 50 árum.



Kvennaár 1975

Aðdragandann að fyrsta stærsta samstöðu- og baráttudegi þess tíma, Kvennafrídegnum 1975 má rekja til þess að Sameinuðu þjóðirnar höfðu lýst yfir að árið yrði alþjóðlegt kvennaár. Hér á landi voru konur búnar að fá nóg af því misrétti sem þær bjuggu við frá vöggju til grafar og nýttu því árið til hins ítrasta í þágu kvinnabaráttunnar með afar fjölbreyttum hætti. Hluti þess var á vegum Kvennaársnefndar, sem Rauðsokkahreyfingin og önnur samtök kvenna áttu sæti í, ásamt stjórnvöldum og samtökum launafólks. Annað var að frumkvæði fjölda samtaka eða kvenna vítt og breitt um landið.

Á Kvennaári 1975 voru m.a. haldnar ráðstefnur um lág laun og dagvistunarmál. Kröfur voru sendar til alþingismanna um frelsi til þungunarrofs og gerðar kröfur um lagabreytingar til að stuðla að jafnrétti. Fyrsta jafnréttisnefnd sveitarfélags var stofnuð í Kópavogi að

frumkvæði Rauðsokku. Haldinn var hátíðarfundur um sögu kvenna í 1100 ár, sendar ályktanir og áskoranir auk þess sem Kvennasögusafn var stofnað. Listakonur létu ekki sitt eftir liggja og buðu upp á leik- og myndlistarsýningar. Gefin var út bók um jafnrétti kynjanna, gerðir útvarpsþættir, leikþættir og leikrit og hljómplatan Áfram stelpur kom út.

Rauðsokkahreyfingin 55 ára

Á þessu ári eru ekki aðeins 50 ár frá því að konur lögðu niður launuð sem ólaunuð störf í fyrsta skipti til að sýna fram á mikilvægi framlags síns til samfélagsins. Það eru einnig 55 ár frá upphafi Rauðsokkahreyfingarinnar en þeirra fyrsti viðburður var eftirminnileg þátttaka í kröfugöngu verkálýðsins í Reykjavík. Konur sperrtu eyrun við hádegistilkynningu í útvarpinu 1. maí 1970: „Konur á rauðum sokkum, hittumst á Hlemmi klukkan hálf eitt.“ Þær hópuðust niður á Hlemmi til að sameinast með sínar kröfur í verkálýðsgöngunni, reyndar í óþökk Fulltrúaráðs verkálýðsfélaganna, sem skipaði þeim aftast í gönguna eftir þónokkrar samningaviðræður. Þar gengu þær glaðbeittar með hvatningarspjöld með slagorðunum „Vaknaðu kona“ og „Konur nýtum mannréttindin“ og báru á öxlum sér stóra Venusarstyttnu sem á stóð „Manneskja ekki markaðsvara“ til að vekja athygli á því misrétti sem konur bjuggu við. Lögreglan reyndi að koma í veg fyrir að styttna yrði með í för en Rauðsokkur létu ekki segjast og héldu á styttnu alla gönguna¹.



“

Við búum enn í samfélagi þar sem langlífasti og útbreiddasti faraldurinn sem við er að etja er kynbundið ofbeldi, ásamt að framlag kvenna og kvára til samfélagsins er gróflega vanmetið sem endurspeglast í launamun kynjanna.

Kvennaár 2025

Þessi magnaða kvennasamstaða skilaði smátt og smátt stórum áföngum í átt að auknu kynjajafnrétti og ruddi brautina að auknum tækifærum og frelsi kvenna. Þótt mikið hafi áunnist með þrotlausri baráttu kvenna eru engu að síður ærin verkefni við að glíma nú 50 árum síðar.

Við búum enn í samfélagi þar sem langlífasti og útbreiddasti faraldurinn sem við er að etja er kynbundið ofbeldi, ásamt

að framlag kvenna og kvára til samfélagsins er gróflega vanmetið sem endurspeglast í launamun kynjanna. Hver rannsóknin á fætur annarri sýnir fram á sláandi tölur um misrétti, fátækt og ofbeldi, sem fatlað fólk, fólk af erlendum uppruna og hinsegin fólk er í meiri hættu á að búa við en önnur. Rannsóknir sýna einnig fram á vanlíðan ungs fólks, ekki síst stúlkna og hinsegin fólks þar sem staðalmyndir og stafrænt ofbeldi hafa verulega neikvæð áhrif á líðan þeirra. Metþátttaka í Kvennaverkfallinu árið 2023 á 21 stað um land allt og stærsta útifundi Íslandssögunnar í Reykjavík, sýndi svo ekki verður um villst að við erum tilbúin að taka við keflinu frá baráttukonunum sem á undan okkur gengu. Valdefling, baráttugleði og skýrt ákall um breytingar einkenndu þessa gríðarlegu samstöðu rétt eins og árið 1975. Samfélag sem rís svo sterkt upp gegn ójafnrétti hefur alla burði til að verða raunveruleg jafnréttisparadís.

Til að halda baráttunni áfram munum við í framkvæmdastjórn Kvennaárs 2025 skipuleggja viðburði, aðgerðir og vitundarvakningu og aðstandendur okkar verða með viðburði í tilefni Kvennaárs. Við vonum að sem flest leggi baráttunni lið og finni leiðir til að setja Kvennaárið á dagskrá í sínu nærumhverfi – með því að leggja til eða skipuleggja viðburði, fræðslu, aðgerðir eða hvaðeina sem vekur samtal, samstöðu og stuðlar að jafnrétti kynjanna. Við getum, þorum og viljum! ■

Höfundur er í framkvæmdastjórn Kvennaárs 2025

Upplýsingar um viðburði og dagskrá ársins verða birtar á samfélagsmiðlum okkar, Kvennaverkfall á Facebook og Instagram og vefsíðunni kvennaar.is

¹Sjá einnig vef Kvennasögusafns, kvennasogusafn.is



Hér er nauðsynlegt að ríki og sveitarfélög skapi skilyrði til jafnrar uppbyggingar íbúða á hverju ári, en þau geta gert það með nægilegri úthlutun lóða, stöðugu fjármögnunarmhverfi og skýru regluverki. Ljósmynd/Shutterstock

Undarleg staða eftir annasamt ár

Eftir Jónas Atla Gunnarsson

Húsnæðismálin eru ofarlega á baugi í þjóðfélagsmæðunni þessa stundina af góðri ástæðu. Prengt hefur að heimilum, þar sem kaupverð og leiguverð íbúða hefur hækkað töluvert á nýliðnu ári, á sama tíma og vextir hafa hækkað og væntingar eru um kólnandi hagkerfi á næstunni. Hins vegar hefur eftirspurnin eftir húsnæði haldist töluverð.



Þessi staða er nokkuð undarleg en á sér eðlilegar skýringar. Húsnæðis kaup Grindvíkinga, auk óuppfylltrar íbúðabætur, hafa aukið eftirspurnarþrýsting á húsnæðismarkaði, sem leiðir að öðru óbreyttu til hærri húsnæðisverðs. Stjórnvöld þurfa að bregðast við þessum áhrifum, vilji þau tryggja stöðugleika í húsnæðismálum.

Grindavíkuráhrifin fjara út

Jarðhræringarnar í Grindavík og búferlaflutningarnir sem þær ollu settu sinn svip á síðasta ár. Á skömmum tíma þurftu um þúsund fjölskyldur að finna sér nýtt heimili, en til viðmiðunar eru um þúsund kaupsamningar undirritaðir um allt land á einum mánuði í venjulegu árferði.

Mynd 1.

Kaupsamningar eftir ársfjórðungum

*Kaupsamningar fyrir 2024 A4 eru ekki að fullu taldir



Á mynd 1 má sjá fjölda kaupsamninga eftir ársfjórðungum síðustu fjögur árin, og eru þar kaupendur sem áttu lögheimili í Grindavík þegar bærinn var rýmdur í nóvember árið 2023 aðgreindir sérstaklega. Líkt og myndin sýnir var aukin virkni á fasteignamarkaði um mitt síðasta ár að miklu leyti tilkomin vegna fasteignakaupa Grindvíkinga.

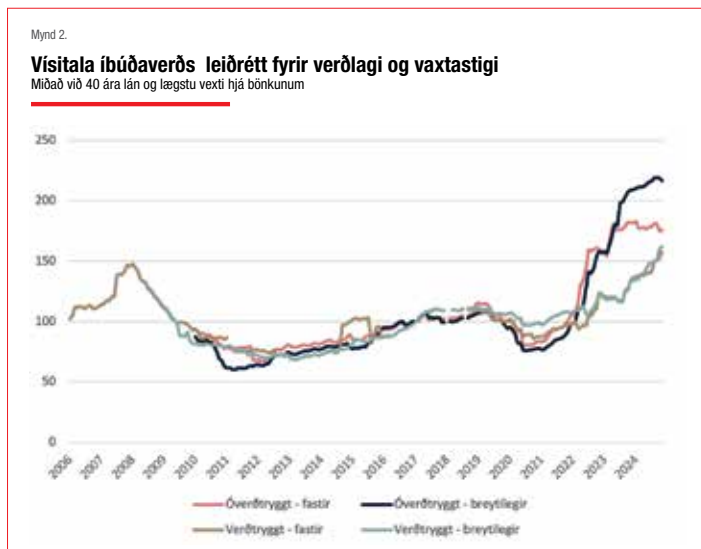


Til lengri tíma skiptir íbúðapörf þó höfuðmáli í þróun á kostnaði húsnæðis. Verði ekki byggt í samræmi við þörf í langan tíma má búast við meiri undirliggjandi eftirspurnarþrýstingi sem gerir fólki enn erfiðara fyrir að komast inn á húsnæðismarkaðinn.

Á seinni hluta síðasta árs fór hins vegar að draga úr Grindavíkúráhrifunum svokölluðu á fasteignamarkaði, en flestir íbúðareigendur í bænum voru búnir að kaupa sér nýja íbúð í ágúst. Samhliða því fækkaði kaupsamningum nokkuð og á síðustu mánuðum ársins voru þeir orðnir álíka margir og þeir voru í lok árs 2023.

Mikil eftirspurn þrátt fyrir verri skilyrði

Eftirspurnin á húsnæðismarkaði var hins vegar ekki að öllu leyti tilkomin vegna Grindavíkur. Ef húsnæðis kaup Grindavíkinga eru talin frá fjölgaði kaupsamningum samt um 22 prósent á milli áranna 2023 og 2024. Þetta er óvenjuleg þróun, þar sem skilyrði til húsnæðis kaupa versnuðu á þessum tíma.



Á mynd 2 má sjá vísitölu íbúðaverðs síðustu tveggja áratuga eftir að leiðrétt hefur verið fyrir vaxtastigi og almennu verðlagi. Líta má á vísitöluna sem mælikvarða á hversu dýrt er að taka 40 ára húsnæðislán hverju sinni, en hærra húsnæðisverð og hærri vextir leiða til þess að vísitalan hækkar.

Líkt og mynd 2 sýnir var vísitalan í hæstu hæðum árið 2024, vegna hærri vaxta og hærra íbúðaverðs. Hærri vísitala bendir til

þess að kaupskilyrði hafi verið sérstaklega slæm í fyrra og væri því viðbúið að eftirspurnin hefði minnkað.

Óuppfyllt íbúðapörf skapar langtímaþrýsting

Við hjá HMS teljum að skýra megi þessa undarlegu stöðu á húsnæðismarkaðnum með vaxandi íbúðapörf, sem við höfum ekki náð að sinna. Íbúðapörfin hefur aukist töluvert á síðustu árum vegna mikillar fólksfjölgunar, en samkvæmt húsnæðisáætlunum sveitarfélaga hefðu 4.200 fullbúnar íbúðir átt að koma inn á húsnæðismarkaðinn í fyrra. Þær voru hins vegar ekki nema um 3.700, þannig að rúmlega 500 íbúðir vantaði til að sinna íbúðapörfinni.

Ekki er líklegt að við náum að uppfylla vænta íbúðapörf í ár eða á næsta ári heldur. Sveitarfélögin telja að þörf sé á um 4.900 íbúðum í ár og 4.800 íbúðum á næsta ári, en íbúðatalningar okkar hjá HMS benda til þess að um 2.800 og 2.400 nýjar íbúðir verði fullbúnar í ár og á næsta ári. Hér gætu einhverjar íbúðir bæst við, en að öllum líkindum verða þær ekki nægilega margar til að fylla í mismuninn á milli þarfar og uppbyggingar sem nemur um tvö þúsund íbúðum. Óuppfyllt íbúðapörf leiðir ekki alltaf strax til hærra íbúðaverðs. Til skamms tíma vega aðrir þættir, líkt og væntingar um verðþróun, lánaskilyrði og efnahagsástand, þyngra. Þegar aðstæður til íbúðarkaupna eru erfiðar, líkt og þær eru núna, gætu margir væntanlegir íbúðarkaupendur kosið að fresta kaupum sínum um einhvern tíma.

Til lengri tíma skiptir íbúðapörf þó höfuðmáli í þróun á kostnaði húsnæðis. Verði ekki byggt í samræmi við þörf í langan tíma má búast við meiri undirliggjandi eftirspurnarþrýstingi sem gerir fólki enn erfiðara fyrir að komast inn á húsnæðismarkaðinn.

Aðgerða þörf til skemmri og lengri tíma

Stjórnvöld verða bæði að líta til skemmri og lengri tíma til þess koma jafnvægi á húsnæðismarkaðinn og tryggja að húsnæði sé til á viðráðanlegu verði.

Til skamms tíma getur Seðlabankinn komið í veg fyrir miklar sveiflur í húsnæðisverði með háum vöxtum og hámarki á veðsetningarhlutfalli. Til langs tíma er þó mikilvægast að tryggja nægt framboð af húsnæði. Hér er nauðsynlegt að ríki og sveitarfélög skapi skilyrði til jafnrar uppbyggingar íbúða á hverju ári, en þau geta gert það með nægilegri úthlutun lóða, stöðugu fjármögnunarumhverfi og skýru regluverki. Sömuleiðis geta þau aukið sveigjanleika í framboði með því að gera uppbyggingaraðilum kleift að breyta atvinnuhúsnæði í íbúðarhúsnæði og koma upp einföldu húsnæði til skemmri tíma.

Ný ríkisstjórn hefur nú þegar sett tóninn í þeim efnum, en í stefnuýfirlýsingu sinni kynnir hún bæði bráðaaðgerðir og kerfisbreytingar til lengri tíma í húsnæðismálum. HMS mun hjálpa til við að framfylgja þessum aðgerðum til að stöðugleiki náist loks á húsnæðismarkaðnum, eigendum og leigjendum til heilla. ■

Höfundur er hagfræðingur hjá HMS

„Gætum byggt mi

Eftir Axel Jón Ellenarson



Björn Traustason er framkvæmdastjóri Bjargs íbúðafélags og hefur umsjón með að byggja og reka húsin sem íbúðafélagið á. Hann segir að Bjarg sé sterkt íbúðafélag, það stærsta á Íslandi, en hlutverk þess er að skapa húsnæðisöryggi fyrir launafólk. Bjarg var stofnað af verkalýðshreyfingunni til þess að koma til móts við þá hópa innan hennar sem vegna hækkandi húsnæðis- og leiguverðs var gert ómögulegt að fjárfesta í húsnæði. Bjarg íbúðafélag var stofnað 2016 eftir að Björn og forystufólk innan BSRB og ASÍ kynntu sér rekstur óhagnaðarðrífna leigufélaga í Danmörku.

Markmið Bjargs að skapa húsnæðisöryggi

Björn segir að þegar vaxtastig lækkaði á Íslandi hafi skapast grundvöllur fyrir að stofna óhagnaðarðrifið leigufélag til að mæta húsnæðisþörf félagsfólks verkalýðsfélaganna. Bjarg var stofnað með stuðningi frá ríki og sveitarfélögum sem komu með 30 prósent eigið fé inn í verkefnið í formi stofnframlaga.

„Stofnframlag ríkis og sveitarfélaga greiðist til baka eftir 10 ár þegar við erum búin að greiða niður allar skuldir á húsnæðinu. Við vinnum með ákveðin tekjumörk og þannig er Bjarg skilgreint sem félagslegt húsnæðisúrræði. Fjármálaráðuneytið gefur út reglur og lög um tekjumörkin sem við vinnum eftir og þurfum að uppfylla þau skilyrði til að mega starfa á þessum forsendum, að geta fengið eigið fé til uppbyggingar og vera með hagkvæmt leiguverð. Um leið er ekki gerð arðsemiskrafa frá einhverjum þriðja aðila um ávöxtun eigin fjár og útgreiðslu þess. Bjarg er algjörlega laust við slíkt fyrirkomulag. Dæmi um slíkt er þegar íbúðaverð hækkar, þá hækkar húsaleigan hjá öðrum leigufélögum sem rekin eru á forsendum um arðsemiskörfu eigin fjár, eða þá að eigandi gerir kröfur um að eignir séu seldar



Sonja Ýr Þorbergsdóttir formaður BSRB, Hjördís Björk Þrastardóttir, Dagur B. Eggertsson Bjarg byggði og er í Úlfarsárdal. Íbúðin er 3ja herbergja á fjórðu hæð í fjölbýlishúsi efst í

til að losa fé. Það er ekki okkar markmið því við gerum ekki arðsemiskröfur. Markmið okkar er að skapa húsnæðisöryggi, að fólk geti verið í leiguíbúð frá Bjargi eins lengi og því hentar, það er algjört lykilatriði,“ segir Björn.

Leigutakar Bjargs komnir í framtíðarhúsnæði

Eftir að verkamannabústaðakerfið var lagt niður árið 2000 tók séreignastefnan við að fullu og fram til árána 2015–16 var leigumarkaðurinn ekkert annað en skammtímaúrræði.

“

Við höfum náð ágætum dampi hingað til og byggt um 200 íbúðir á ári en vegna lóðaskorts erum við ekki að byggja nema 70 íbúðir á ári því það vantar byggingalóðir. Bjarg hefur átt í frábæru samstarfi við Reykjavíkurborg og það samstarf hefur verið í raun lykillinn að uppbyggingunni og hafa stjórnvöld, Reykjavíkurborg og sveitarfélögin staðið þétt að baki okkar verkefnum.

“Miklu fleiri íbúðir”



Þón páv. borgarstjóri. Björn Traustason afhendir Hjördísi Björk lyklu að 500. íbúðinni sem dalnum með fallegu útsýni til austurs og suðurs.

Fyrir tíma leigufélaga var ekki hægt að velja sér leiguhúsnæði til framtíðar. Séreignastefnan var allsráðandi og fólk hraktist á milli íbúða eftir því sem eigendum þeirra þóknaðist. Í verkamannabústaðakerfinu, sem stofnað var að frumkvæði verkalyðshreyfingarinnar á fjórða áratug síðustu aldar, komst verkafólk í öruggt húsnæði en kerfið var samt séreignakerfi þar sem þurfti að greiða útborgun og af lánum. Sveitarfélagið átti þó forkaupsrétt að þeim íbúðum sem losnuðu og endurúthlutaðu þeim til þeirra sem uppfylltu skilyrði og reglur um úthlutun í kerfinu. Björn segir eðlilegt, að þegar húsnæðisöryggi sé ekki fyrir hendi eins og tíðkast hafi fyrir tíð Bjargs, hafi fólk ekki viljað leigja, enda hafi það þurft að flytja jafnvel á hverju ári þegar leigusamningurinn rann út. Fram kom í fyrirlestri Samtaka iðnaðarins á vegum HMS 7. janúar sl. að almenningur vilji ekki leigja sér húsnæði og aðeins 8 prósent allra vilji það.

„Við heyrum á fólki sem leigir hjá Bjargi að það er komið til að vera, komið í endanlegt húsnæðisúrræði og er mjög sátt og ánægð. Komið í endanlegt skjól, þannig að þau sem eru komin í íbúðir Bjargs vilja vera þar. Við erum alls ekki að tala um 8 prósent sem vilja vera þar, heldur miklu, miklu hærri prósentu. Hins vegar hefur fólk sem leigt hefur hjá Bjargi farið yfir á séreignamarkaðinn með hlutdeildarláni fyrir fyrstu kaupendur. Leiguverð hjá Bjargi miðast við stofnkostnað á því húsnæði sem byggt er hverju sinni og húsaleigan hækkar því ekki eins og hjá frjálsu leigufélagunum sem kaupa húsnæði á markaði, heldur tekur mið af stofnkostnaði þegar við byggjum.“

Lóðaskortur tefur uppbyggingu leiguhúsnæðis

Björn segir að með einu pennastriki hafi pólitíkin stöðvað uppbyggingu í Úlfarsárdal þar sem innviðir eru til staðar fyrir tíu þúsund manna hverfi, en aðeins hafa verið byggðar um 1.500 íbúðir í hverfinu. Hann segir að Bjarg gæti byggt á því svæði allt að 5-600 íbúðir á ári. Um 4.000 eru nú á biðlista að komast í leiguhúsnæði hjá Bjargi en helsti vandinn sem félagið stendur frammi fyrir er lóðaskortur.

„Við höfum náð ágætum dampi hingað til og byggt um 200 íbúðir á ári en vegna lóðaskorts erum við ekki að byggja nema 70 íbúðir á ári því það vantar byggingalóðir. Bjarg hefur átt í frábæru samstarfi við Reykjavíkurborg og það samstarf hefur verið í raun lykillinn að uppbyggingunni og hafa stjórnvöld, Reykjavíkurborg og sveitarfélögin staðið þétt að baki okkar verkefnum. Einnig eru flest sveitarfélög á Suðurlandi að vinna með okkur núna. Við höfum samkvæmt fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar heimildir í fjárlögum fyrir stofnfé til að byggja, en eins og ég segi skortir lóðir til að byggja á. Síðastliðin eitt til tvö ár hefur stofnfé til bygginga ekki gengið út vegna lóðaskorts og þó að Reykjavíkurborg sé öll af vilja gerð til að láta okkur hafa lóðir hafa þær ekki fundist,“ segir Björn. Það er einkennilegt staða, að vilja byggja en geta það ekki vegna lóðaskorts. Þó er mikið land til að byggja á á höfuðborgarsvæðinu; Keldnaland og Úlfarsárdalur



„Við heyrum á fólki sem leigir hjá Bjargi að það er komið til að vera, komið í endanlegt húsnæðisúrræði og er mjög sátt og ánægð. Komið í endanlegt skjól, þannig að þau sem eru komin í íbúðir Bjargs vilja vera þar.“

ásamt Kjalarnesi og Geldinganesi, en það kallar á lagningu Sundabrautar sem ríkisstjórnin ætlar að ráðast í.

Björn segist fylgjandi þéttingarstefnu en segir mjög dýrt að byggja á þéttingarreitum og slíkar lóðir séu fulldýrar fyrir Bjarg. Hann segir að Bjarg sé að byggja á Valsreitnum og í Safamýri

og þau verkefni séu féluginu erfið, bæði vegna flókinna reglugerða og fjárfrekra framkvæmda.

„Það er mun dýrara að byggja á þéttingarreitum vegna krafna um bílastæði neðanjarðar, einnig er ýmis skilyrði vegna innviða og skipulags íþyngjandi og dýr. Það fylgir þegar byggt er inni í grónum hverfum. Við fáum auðvitað engan afslátt af byggingarreglugerðum enda förum við ekki fram á það og höfum aldrei gert. Að þessu sögðu standast allar íbúðir Bjargs öðrum íbúðum sem eru byggðar að gæðum, þær eru vandaðar enda þarf félagið að eiga þær næstu hundrað árin a.m.k.“

Leigumarkaður að danskri fyrirmynd

Hann segir að fyrirmyndin að íbúðafélaginu Bjargi sé alveg skýr. Hún sé dönsk, en þar sé löng hefð fyrir slíkum óhagnaðardrífnum íbúðafélögum sem kallast „Almene boliger“.

“

Ég tel að ef stjórnvöld, ríkisstjórn og sveitarfélög, setja kraft í þetta sem við leggjum til, þá er hægt að leysa úr stórum vanda á ekki löngum tíma í húsnæðismálum og létta á þessum þrýstingi sem fyrir er. Með því að hefja byggingu 8 þúsund íbúða á þessu svæði muni það hafa þær afleiðingar að íbúðarverð verður eðlilegra.

„Þetta danska fyrirkomulag á húsnæðismarkaði er fyrir löngu síðan orðin ríkjandi hefð þar í landi. Fólk leigir húsnæði eins lengi og það langar til og greiðir hlutfallslega lága leigu miðað við aðra húsnæðismarkaði. Við staðfærðum þetta kerfi yfir á Ísland og aðlöguðum það að fjármögnunarferlinu.“ En hversu stórt er þetta húsnæðiskerfi í Danmörku? „Þetta er yfir 100 ára gamalt og orðið fjárhagslega sjálfbært húsnæðiskerfi eins og við stefnum á að verði hjá Bjargi. Svo ég skýri þetta betur, þá er hugmyndafræðin að baki svona íbúðafélagi að það verði sjálfbært, þannig að það muni ekki þurfa stofnfjárlög til að byggja, heldur eftir 50 ár er það orðið skuldlaust og getur

sjálft staðið undir áframhaldandi uppbyggingu leiguhúsnæðis með eigið fé eðli málsins samkvæmt. Þangað eru Danirnir komnir. Þeir hafa líka afnumið tekjumörkin og því eiga mun fleiri möguleika á að komast í gott, öruggt og ódýrt framtíðarleiguhúsnæði. Virði fasteignanna þar hefur líka aukist eftir því sem tíminn líður því lóðirnar sem upphaflega var byggt á eru nú mjög verðmætar og mjög eftirsóttar til útleigu vegna góðrar staðsetningar. Þess vegna er mikilvægt fyrir okkur að halda fókus, því þetta er langhlaup til næstu 50–100 ára og okkur má ekki fatast flugið á leiðinni,“ segir Björn og brosir.

Ellefu hundruð íbúðir byggðar síðan 2019

BSRB og ASÍ eru stofnaðilar Bjargs og skipa stjórn félagsins. Skilgreindur tilgangur félagsins er að veita félagsfólki þessara bandalaga öruggt húsnæði á leiguverði sem sveiflast ekki eftir hækkanum á mörkuðum. Það er bundið við óhagnaðardrífinn stofnkostnað af byggingu íbúðanna á hverjum tíma. Með þeim hætti helst leiguverð stöðugt. ASÍ og BSRB lögðu til tíu milljónir hvort um sig í stofnfé og að sögn Björns örugglega aldrei ávaxtað eins vel sitt pund og með því fjárframlagi.

„Að frumkvæði verkalyðshreyfingarinnar var Bjarg stofnað til að grípa það fólk sem vegna of hárra launa komst ekki inn í félagslegt húsnæði sveitarfélaganna og með of lágar tekjur til að komast inn á séreignamarkaðinn. Harðduglegt fólk sem var í lausu lofti má segja. Þau sem voru í forsvari í verkalyðshreyfingunni á þeim tíma drifu þetta verkefni áfram af miklum myndarskap til að mæta þörfum þessa hóps og eiga heiður skilinn fyrir þá miklu vinnu,“ segir Björn. Þú hlýtur að vera stoltur af þessu verkefni? „Jú, ég er mjög stoltur af því. Þetta er búið að ganga vonum fram. Við afhentum fyrstu íbúðina 2019 og erum komin í um 1100 íbúðir í dag. Þetta eru allt íbúðir sem við höfum þurft að byggja sjálf. Við höfum búið allt til sjálf alveg frá grunni sem gerir það að verkum í allri uppbyggingunni að unnið er út frá þeirri hugmyndafræði að hafa húsnæðið endingargott, traust og hagkvæmt í rekstri og uppbyggingu svo hægt sé að halda niðri leiguverði.“

Þéttingarstefnan komin á endastöð

Það er mikilvægt fyrir félagsfólk stéttarfélaganna innan BSRB og ASÍ að geta notið öruggs húsnæðis á sanngjörnu leiguverði. Mikil krísa er á húsnæðismarkaðnum nú á dögum og stofnanir og hagsmunasamtök keppast við að greina húsnæðisþörfina sem blasir við að er mjög mikil. Húsnæði er orðið mjög dýrt og segja má að útborguð laun fari að stærstum hluta í að borga húsaleigu á almennum húsaleigumarkaði. Þá eru afborganir af húsnæðislánum verulega íþyngjandi fyrir almennt launafólk, sem sumir segja að séu nú á okurvöxtum, og má til sanns vegar færa þegar skoðaðir eru vextir húsnæðislána á hinum Norðurlöndunum og bornir saman við þá sem eru hér á Íslandi. Hvaða þýðingu hefur þetta fyrir Bjarg?

„Meðalhúsaleiga hjá Bjargi er í kringum 100 þúsund krónum lægri en á almennum leigumarkaði. Það þýðir fyrir fjölskyldu sem leigir hjá Bjargi, að sé eins og að hafa fengið 1200 þúsund krónur aukalega í launamlagið eftir skatta á hverju ári. Við setjum þetta stundum í slíkt samhengi, og svo áfram, ef við erum með 1200 íbúðir erum við með 1,2 milljarða króna á ári sem okkar fólk nýtur vegna þess að það leigir hjá Bjargi. Peningar sem annars myndu fara beint í vasa eiganda

ávöxtunarkrafna. Þetta köllum við hjá Bjargi – samfélagslegan ávinning Bjargs – að láta ekki leiguverð elta raunvirði íbúðanna. Bjarg er með um 60 milljarða í eignasafni sem er mjög stórt og 50 prósent eigin fjár.“

En hver er framtíðin hjá Bjargi með svo stórt eignasafn og sterka eiginfjárstöðu?

„Framtíðin!“ segir Björn og reisir sig við í sætinu. „Við erum alla daga að berjast í að fá að fjölga íbúðum. Biðlistinn til að komast í leiguhúsnæði hjá Bjargi er eins og áður sagði

þjónað mun stærri byggð en er þar nú.

„Byggingarlandið í Úlfarsárdal er hagkvæmt því þar eru fyrir innviðir. Þar var skipulagt á sínum tíma 10 þúsund íbúða byggð en aðeins er búið að byggja u.þ.b. 1400 íbúðir. Þá tók pólitíkin upp á því að draga línu í sandinn og stöðvaði uppbyggingu nýrrar byggðar, ekki vegna þess að byggingarlandið væri ekki til staðar, heldur vegna þess að sett voru ný vaxtarmörk byggðarinnar. Þetta var pennastriksákvörðun. Mannanna verk. Það er vel hægt að færa þessa línu til á ný, fylgja áður gerðu skipulagi og opna fyrir þessa byggð. Að sjálfsögðu hefur fylgt þessu nokkur



Í júní 2021 lækkaði Bjarg húsaleigu hjá um 190 leigutökum félagsins um 14 prósent, úr um 180 þúsund krónum í 155 þúsund á mánuði í kjölfar endurfjármögnunar og endurskoðunar rekstrar fjölbýlishúsa Bjargs við Móaveg og Urðarbrunn í Reykjavík. Þetta var gert vegna þess að Bjarg er óhagnaðardrifið leigufélag.



Björn Traustason tekur í hönd Katrínar Einarsdóttur, einstæðrar tveggja barna móður, þegar hann rétti henni og börnum hennar lykila að fyrstu íbúðinni sem Bjarg afhenti í júní 2019 við Móaveg í Grafarvogi. Viðstaddar voru Drífa Snædal fyrrv. forseti ASÍ og Sonja Ýr Þorbergsdóttir formaður BSRB. Með afhendingunni voru mörkuð tímamót í starfsemi Bjargs íbúðafélags. Alls 68 leigjendur fengu afhentar íbúðir í júní og júlí þetta ár við Móaveg og í Asparskógum á Akranesi.

um fjögur þúsund manns. Við erum að byggja eins og nú er aðeins um 70–100 íbúðir á ári –það er ómöguleg staða. Við verðum að byggja hraðar. Við verðum að gera átak í að byggja fleiri íbúðir og við erum að reyna að brýna stjórnvöld og sveitarfélögin í þessu því við sjáum tækifærin í að fjölga íbúðum og leggjum mikla áherslu á áframhaldandi uppbyggingu í Úlfarsárdal.“

„Þéttingarstefnan er komin á vissa endastöð vegna þess að allir hagkvæmustu reitirnir eru farnir og bara dýrustu verkefni eftir. Það hentar ekki Bjargi og við höfum alla tíð sagt það. Við höfum heldur ekki barist gegn þéttingarstefnunni því það er gott að nýta innviði sem fyrir eru og nýta landið sem er laust innan þess til nýbygginga. En um leið á ekki að útiloka að brjóta nýtt land undir byggð samhliða því. Um er að ræða sitthvora húsnæðisþörfina. Þéttingarreitirnir eru dýrir og þá verða íbúðirnar of dýrar fyrir venjulegt og harðduglegt launafólk sem er í okkar hópi og er ekki sá markhópur fyrir íbúðir á þessum þéttingarreitum.“

Uppbyggingin í Úlfarsárdal stöðvuð með einu pennastriki Eins og fyrr sagði hafa stjórn málin með einu pennastriki tekið þá ákvörðun að setja vaxtarmörk byggðarinnar við Úlfarsárdal. Í Úlfarsárdal eru fyrir myndarlegir innviðir; sundlaug, íþróttasvæði, skólar og leikskólar sem gætu

umræða um samgöngumál og það blasir við, að það er þá verkefni sem þarf að taka fastari tökum, í stað þess að bera alltaf fyrir sig ómöguleika.“

Við þurfum að setja kraft í þetta saman

„Ég tel að ef stjórnvöld, ríkisstjórn og sveitarfélög, setja kraft í þetta sem við leggjum til, þá er hægt að leysa úr stórum vanda á ekki löngum tíma í húsnæðismálum og léttu á þessum þrýstingi sem fyrir er. Með því að hefja byggingu 8 þúsund íbúða á þessu svæði muni það hafa þær afleiðingar að íbúðarverð verður eðlilegra. Ef við náum að auka þannig framboð af hagkvæmu húsnæði sem fæst með því að byggja á nýju landi kemst jafnvægi á húsnæðismarkaðinn. Þá hættir íbúðaverð að hækka um 20 prósent líkt og við höfum verið að sjá gerast á ákveðnum tímabilum sem skekkt hefur alla myndina. Með jafnvægi næst það fram að íbúðaverð hækkar ekki umfram verðlag, heldur jafnt eins og annað verðlag. Sem sagt, taka þarf upp pennann og stækka á ný vaxtarmörkin. Bjarg er tilbúið til að takast á við húsnæðisþörfina með stjórnvöldum. Við erum með rúmlega eitt þúsund íbúðir í útleigu þar sem búa á þriðja þúsund manns á ábyrgð okkar. Það er gríðarlegt ábyrgðarhlutverk að vera treyst fyrir heimilum allra þessa fjölskyldna. Við stöndum með okkar fólk og hjarta Bjargs slær með því alla daga. Við erum ein stór fjölskylda má segja,“ segir Björn að lokum, brosandí bjartsýnn til framtíðar. ■

Kulnun kvenna í

Eftir Drífu Snædal

Kynbundið og kynferðislegt ofbeldi er faraldur í heiminum og hefur sennilega fylgt okkur um aldir. Það er því miður ekki í rénun eins og öll tölfraði sýnir og sannar, og rannsóknarverkefni í sjálfu sér af hverju við náum framfaraskrefum í jafnrétti í samfélaginu, hinu sýnilega, en ekki í einkalífinu, hinu ósýnilega.



Svo talað sé tæpitungulaust: Karlar beita konur enn margvíslegu ofbeldi (líkamlegu, andlegu, kynferðislegu, fjárhagslegu...) þannig að það hefur áhrif á líf kvenna og reyndar samfélagið allt. Konur beita líka ofbeldi en í miklu minni mæli og það er töluvert líklegra að karlar verði fyrir ofbeldi af hendi annarra karla en kvenna.

Priðjungur kvenna orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað

Samkvæmt áfallasögu kvenna hafa 40% kvenna orðið fyrir líkamlegu og/eða kynferðisofbeldi á lífsleiðinni og 14% kvenna eru með einkenni áfallastreituröskunar. Að auki hafa 32% kvenna orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað. Á bak við

“

Meðal þess sem fram kemur í gögnum frá landlækni er að 22% fólks sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi greinir frá kulnun eða örmögnun á móti 8% þeirra sem hafa ekki orðið fyrir kynferðisofbeldi. Það þarf varla frekari vitnanna við.

alla þessa tölfraði eru gerendur; menn sem finnst það í lagi að fara yfir mörk, líta á sig sem eigendur líkama annarra, líta svo á að þeir eigi tilkall til kvenna, kunna ekki mörkin eða vilja ekki kunna þau. Það geta verið margvíslegar ástæður fyrir ofbeldi en það er afar mikilvægt að forvörnin felist í að breyta



Það geta verið margvíslegar ástæður fyrir ofbeldi en það er afar mikilvægt að forvörnin felist í að breyta

viðhorfum drengja og karla í stað þess að fara fram á að stúlkur og konur passi sig að verða ekki fyrir ofbeldi. Við erum á algjörum frumstigum þessarar nálgunar og þurfum að taka stór skref ekki síðar en strax.

Afleiðingar ofbeldisins breytast ekki

Í 35 ár hafa Stígamót spurt fólk sem leitar aðstoðar hverjar afleiðingar ofbeldisins hafi verið. Þær hafa ekkert breyst í þessi 35 ár sem Stígamót hafa starfað. Kvíði, skömm, léleg sjálfsmynd, depurð, sektarkennd og erfið félagsleg tengsl eru meðal helstu afleiðinga. Þessar afleiðingar eru verri ef fólk leitar sér ekki aðstoðar, þær hafa meiri áhrif á ungt fólk sem verður fyrir ofbeldi og konur sem hafa verið í vændi glíma við verri afleiðingar en aðrir þolendur ofbeldis. Þessu fylgir mjög oft sjálfsskaðandi hegðun, svo sem áfengis- eða vímuefnaneysla, óheilbrigð umgengni við mat og fleira mætti telja. Eðlilega finna þolendur leiðir til að draga úr vanlíðan. Fólk sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi greinir frá kulnun Alvarlegar afleiðingar kynferðisofbeldis eru staðfestar enn og aftur af landlækni sem nýverið gaf út niðurstöður um heilsu og líðan þolenda kynferðisofbeldis úr rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi (Talnabrunnur, tbl. 8, 2024). Þar er fólk sem orðið hefur fyrir kynferðisofbeldi borið saman við fólk sem ekki hefur

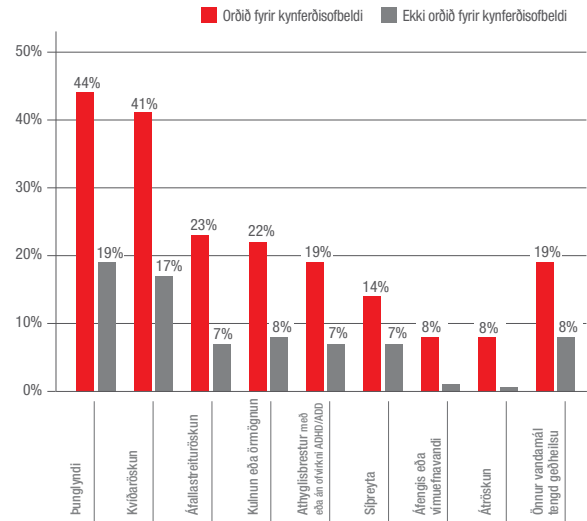
kjölfar ofbeldis



Sviðsett ljósmynd/Shutterstock

list í að breyta viðhorfum drengja og karla í stað þess að fara fram á að stúlkur og

Hlutfall fólks sem er með eða hefur verið með tilgreindar raskanir eða erfiðleika, greint eftir því hvort það hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi eða ekki



Heimild: Talskona Stígamóta, talskona Stígamóta um heilbrigðisþýngingar

Meðal þess sem fram kemur í gögnum frá landlækni er að 22% fólks sem hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi greinir frá kulnun eða örmögnun á móti 8% þeirra sem hafa ekki orðið fyrir kynferðisofbeldi. Það þarf varla frekari vitna við. Þegar þetta allt saman er svo sett í samhengi við til dæmis örorku eftir kyni og aldri má leiða að því líkum að fjöldi kvenna upp úr miðjum aldri sem er á örorku sé að glíma við alvarlegar afleiðingar af því ofbeldi sem þær hafa mátt sæta, en allt að

helmingi fleiri konur en karlar eru á örorkubótum eftir miðjan aldur.

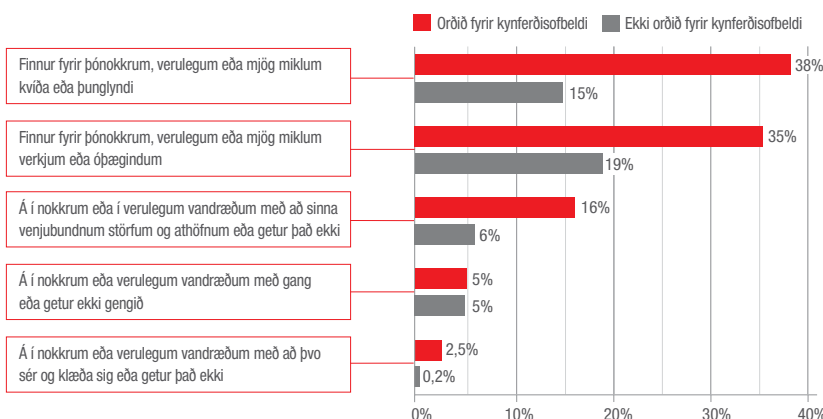
Útrýmum ofbeldi

Það er því til mikils að vinna að vinda ofan af þeim faraldri kynbundins ofbeldis og kynferðisofbeldis sem fengið hefur að þrífast um ævi og aldir gegn konum, ekki aðeins fyrir einstaklingana sem verða fyrir því heldur fyrir samfélagið allt. Það er hægt að útrýma ofbeldi, við verðum að trúa því og hafa sjálfstraust í verkefnið. Við fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi vil ég segja: Það er til aðstoð og það að verða fyrir ofbeldi er ekki sjálfkrafa ávisun á lakari lífsgæði. Leitaðu þér aðstoðar hjá Stígamótum, Bjarkarhlíð,

Kvennaathvarfinu, Sigurhæðum, Aflinu eða annars staðar þar sem hjálp er að finna. ■

Höfundur er talskona Stígamóta

Hlutfall fólks sem býr við skert heilsutengd lífsgæði, greint eftir því hvort það hefur orðið fyrir heimilisofbeldi eða ekki



Heimild: Talskona Stígamóta, talskona Stígamóta um heilbrigðisþýngingar

orðið fyrir slíku ofbeldi og eru áhrifin á andlega og líkamlega líðan sláandi. Mun hærri hlutfall þeirra sem orðið hafa fyrir kynferðisofbeldi finna fyrir kviða eða þinglyndi, verkjum eða óþægindum auk þess að eiga í vandræðum með að sinna venjubundnum störfum og athöfnum.



Setja þarf fókusinn á gerendur ofbeldis

Eftir Axel Jón Ellenarson

Ljósmyndir: Birgir Ísleifur Gunnarsson



Jenný Kristín Valberg er teymisstýra Bjarkarhlíðar og sér um daglegan rekstur samtakanna. Í Bjarkarhlíð er boðið upp á viðtöl og ráðgjöf og er þjónustan öll á forsendum þolenda ofbeldis og þeim að kostnaðarlausu. Auk ráðgjafa eru á staðnum lögregla, ráðgjafi frá Kvennaathvarfi og lögfræðingur. Bjarkarhlíð er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, félags- og vinnumarkaðsráðuneytis, dómsmálaráðuneytis, Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, Samtaka um kvennaathvarf, Stígamóta, Mannréttindaskrifstofu Íslands og Kvennaráðgjafarinnar. Langflestir sem leita til Bjarkarhlíðar eru konur sem orðið hafa fyrir ofbeldi af hendi karla. Allir sem telja sig verða fyrir ofbeldi, bæði í nánum samböndum eða á vinnustað, geta leitað til Bjarkarhlíðar.

Jenný Kristín er með diplómu í opinberri stjórnsýslu frá Háskóla Íslands, M.A. í kynjafræði með áherslu á ofbeldi í nánum samböndum og B.A. í mannfræði frá sama háskóla. Þá situr hún í stjórn samtakanna EFJCA (European Family Justice Centers Alliance) sem er evrópskt net þverfaglegrar nálgunar kynbundins ofbeldis, heimilisofbeldis og barnaniðs og fjölskylduréttarmiðstöðvar á vegum Evrópuráðsins.

Hún hefur umfangsmikla reynslu af að starfa með þolendum ofbeldis. Áður en hún kom til Bjarkarhlíðar starfaði hún um árabíl sem ráðgjafi hjá Samtökum um kvennaathvarf. Hún hefur stundað rannsóknir og komið að kennslu í Háskóla Íslands ásamt að taka þátt í að móta nýjar áherslur í stjórnsýslunni til að koma betur og markvissar til móts við þarfir þolenda ofbeldis. Hún hefur fjölþætta reynslu af að styðja við þolendur ofbeldis í þverfaglegu samstarfi við aðrar stofnanir og kerfi, og leggur áherslu á að mæta brotapolum ofbeldis á þeirra forsendum og þar með senda skilaboð um að ofbeldi er ekki liðið í samfélaginu.

Fyrir hönd félags- og vinnumarkaðsráðuneytisins leiðir Jenný Kristín tilraunaverkefni um samþættingu og samhæfingu á þjónustu fyrir þolendur mansals og hefur sótt fjölda námskeiða í tengslum við það verkefni. Hún hefur sótt þjálfun OSCE/ODIER í Varsjá sem bar heitið *Addressing human trafficking risks in light of military attack on Ukraine: Training for civil society and frontline responders*. Að auki hefur hún lokið námskeiði sem bar yfirskriftina *Tackling human trafficking and modern slavery: Delivering change* í St. Mary's háskólanum í London.

Heimilisofbeldi og ofbeldi á vinnustað

Jenný Kristín segir að hún hafi persónulega reynslu af heimilisofbeldi í hjónabandi sem stóð yfir í 13 ár. Hún segir mikilvægt að setja fókussinn á gerendur ofbeldis. „Það á alls ekki að vera feimnismál að ræða um gerendur ofbeldis né hlífa þeim við gjörðum sínum með þögninni. Opna þarf meira umræðuna um gerendur ofbeldis.“

Hún segir að oftast sé ofbeldi framið í nánnum samböndum en líka á vinnustöðum – sem birtist m.a. í að útiloka fólk, skapa umræðu sem grefur undan samstarfsfólki eða einstaklingi á vinnustaðnum. Þá segir hún að vel sé hægt að koma auga á einkennin hjá fólki sem beitt er ofbeldi á vinnustað. Þau komi fram í að hegðun þolandans breytist með áberandi hætti, t.d. að hann einangri sig frá vinnufélögum, taki ekki þátt í félagslífi á vinnustaðnum, taki síður þátt í umræðum og haldi sig almennt til hlés. Ábyrgð yfirmanna á vinnustað er því mikil og geta rétt viðbrögð þeirra haft mikið að segja um hvort ofbeldið heldur áfram eða er upprætt.

Heilbrigð vinnustaðamenning skiptir máli og til að skapa jafnræði kynjanna og koma í veg fyrir ofbeldisfulla vinnustaðamenningu er ein af lausnunum að jafna ábyrgð kynjanna, hvort sem lítið er til yfirmannsstöðu eða verkefna á vinnustað, en einnig að vera með virka EKKO-áætlun sem er reglulega tekin upp og rædd.

Hún segir að sama eigi við þegar heimilisofbeldi á sér stað því einkennin séu þau sömu þó ofbeldið eigi sér stað annars staðar en á vinnustaðnum. Vel upplýstir stjórnendur á vinnustöðum eru birtingarmyndir ofbeldis skipta öllu máli. Opinska umræða um gerendur ofbeldis, hvort sem karl eða kona á í hlut, og hvernig þeim eru sett mörk inni á vinnustaðnum eða gert að skilja við vinnustaðinn sökum ofbeldishegðunar, er sjálfsögð. Enginn á að þurfa að þola ofbeldishegðun innan veggja heimilisins né á vinnustað. Gerendur ofbeldis virðast þó njóta meiri verndar en þolendur sökum sönnunarbyrði og lagaverndar.

„Margir sem koma til okkar eru oft efins um að þeir séu þolendur ofbeldis,“ segir Jenný Kristín. „Ofbeldi í nánnum samböndum er þannig að gerandinn velur sér þolanda. Atburðarásin verður oft mjög hröð. Hann gengur sem sagt mjög hratt inn í sambandið og það þróast eftir því. Gerandinn fer fljótt að nota stórar staðhæfingar eins og ástarjótningar og notar setningar eins og „þú ert mín“, „við verðum alltaf saman“, „við eignumst börn og stofnum fjölskyldu“, og mjög fljótt er sambúð hafin, jafnvel á fyrstu mánuðum sambandsins,“ segir Jenný Kristín og heldur áfram að lýsa ferli gerandans: „Þegar honum hefur tekist að stofna til sambúðar hefst önnur tegund ofbeldis. Gerandinn fer að krefjast hollustu í formi einangrunar, að vera ekki úti með vinum, hitta ekki fjölskyldu eða vinnufélaga – raða markmiðum gerandans í fyrsta sæti,“ útskýrir hún og bætir við: „Síðan eru



„Taugakerfið okkar gerir ekki mikinn greinarmun á hvort við séum að verða fyrir andlegu, líkamlegu, kynferðislegu eða fjárhagslegu ofbeldi. Það er vegna þess að áfallið getur verið það mikið í hvert skipti, að viðbrögðin við ofbeldinu í taugakerfinu eru þau sömu.“



Varðandi andlegt ofbeldi, þá gerist það með tímanum að polandinn hættir að treysta á innsæið sitt, mörkin sín og viðbrögð vegna þess að gerandinn segir stöðugt að þau séu röng. Þá kennir gerandinn polandanum um ofbeldið sem hann beitir og sakar polandann um að hann hafi beitt ofbeldinu.

settar persónulegar reglur inn í sambandið þar sem gerandinn er stöðugt að finna leiðir til að fá polandann til raða hagsmunum gerandans í fyrsta sæti. Svo er polandanum refsað ef honum mistekst það.“

Hverjar eru þessar birtingarmyndir ofbeldis? „Þær geta verið með ýmsu móti. Algengasta birtingarmyndin er andlegt ofbeldi þar sem verið er að fyrirstjórna og hunsa, ógnarstjórn, gaslýsing eins og „þér líður ekki svona“, „þetta er ekki rétt hjá þér, ég sagði þetta aldrei!“ o.s.frv. Það sem er dulið í þessu er að gerandinn kannski bannar þér ekki beint að fara út, heldur fer í fýlu og gefur merki um að það sé óæskilegt. Jafnvel eru afleiðingar þegar þú kemur til baka; fýlustjórnun í nokkra daga eða vikur. Þá gæturðu þurft að þola fjárhagslega aðþrengingu og jafnvel þurft að borga fyrir með kynferðislegum greiðum,“ segir hún og bætir við að polandi upplifi oft að hann hafi tekið þessar ákvarðanir sjálfur. „Polandinn er svo mikið að reyna að skaðminnka umhverfið og er í raun að ganga á glerbrotum alla daga. Hann er alltaf að vega og meta og spyr sig sífellt: „Ef ég geri þetta, þá gerist þetta og hvaða afleiðingar getur það mögulega haft fyrir mig?“ Með tímanum býr polandinn við krónískan ótta þar sem hann er stöðugt á varðbergi.“

Taugakerfið gerir ekki greinarmun á tegund ofbeldis

Jenný Kristín segir að taugakerfi þess sem verður fyrir ofbeldi geri ekki greinarmun á hvers eðlis það er. Afleiðingar ofbeldis, hvort sem það er í nánum samböndum eða á sér stað inn á vinnustað, eru þær sömu fyrir taugakerfið.

„Taugakerfið okkar gerir ekki mikinn greinarmun á hvort við séum að verða fyrir andlegu, líkamlegu, kynferðislegu eða fjárhagslegu ofbeldi. Það er vegna þess að áfallið getur verið það mikið í hvert skipti, að viðbrögðin við ofbeldinu í taugakerfinu eru þau sömu. Varðandi andlegt ofbeldi, þá gerist það með tímanum að polandinn hættir að treysta á innsæið sitt, mörkin sín og viðbrögð vegna þess að gerandinn segir stöðugt að þau séu röng. Þá kennir gerandinn polandanum um ofbeldið sem hann beitir og sakar polandann um að hann hafi beitt ofbeldinu. Með einangruninni sem þessu fylgir, eins og ég nefndi áðan, getur polandinn ekki speglað sig við aðra og fer að trúá þessu. Það er sagt að polendur sem koma út úr ofbeldissambandi séu með persónuleika eins og óskrifað blað. Þeir vita ekki hvort þeim líki t.d. fiskur eða kjöt því þeim hefur verið sagt að þeim líki annað fremur en hitt.“

Hvar liggja þessi mörk ofbeldis í samskiptum milli fólks?

„Munurinn er sá að þegar tveir einstaklingar takast á (e. common couple violence) er hvorugur aðillinn hræddur við hinn. Bæði geta sett mörk og komið markmiðum sínum, tilfinningum og skoðunum á framfæri án afleiðinga. En ofbeldi í nánu sambandi er þannig að annar aðillinn beygir hinn undir vilja sinn. Þá er gerandinn í ráðandi stöðu, stýrir öllu sem fer fram á heimilinu og refsar fyrir það. Eðlilega mun polandinn aldrei upplifa öryggi, jafnvel þó gerandinn sé ekki viðstaddur. Þú upplifir að verið sé að fylgjast með þér – og oft er verið að fylgjast með þér. Óttinn við afleiðingar sviptir polandann hvers kyns öryggi sem fólki þykir sjálfsagt sem ekki hefur upplifað ofbeldi í nánum samböndum.“

Eitraður þríhyrningur

Nú langar mig til að beina sjónum okkar nánar að vinnustöðunum og samskiptum milli fólks þar. Yfirmenn og samstarfsfólk er auðvitað alls konar en í samtali okkar um ofbeldi koma upp myndir sem við sem störfum í verkálýðshreyfingunni þekkjum mætavel – stjórnsmir yfirmenn sem beita útilokunum, hika ekki við að reka fólk sem andmælir þeim.

„Slíkir yfirmenn á vinnustað sem grafa undan trausti, kúga fólk og með því láta það efast um hæfni sína, líta yfir öxl þess, refsa því með því að hunsa það, útiloka það frá verkefnum o.s.frv. eru gerendur andlegs ofbeldis og má segja að séu okkar helsta áskorun – hvað eru góð og heilbrigð samskipti á vinnustað og reyndar í samfélaginu öllu? Við sjáum víða óheilbrigð samskipti út um allt á vinnustöðum, það sem við köllum „eitraðan þríhyrning“ þar sem tveir eru að tala illa um þann þriðja og fara svo á milli til að grafa undan einstaklingnum. Þetta er mjög skemmandi og einungis gert til að ná fram eigin vilja og stjórn. Þetta gera gerendur til að ýta öðrum niður. Þetta getur einnig átt sér stað milli foreldra og barna, milli vina, eins á milli yfirmanna og starfsfólks og samstarfsaðila. Þá gerist þetta þegar starfsfólk er t.d. að sækjast eftir starfi eða stöðuhækkun. Yfirmaður sem er gerandi ofbeldis bregst oft við með því að segja: „Já flott hjá þér, en þú hefur nú alltaf litið svolítið stórt á þig,“ og dregur þannig úr viðkomandi og jafnvel kemur í veg fyrir að viðkomandi fái starfið sem sóst er eftir, eða stöðuhækkunina.“

Gerendur ofbeldis njóta vafans

Hvernig stöðvum við ofbeldi, eða kannski frekar, hvernig er hægt að sanna tilfinningar og upplifanir og þannig láta gerandann taka afleiðingum ofbeldisins?

„Það eru allir hræddir við að tala um gerendurna og því skiptir

upplýst stefna gegn ofbeldi á vinnustöðunum máli. Vinnustaðirnir þurfa að þekkja aðferðir gerenda ofbeldis, viðurkenna undanbragðalaust ef og þegar það á sér stað og bregðast við. EKKO-stefna eða slíkir ferlar eru mjög hjálplegir ef farið er eftir þeim. Þá er áriðandi að leita til óháðra aðila til að styrkja við þolendur, að þeir upplifi öryggi. Þú sérð að það getur verið erftitt fyrir þolanda að tilkynna yfirmann sinn til mannauðsstjórans sem situr alltaf með honum í hádegismat. Því þurfa þolendur að upplifa raunverulegt öryggi og stuðning í að tilkynna ofbeldi án þess óttast að missa starfið. Þá er mikilvægt fyrir vinnustaðinn að missa ekki starfsfólk vegna ofbeldis sem á sér stað heima

í heimilisfrið [úrræði fyrir gerendur] og þá upplifa þolendur sig án stuðnings. Oft ná þolendur þó með grettistaki að koma sér út úr ofbeldissambandinu og jafnvel ná fjáreignaskiptum sem oft tekur gríðarlega langan tíma því gerendurnir vilja ekki gefa krónu eftir því þeim finnst þeir eiga allt og vilja að auki ekki missa stjórnina. Þá sjáum við oft að þeir hanga á forræðis- og umgengnissamningum eins lengi og þeir geta og reyna að gera það ferli eins sársaukafullt og þeir mögulega geta fyrir þolendur. Stefna laganna er sú, að ef gerandinn er ekki í afplánun eða hreinlega ekki á landinu af einhverjum ástæðum, þá gildir jafn umgengnisréttur út frá jafnréttissjónarmiðum. Lagalegur réttur

þolanda ofbeldis er því ekki meiri en geranda ofbeldisins.“

„Við eigum ekki að þurfa að verða fyrir ítrekuðu ofbeldi“

Þá segir hún að litlar lagalegar heimildir séu til staðar fyrir þolendur til að bregðast við gerendum ofbeldis. Meðan þetta sé stefnan þá liggi ábyrgðin hjá þolendum að halda góðu umgengnissambandi vegna umgengnisréttar við gerandann sem styrkir hann aftur í að halda ofbeldinu áfram.

„Eftir því sem barnið er yngra, jafnvel yngra en ársgamalt, þá fer umgengnin oft fram inni á heimili móðurinnar sem er þolandinn. Þetta er vond staða fyrir þolandann að fá gerandann inn á heimilið

sem getur þá haldið ofbeldinu áfram, auk þess sem ógnin við að fá gerandann aftur inn á heimilið er viðvarandi. Óvissan við að geta jafnvel ekki komið gerandanum út af heimilinu eftir umgengnisheimsókn er mikil og veldur vanlíðan. Það er ósköp lítið í lagaumhverfinu sem styður við þolendur í þessari stöðu, og sem tryggir að konur verði ekki fyrir áframhaldandi ofbeldi. Eins og ég hef áður sagt þá er ábyrgðin öll á þolandanum, og heimildir lögreglu eru of litlar og koma ekki til skjalanna fyrr en ofbeldið er orðið það alvarlegt; ítrekuð eltihrellahegðun, ítrekað líkamlegt ofbeldi, ítrekað kynferðislegt ofbeldi og kyrkingartök. Við eigum ekki að þurfa að verða fyrir ítrekuðu ofbeldi. Höfum það í huga að eitt atvik hefur gríðarleg áhrif á líf og líðan þolanda, hvað þá heldur ítrekað.

Við eigum að hætta að vera hrædd við umræðuna um gerendur. Okkur á ekki að detta það í hug að ofbeldi lagist af sjálfu sér – að það bara hætti einn daginn. Þessi opna umræða um ofbeldi í nánu sambandi hefur sem betur fer skilað sér í því að þolendur leiti sér hjálpar. Gerendur þurfa að gera miklu betur því við þekkjum það að þeir leita sér ekki hjálpar af sjálfsdáðum. Þeir aðilar sem hafa mögulega snertifleti við gerendur; lögregla og félagsþjónustan, vinnuveitendur – það þarf að efla heimildir þeirra til inngrips þannig að það verði hægt að loka þessum ofbeldishring í eitt skipti fyrir öll,“ segir Jenný Kristín Valberg að lokum. ■

„Við eigum ekki að þurfa að verða fyrir ítrekuðu ofbeldi. Höfum það í huga að eitt atvik hefur gríðarleg áhrif á líf og líðan þolanda, hvað þá heldur ítrekað.“

fyrir. Við þekkjum dæmi þess að EKKO-stefna hafi komið því til leiðar að yfirmaður eða samstarfsmaður hefur þekkt einkenni þess sem verður fyrir ofbeldi og þannig búið til svigrúm fyrir þolanda til að geta mætt til sálfræðings og lögfræðings. Dæmi eru um að yfirmenn hafi komið með þolanda ofbeldis hingað til okkar. Það er gott að sjá þannig stuðning. Mannauður hvers vinnustaðar er það dýrmætasta sem vinnustaðurinn á og að missa dýrmætt starfsfólk í kulnun vegna ofbeldis er auðvitað kostnaðarsamt fyrir allt samfélagið, fyrir utan þá þekkingu og hæfni sem tapast um leið,“ segir Jenný Kristín.

Aðgerðaleysi gagnvart gerendum

Mig langar til að spyrja þig undir lokin hvaða hindranir í lögum hamla getu Bjarkarhlíðar til að aðstoða þolendur ofbeldis?

„Helstu hömlurnar sem við stöndum frammi fyrir er aðgerðaleysi gagnvart gerendum. Hömlur sem koma í veg fyrir að þolendur heimilisofbeldis greina frá ofbeldi, þ.e. hér hjá okkur, hjá lögreglu, félagsþjónustu, sýslumannsembættinu, barnavernd eða hvar sem er, þá er svo lítið sem hægt er að gera til að stöðva gerandann. Þröskuldurinn er of hár fyrir inngrip. Það þarf oftast að vera mjög mikið og alvarlegt líkamlegt ofbeldi til að gripið sé inn í. Það er líka því miður sjaldgæft að einstaklingur sem beittur er andlegu ofbeldi, sem hann er oftast lengur að jafna sig á, að það sé brugðist við. Það virðist eiginlega aldrei, vil ég fullyrða, að í þeim tilfellum séu gerendur skikkaðir



DAGBÓKIN 2025

Félagsfólk sem hefur áhuga á að eignast dagbókina fyrir árið 2025 í stærðinni A6 geta pantað hana á vef Sameykis og verður hún send til viðkomandi. Hægt er að panta fleiri en eina dagbók, t.d. fyrir hóp á vinnustaðnum.

Einnig er hægt að nálgast dagbókina á skrifstofu félagsins. Opnunartímar skrifstofu er frá kl. 9:00 - 15:00 mánudaga til fimmtudags og föstudaga frá kl. 9:00-13:00.



SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU



SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU

DAGBÓKIN 2025

Kulnun á íslenskum

Eftir Guðrúnu Rakel Eiríksdóttur

Undanfarin ár hefur mikið verið fjallað um kulnun hér á landi.

Haustið 2020 var sett af stað þróunarverkefni innan VIRK tengt kulnun. Upphaf verkefnisins má að mörgu leyti rekja til aukinnar umræðu um þennan vanda á íslenskum vinnumarkaði. Í þessu samhengi þótti mikilvægt að skýrt lægi fyrir hvað átt er við með hugtakinu kulnun, ekki síst til að tryggja þeim einstaklingum sem eru að takast á við slíkan vanda þjónustu við hæfi og tryggja jafnframt viðeigandi forvarnir.



Skilgreining kulnunar samkvæmt WHO

Í íslensku heilbrigðiskerfi er stuðst við alþjóðlegt flokkunarkerfi sjúkdóma og skyldra heilbrigðisvandamála sem gefið er út af Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) 1,2. Samkvæmt WHO er skilgreining kulnunar eftirfarandi:

Kulnun er heilkenni sem er afleiðing langvarandi streitu á vinnustað sem ekki hefur tekist á árangursríkan hátt að ná stjórn á. Einkenni kulnunar eru á þremur viddum: 1) Orkuleysi eða örmögnun; 2) Andlega fjarverandi í vinnu, neikvæð viðhorf eða tortryggni tengd vinnustað; 3) Minni afköst í vinnu. Kulnun vísar til fyrirbæris í tengslum við vinnuumhverfið og ætti ekki að vera nýtt til að lýsa reynslu á öðrum sviðum lífsins.

Í skilgreiningu WHO er einnig komið inn á mikilvægi þess að mismunagreina, þ.e. að meta hvort einkenni geti betur skýrst af öðrum orsökum. Þannig er mögulegt að veita rétta og viðeigandi meðferð. Þegar kulnun er ein meginástæða tilvísunar í starfsendurhæfingu skoða sérfræðingar hjá VIRK beiðni læknis, svör einstaklinga á rafrænum spurningalista og í sumum tilvikum er haft samband við einstaklingana sjálfa til að fá nánari upplýsingar um aðstæður þeirra og líðan. Að því loknu eru þær upplýsingar sem liggja fyrir speglaðar við ofangreinda skilgreiningu WHO á kulnun.

Árið 2024 bárust VIRK alls 3774 beiðnir um starfsendurhæfingu og af þeim heildarfjölda beiðna voru 341 sem flokkuðust í kulnunarverkefnið. Eftir nánari skoðun sérfræðinga hjá VIRK uppfylltu 5% af heildarfjölda beiðna sem bárust VIRK viðmið WHO fyrir kulnun í starfi. Á þessum tímapunkti hefur VIRK safnað tölfraði yfir fjögur almanaksár eða frá árinu 2021 til 2024 (sjá mynd 1).

Þó svo að WHO hafi þengt skilgreiningu á kulnun og tengt hana vinnustaðnum þá dregur það ekki úr vanda margra einstaklinga sem kljást við heilsubrest og erfiðar aðstæður af ýmsum toga. Margir sem leita til VIRK með heilsufarsvanda eru til dæmis að takast á við afleiðingar áfalla eða langvarandi álags vegna streituvalda sem ekki eru vinnutengdir. Þá er mikilvægt að veita þjónustu í samræmi við þann vanda sem er til staðar. Athygli skal vakin á að hér að framan er eingöngu verið að skoða beiðnir sem berast til VIRK og því varhugavert að draga



Mynd 1.

Árið 2024 bárust VIRK alls 3774 beiðnir um starfsendurhæfingu og af þeim heildarfjölda beiðna voru 341 sem flokkuðust í kulnunarverkefnið.



af þessu ályktanir um fjölda einstaklinga sem glíma við einkenni kulnunar í samfélaginu. Ef tekið er mið af erlendum rannsóknum má gera ráð fyrir að talsverður fjöldi einstaklinga sem glímur við afleiðingar kulnunar þurfi ekki að leita til VIRK heldur nái fyrri heilsu og starfsgetu með öðrum leiðum, t.d. með aðstoð frá heilbrigðiskerfinu.

Algengi kulnunar á íslenskum vinnumarkaði

Í október 2023 var gerð rannsókn á algengi kulnunarareinkenna á íslenskum vinnumarkaði út frá skilgreiningu WHO og þeim þáttum sem hafa verið notaðir í rannsókninni innan VIRK. Rannsóknin var samstarfsverkefni VIRK og Háskólans í Reykjavík í samvinnu



m vinnumarkaði



við Gallup sem sá um framkvæmdina. Tæplega tvö þúsund þátttakendur svöruðu spurningalista sem skimar fyrir hættu á kulnun (e. burnout complaints). Til þess að meta þá hættu var mælitækið Burnout Assessment Tool (BAT)³ notað en listinn byggir á traustum fræðilegum grunni. Niðurstöður sýndu að 12,2% svarenda voru í mikilli hættu á kulnun, 12,7% svarenda voru í nokkurri hættu á kulnun og 75% mældust ekki í hættu á kulnun (sjá mynd 2).

Aðrar þjóðir sem notað hafa sama mælitæki til að meta kulnunareinkenni hafa birt tölur á bilinu 6,6% (Finnland) til 25,7% (Japan) varðandi mikla hættu á kulnun. Þessar niðurstöður á

“

Aðrar þjóðir sem notað hafa sama mælitæki til að meta kulnunareinkenni hafa birt tölur á bilinu 6,6% (Finnland) til 25,7% (Japan) varðandi mikla hættu á kulnun. Þessar niðurstöður á íslenskum vinnumarkaði benda því til að við séum nokkurn veginn fyrir miðju af þeim löndum sem hafa birt niðurstöður sambærilegra rannsókna.

íslenskum vinnumarkaði benda því til að við séum nokkurn veginn fyrir miðju af þeim löndum sem hafa birt niðurstöður sambærilegra rannsókna.

Frumniðurstöður sýna svo ekki verður um villst hversu flókið samspil er á milli kulnunareinkenna og aðstæðna í umhverfi fólks. Ýmislegt bendir til þess að einstaklingar sem eru að glíma við flóknar aðstæður, sem mögulega eru tímabundnar, mælist í meiri hættu á að þróa með sér kulnun en aðrir einstaklingar. Sem dæmi má nefna að hlutfall þeirra sem flokkast í „mikla hættu á kulnun“ er rúmlega tvöfalt hærra hjá einstaklingum sem voru bæði í námi og vinnu borið saman við þá sem voru í hálfu eða fullu starfi. Niðurstöður rannsóknarinnar munu birtast í grein sem unnin verður í samstarfi við HR. Einnig verður ítarlega fjallað um niðurstöðurnar á morgunverðarfundum á vegum VIRK þann 13. febrúar næstkomandi. ■

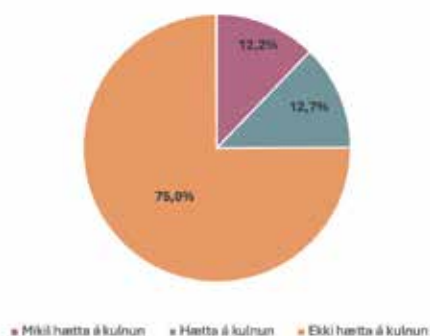
Höfundur er sviðsstjóri forvarna hjá VIRK

Heimildir

1. World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*.
2. World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/>
3. Schaufeli, W. B., De Witte, H. and Desart, S. (2020). *Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0*. KU Leuven.

Mynd 2.

Algengi kulnunareinkenna á íslenskum vinnumarkaði



Ábyrgð vinnuveitanda gegn áreitni og ofbeldi

Eftir Jennýju Stefánsdóttur



Kynferðisleg áreitni, kynbundin áreitni og ofbeldi á vinnustöðum er alvarlegt vandamál sem kann að hafa djúpstæðar afleiðingar á fólk sem fyrir því verður. Slíkt getur einnig haft í för með sér samfélagslegan kostnað, m.a. vegna veikinda, langtímaveikinda og í alvarlegri tilvikum getur það leitt til örorku starfsfólks. Skilgreiningar á hugtökunum má finna í reglugerð nr. 1009/2015.

Mál af þessum toga geta verið erfið, flókin og viðkvæm. Ljóst er að vanda þarf til verka og er vinnuveitandi þar í lykilhlutverki. Vinnuveitandi ber lagalega, faglega og siðferðislega ábyrgð á að tryggja öruggt vinnuumhverfi.

Lagalegar skyldur og fyrirbyggjandi aðgerðir

Á vinnuveitanda hvíla ýmsar lagalegar skyldur, m.a. á grundvelli laga nr. 46/1980 er vinnuveitanda skylt að tryggja öruggt og heilbrigt vinnuumhverfi. Þá er líka m.a. fjallað um í jafnréttislögum að atvinnurekendur stofnana geri sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að starfsfólk verði fyrir kynbundnu ofbeldi, kynbundinni áreitni eða kynferðislegri áreitni á vinnustað. Af orðalagi ákvæðisins má ráða að ekki sé nóg að hafa til staðar áhættumat, verkferla og stefnu sem virkjast eftir að atvik koma upp, heldur hvílir jákvæð skylda á vinnuveitanda til þess að gera fyrirbyggjandi ráðstafanir. Fyrirbyggjandi ráðstafanir eins og t.a.m. forvarnir gegna mikilvægu hlutverki. Forvarnir eins og t.d. fræðsla til starfsfólks stuðlar að aukinni meðvitund og heilbrigðari vinnustaðamenningu.

Viðbrögð og upplýsingagjöf til þolanda

Viðbrögð og upplýsingagjöf vinnuveitanda skipta gríðarlegu máli. Vinnuveitandi ber ábyrgð á að rannsaka allar tilkynningar með réttlátum og hlutlausum hætti. Það rýrir auðvitað traust starfsfólks á kerfinu og letur aðra til að tilkynna ef ekki er gætt að þessum þætti. Starfsfólk þarf jafnframt að vera vel upplýst og upplýsingagjöf þarf að vera viðvarandi á öllum stigum málsins. Þær spurningar sem vakna oft eru m.a.: Hvert á að tilkynna? Hvernig? Hvað tekur ferlið langan tíma? Hvað tekur við í framhaldinu eftir að tilkynning berst? Heldur meintur gerandi áfram að starfa á vinnustaðnum eða er hann sendur í launað leyfi?

Mannlegi þátturinn og stuðningur við þolanda

Til staðar þarf að vera umgjörð sem grípur þolanda sem orðið hefur fyrir alvarlegu broti. Það er gríðarlega mikilvægt að ferlið

sé mannlegt, óháð öllum lagalegum skyldum. Málsmeðferðin þarf að vera með þeim hætti að vanlíðan og afleiðingar brota verði ekki verri vegna málsmeðferðarinnar og eftir atvikum viðbragða vinnuveitanda. Leiðbeina þarf þolanda um viðeigandi úrræði sem standa honum til boða auk þess þarf honum að standa til boða stuðningur, t.d. sálfræðilegur stuðningur.



Viðbrögð og upplýsingagjöf vinnuveitanda skipta gríðarlegu máli. Vinnuveitandi ber ábyrgð á að rannsaka allar tilkynningar með réttlátum og hlutlausum hætti. Það rýrir auðvitað traust starfsfólks á kerfinu og letur aðra til að tilkynna ef ekki er gætt að þessum þætti. Starfsfólk þarf jafnframt að vera vel upplýst og upplýsingagjöf þarf að vera viðvarandi á öllum stigum málsins.

Árangursrík stjórn á málum sem þessum snýr ekki aðeins að því að bregðast við þegar mál koma upp heldur einnig að skapa umhverfi þar sem áreitni og ofbeldi fær ekki að þrífast. Þegar vinnuveitendur axla ábyrgð sína af festu og einurð, draga þeir úr hættu á alvarlegum afleiðingum, bæði fyrir starfsfólk og starfsemina í heild sinni. Í þessu samhengi má þó nefna að ábyrgðin er okkar allra, þ.e. að standa saman í baráttunni og uppræta alvarleg brot af þeim toga sem hér hefur verið fjallað um. ■

Höfundur er lögfræðingur í kjaradeild Sameykis

VILT ÞÚ

Læra • Vaxa • Blómstra

Kíktu þá á hvaða þjónustu Starfsmennt
getur veitt þér!

- Fjölbreytt úrval námskeiða og fræðslu
- Spjall og ráðgjöf um náms- og starfsþróun
- Ferða- og dvalarstyrkir vegna náms



Skannaðu QR- kóðann, skráðu þig
á póstlistann okkar og fáðu fréttir
af fræðslu og annarri þjónustu
beint í pósthólfnið þitt.



www.smennt.is | s. 560 0060 | smennt@smennt.is

Gott að vita!

Námskeið og fyrirlestrar á vegum Sameykis - VOR 2025

Sameyki í samstarfi við Framvegis miðstöð símenntunar býður upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn þeim að kostnaðarlausu. Þetta vorið eru flestir viðburðir í húsi, ýmist hjá Framvegis Borgartúni 20, eða víðs vegar um höfuðborgarsvæðið. Fræðsla um fjármál barna og unglinga og þróanánámskeið verða á netinu og fá þátttakendur senda krækju á viðburði þegar nær dregur. Þau sem ekki eru vön fjarnámi eru hvött til að hafa samband við Framvegis og fá leiðbeiningar áður en viðburður sem þau skrá sig á hefst.

Nánari upplýsingar og skráning er á framvegis.is/nam#gott-ad-vita.

Skráning hófst 27. janúar sl. kl. 10:00.

Skráning fer fram á vef Framvegis, framvegis.is, undir Námskeið og þar er að finna nánari upplýsingar um viðburði í Gott að vita.

Að gefnu tilefni!

Þegar þú skráir þig á námskeið hjá Framvegis vertu þá viss um að enda á að smella á „Skrá umsókn“ til að ljúka skráningarferlinu.

Vinsamlegast láttu vita tímanlega ef þú getur ekki nýtt plássið þitt á námskeiði svo hægt sé að hleypa fólki inn af biðlista.

Hægt er að láta vita um forföll í gegnum netfangið helga@framvegis.is eða í síma 581 1900.

Norðurland

Einnig býður Sameyki í samstarfi við Farskóla Norðurlands vestra, Símei og fleiri stéttarfélag á Norðurlandi upp á fyrirlestra og námskeið. Nánari upplýsingar og skráningu má finna á sameyki.is/raedsla/gott-ad-vita-namskeid/



Jákvæð sálfræði og Yoga Nidra

Tími: Miðvikudagur 5., 12. og 19. febrúar kl. 17:00-19:00.

Lengd: 6 klst.

Staður: Saga Storyhouse, Flatahraun 3, 2. hæð, Hafnarfirði

Leiðbeinendur: Guðbjörg Björnsdóttir og Ingibjörg Valgeirsdóttir. Endurtekið vegna mikilla vinsælda. Námskeiðið er þrjú skipti, 2 klst. í senn. Jákvæð sálfræði og Yoga Nidra er námskeið fyrir öll sem vilja hlúa að jákvæðri heilsu. Þú þarft ekkert að gera – bara njóta og vera. Í tímum verða léttar núvitundar- og öndunaræfingar, fræðsla sem styður við velliðan og djúpslökun með aðferðum Yoga Nidra.

Vegghengi

Tími: Mánudagur 10. febrúar kl. 18:00-21:00.

Lengd: 3 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Hera Sigurðardóttir. Á námskeiðinu læra þátttakendur að gera vegghengi með macramé hnúta aðferðinni. Námskeiðið hentar öllum, bæði byrjendum og lengra komnum. Engin handavinnukunnátta þarf að vera fyrir hendi. Allt efni verður á staðnum. Allir þátttakendur fara heim með sitt eigið vegghengi.

Lettneskar fléttur og furunálar – þróanánámskeið

Tími: Þriðjudagur 11. og 18. febrúar kl. 18:00-21:00.

Lengd: 6 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Dagný Hermannsdóttir.

Þróanánámskeið fyrir aðeins lengra komna þar sem kenndar verða aðferðir sem eru algengar á lettneskum vettlingum. Kenndar eru mismunandi útfærslur af fléttum og furunálum, auk þess verður kennd „létta-flétta“ og nokkur skemmtileg uppfit, þar á meðal mismunandi útgáfur af tvílitum uppfitum.

Hver verður staða mín við starfslok?

Tími: Fimmtudagur 20. febrúar kl. 19:00-21:00.

Lengd: 2 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Guðmundur Ragnarsson. Fjallað verður um þau fjölmörgu atriði sem þarf að huga að þegar



styttest í starfslok, t.d. framfærslu frá lífeyrissjóðnum og Tryggingastofnun og sambúðar- og erfðamál. Fyrirlesturinn vekur upp margar spurningar sem gott er að skoða tímanlega og komast úr því að halda, sem veldur áhyggjum, yfir í að vita, sem veitir öryggi.

Akril pouring – fluid art

Tími: Þriðjudagur 25. febrúar, kl. 18:00-20:00.

Lengd: 2 klst.

Staður: Föndurlist, Strandgötu 75, Hafnarfirði

Leiðbeinandi: Geirprúður Þorbjörnsdóttir. Námskeið til að koma fólki af stað í akril pouring. Þátttakendur gera tvær myndir á þessu lang vinsælasta námskeiði Föndurlistar. Notuð eru fyrsta flokks efni.

Athugið að myndirnar verða ekki orðnar þurrar til að taka með heim sama kvöld.

Pólsk saga og menning

Tími: Miðvikudagur 26. febrúar og 5. og 12. mars, kl. 17:30-19:30.

Lengd: 6 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Katarína Sofía. Fullt af gagnlegum upplýsingum fyrir þau sem langar að fræðast um Pólland eða eru að huga að ferð þangað. Áhersla á menningu og sögu og hvað hefur mótað landið og þjóðina. Námskeiðið verður á ensku með íslensku ívafi.



Sumarblóm og vorlaukar

Tími: Fimmtudagur 27. febrúar kl. 19:00-21:00.

Lengd: 2 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Vilmundur Hansen, garðyrkju- og grasafraeðingur. Vilmundur Hansen mætir enn og aftur í Gott að vita og í þetta sinn með námskeiði þar sem hann fjallar um allar helstu tegundir sumarblóma og vorlauka. Hvernig og hvenær á að sá sumarblómum og setja niður vorlauka, uppeldi, áburðargjöf, ræktun og almenn umhirða.

Lærðu að þróna lopapeysu

Tími: Þriðjudagur 4. mars til 8. apríl (þó ekki 18. mars og 1. apríl) kl. 19:00-20:00.

Lengd: 4 klst.

Staður: Netviðburður - skráðir þátttakendur fá senda

krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Tinna Laufdal. Sex vikna netnámskeið þar sem þátttakendur þróna íslenska lopapeysu.

Við þrónum saman alveg frá því að fitja upp til fullkláraðs stykkis. Þátttakendur fá aðgang að yfir 30



myndskeiðum sem hægt er að spila og stöðva að vild. Einnig er aðgangur að lokuðu samfélagi á Facebook þar sem hægt er að fá aðstoð og hvatningu. Athugið að það er heimavinna líka.

Fjármál barna og unglinga

Tími: Mánudagur 10. mars, kl. 17:00-19:00.

Lengd: 2 klst.

Staður: Netviðburður - skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Björn Berg Gunnarsson.

Gagnlegt námskeið fyrir foreldra um fjárhagslegt uppeldi 7 - 18 ára barna.

Á námskeiðinu er farið yfir það sem mikilvægast er að börn tileinki sér og hvernig þau geta, með aðstoð foreldra sinna, sett sér spennandi fjárhagsleg markmið.

Aðsig - styrkleikar, hamingjan og framtíðin

Tími: Mánudagur 17., 24. og 31. mars, kl. 17:00-20:00.

Lengd: 9 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Helga Tryggvadóttir. Námskeið fyrir þá sem vilja taka stöðuna í lífinu, velja fyrir sér styrkleikum og draumum og spá í framhaldið. Námskeiðinu er ætlað að styðja þá sem finna hjá sér þörf eða löngun til að vega og meta styrkleika sína og langanir, með það fyrir augum að þátttakendur skoði markmið sín og íhugi næstu skref.

Páskaeggjagerð

Dagsetning: Miðvikudagur 19. mars.

Námskeið 1: kl. 17:00-19:00.

Námskeið 2: kl. 19:15-21:15.

Lengd: 2 klst.

Staður: Tilkynnt þegar nær dregur.



Leiðbeinandi: Halldór Kr. Sigurðsson Enn og aftur bjóðum við upp á þessi vinsælu páskaeggjanámskeið. Þátttakendur læra að tempra ekta ljóst súkkulaði og

búa til páskaegg. Hráefni fyrir páskaeggjagerðina er innifalið fyrir utan það sem þátttakendur vilja setja inn í páskaeggj.

Matur og loftslagsbreytingar

Tími: Fimmtudagur 20. mars, kl. 17:30-22:00 (í síðasta lagi).

Lengd: 4 klst.

Staður: Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12, 101 Reykjavík.

Leiðbeinandi: Dóra Svavarsdóttir. Á þessu námskeiði förum við yfir kosti þess að auka við grænmetisfæði og tvinna það við hefðbundið mataræði og hvernig hægt



er að nýta og nota afganga í nýjar krásir. Hvernig best er að geyma matvæli og hvað má frysta og hvernig. Allir þátttakendur elda nokkra rétti sem við siðan borðum saman í lok námskeiðs.

Listin að vera leiðinlegt foreldri

Tími: Miðvikudagur 26. mars kl. 18:00-21:00.

Lengd: 3 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Ársæll Arnarsson. Í þessum fjórlega fyrirlestri verður farið yfir það hvernig og hvers vegna foreldrar þurfa að sýna börnum og unglingum kærleiksrikan aga. Fjallað er um hvernig börn þroskast og leita stöðugt að vísbendingum úr umhverfinu um hvað má og hvað má ekki - um hvað er gott og hvað er slæmt. Áherslan er samt fyrst og fremst á hvað gerist innra með hinum fullorðna einstaklingi þar sem hann reynir að rækja uppeldishlutverkið.

Spænska fyrir ferðamenn

Tími: Fimmtudagur 27. mars, 3. og 10. apríl, kl.

18:00-20:00.

Lengd: 6 klst.

Staður: Framvegis, Borgartún 20.

Leiðbeinandi: Gerður Gestsdóttir Valgerðardóttir.



Á þessu örnámskeiði lærir þú grundvallaratriði í samskiptum svo sem að heilsa og kveðja og þakka fyrir þig; að komast á milli staða, spyrja til vegar og nota samgöngur; bjarga þér í búðum og veitingastöðum, getað spurt um vörur og skilið matseðilinn. Einnig verður kennt á einföld hjálpartæki til að lesa og tala, sem finna má í flestum snjallsímum.



Golfnámskeið

Tími: Dagsetningar liggja ekki fyrir en hefst líklega 31.mars

Námskeið 1: kl. 17:00-18:00.

Námskeið 2: kl. 18:00-19:00.

Lengd: 4 klst.

Staður: Hraunkot, Golfklúbburinn Keilir, Hafnarfirði.

Leiðbeinandi: Andrea Ásgrímsdóttir PGA golfkennari.

Golfnámskeið fyrir þau sem vilja kynnast þessu skemmtilega sporti og læra réttu tókin. Hentar bæði fyrir byrjendur og þá sem eru aðeins komnir af stað í íþróttinni en vilja skerpa á grunnatriðunum. Þátttakendur þurfa sjálfir að koma með golfsett á námskeiðið og nota sín boltakort (sem er hægt að kaupa á staðnum).

Vatnslitir og blek

Námskeið 1: Miðvikudagur 2. apríl kl. 18:00-20:30.

Námskeið 2: Miðvikudagur 9. apríl kl. 18:00-20:30.

Lengd: 2,5 klst.

Staður: Studio Hraun, Reykjavík.



Leiðbeinandi: Linda Ólafsdóttir. Á þessu námskeiði kynnast þátttakendur vatnslitum og bleki og ýmsum tönum bleksins ásamt því að prufa sig áfram með að nota blek sem undirtón fyrir vatnslitamynd. Málað er með penslum, pennastöngum og prikum. Engin kunnátta er nauðsynleg.

Kyrrðargöngunámskeið / hæglætisgöngunámskeið

Tími: Liggur ekki fyrir, en verður með vorinu.

Lengd: 4 klst.

Staður: Vinnustofa Sögu, Flatahraun 3, 2. hæð, Hafnarfjörður.

Leiðbeinendur: Guðbjörg Björnsdóttir og Ingibjörg Valgeirsdóttir. Leiddar kyrrðargöngur eða hæglætisgöngur í þremur ólíkum náttúruperlum þar sem gengið verður með vatni, skógi og hafi. Hver tími hefst á fræðslu og svo er ekið í 5-10 mínútur að gönguleiðum. Fyrir hverja göngu verður fræðsla um áhrif náttúru á jákvæða heilsu; velliðan, endurheimt og streitulosun.



Hinn fullkomni mið-viku-matur

Eftir Harald Jónasson

Kjúklingur og hrísgrjón er hinn fullkomni mið-viku-matur. Það er hægt að hreinsa úr grænmetisráðuneyti og nota það krydd sem til er. Cumminnkrydd, ekki rugla við kúmen, í bland við paprikukrydd og smá chili sendir okkur sem alist hafa upp hér á Fróni beint til Miðasturlanda. En með basilíku, hvítlauk og tómatsdós fer rétturinn til Suður-Evrópu. Eldamennskan er samt eins í hvert skipti. Það þarf pönnu sem til er á þétt lok eða þykkan og stóran pott.

Grunnhraefnið er laukur, hvítlaukur, tómatspúrur og kjúklingur á beini. Bringur henta ekki vel en læri og lærleggir einstaklega vel. Eitt ódýrasta próteinið í búðinni og erfitt að ofelda. Beininn eru bráðnauðsynleg. Þau styrkja soðið og úr þeim sogast kollagen sem umbreytist í gelatín við suðu.

Laukur og grænmeti eru skorin í strimla, ég átti hálfa papriku en gulrætur og annað hitaþolið grænmeti virkar líka vel. Svita grænmetið við miðlungshita í hlutlausri matarolíu. Þegar laukurinn er að verða glær er hægt að bæta söxuðum hvítlauk og tómatspúrur út í. Steikja með grænmetinu í hálfa til eina mínútu. Bæta smá olíu ef lítið er eftir. Þá fer kryddið út í og því velt um pönnuna í nokkrar sekúndur. Gott að geyma nokkur kryddkorn til að búa til kryddolíu í lokin á eldamenskunni.

Næst fer út í púrtvínsletta og smá af heitu vatni, sojasósu og kjótkrafti. Ef enginn er til púrtarinn er hægt að nota léttvín, smá mysu eða malt. Bara eitthvað súrsætt. Skafa botninn og skutla kjúklingnum út í. Velta honum aðeins upp úr kryddjukkinu, rétt til að ná mesta hrollinum úr.

Þá heitt vatn yfir allt. Ekki vera hrædd við að sjóða kjúkling, þetta verður allt í lagi, við brúnum hann í kryddolíu á eftir. Láta malla undir loki við miðlungs hita í 40 mínútur eða svo.

Grjón og hiti

Þegar malltíminn er liðinn er kjúklingurinn veiddur upp úr og kveikt á ofninum. Stilla á hæsta hita. Blástur og grill ef það er í boði. Grindin fer í næst lægstu stöðu.

Eftir í pottinum ætti að vera sirka sama magn af vökva og var í upphafi, 750 ml eða svo. Smá hefur gufað upp en kjúklingurinn ætti að hafa gefið á móti. Nú þarf að sigta 250 ml af soði í pott til að nota í sósugrunn. Sjóða soðið niður um helming svo það verði extra kröftugt.

Ef reiknikunnáttan klikkar ekki ættu þá að vera um 500 ml af vökva eftir. Passar akkúrat fyrir 250 gr af hrísgrjónum. Þau fara út

í og lokið aftur á. Malla eftir leiðbeiningum. Plús/mínus 20 mínútur alla jafna.

Nú þarf að huga að kjúklingnum. Hann ætti að vera soðinn í gegn og beinin búin að gefa góðan kraft í soðið. En hann lítur sennilega illa út. Fölur og teygður. Við björgum því með því að búa til smá kryddolíu með kryddklípunni sem við geymdum í upphafi. Bleyta upp í kryddinu með því að nappa smá vökva, tveimur matskeiðum eða svo úr pottinum sem verið er að sjóða niður í sósugrunninn og svipuðu magni af olíu. Hræra í soppu og pensla á kjúklinginn.

Fyrst á bakhliðina þannig að skinnhliðin snýr niður í ofnskúffuna. Gott að hafa bókunarpappír í skúffunni svo skinnið festist ekki. Þegar allt er orðið fallega rauðbrúnt þarf að

Kjúklingur og hrísgrjón

6 kjúklingalappir
250 gr hrísgrjón
750 ml vatn
1 stór laukur
½ paprika
½ límóna
1 sjúss púrtvín
1 msk tómatspúrur
1 msk sojasósa
½ msk kjúklingakraftur (1 teningur)
2 tsk paprikuduft
1 tsk pipar
1 tsk steinselja
½ tsk chiliduft
½ tsk salt
¼ tsk cumminduft
¼ tsk túrmerik

Sósa

250 ml soð
125 ml grísk jógúrt
½ límóna
½ tsk steinelja

snúa kjúklingnum við, pensla skinnhliðina og skutla aftur inn í ofn. Passa að brenna ekki kjúklinginn mikið en hann má dökkna talsvert.

Þarf alltaf að vera sósa?

Tæknilega þarf ekki sér sósu, grjónin verða nógu djúsi. Það er nú samt bara kurteisi að bjóða upp á sæmilega sósu og við erum hvort eð er byrjuð á henni. Grunnurinn enda að sjóða niður á næstu hellu. Þegar hann hefur rýrnað um sirka helming þarf að slökkva undir og kæla örlítið, því út í grunninn fer grísk jógúrt og við viljum ekki að hún hlaupi í kekki. Hægt að nota skyldar vörur ef engin er jógúrtin. AB mjólk, kefir eða hvað sem er. Allt sama jukkið bara, mismikið síað.

Þessu er blandað saman ásamt safa af hálfri límónu og smá steinselju. Ferski ef hún er til en annars úr stauk.

Þegar grjónin eru tilbúin er börkur af heilli límónu og safinn úr hálfri sett saman við. Gaman að hafa smá ferska steinselju ef hún er til. Loks fer kjúklingurinn yfir grjónin og allt saman borið fram í sama pottinum. Ekki úr vegi að bjóða upp á naan-brauð til að skafa upp sósuna. Svona fyrst við vorum nú að hafa fyrir henni. ■

Fleiri ljúffengar og skemmtilegar mataruppskriftir Hara má finna á vef Sameykis, sameyki.is/frettir/matargatid







ETUC Húsnæðismál

Rétturinn til mannsæmandi húsnæðis á viðráðanlegu verði

ETUC (Evrópska stéttarfélagasambandið) stóð fyrir ráðstefnu um húsnæðismál 5. desember sl. í Brussel vegna samþykktar á framkvæmdastjórnarfundi Evrópuráðsins 15.–16. október sl. um yfirvofandi húsnæðiskreppu í Evrópu.

Á fundi framkvæmdastjórnar kom fram að of margt fólk í Evrópu á í erfiðleikum með að finna sér fullnægjandi, mannsæmandi húsnæði á viðráðanlegu verði. Leigu- og húsnæðisverð hefur einnig hækkað hraðar en launatekjur almennings, sem hefur mjög neikvæð áhrif á fjárhag alls vinnandi fólks, fólks á lífeyri og fjölskyldna þeirra. Gæði húsnæðis eru of oft ófullnægjandi sem hefur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér; ört versnandi lífsskilyrði og verri heilsu fólks af þeim sökum. Á sama tíma er húsnæðismarkaðurinn nýttur af spákaupmönnum sem hafa skapað sér gríðarlegan gróða. Um er að ræða mjög auðuga einstaklinga og fjárfestingarsjóði sem nýta sér húsnæðismarkaðinn til að græða peninga. Fáir hagnast meira á húsnæðismarkaðnum en spákaupmenn á meðan almennigur og launafólk á í erfiðleikum með að finna sér fullnægjandi húsnæði á viðráðanlegu verði ásamt að ná ekki endum saman.

Forseti framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, Ursula von der Leyen, lagði línur fyrir framkvæmdastjórnina fyrir árin 2024–2029 á fundinum, um að sérstök áhersla yrði lögð á húsnæðismálin, þar á meðal skuldbindingar um að þróa „fyrstu evrópsku áætlunina um húsnæði á viðráðanlegu verði“. Þessi áætlun og valdheimildir framkvæmdastjórnars mega ekki hindra, heldur styðja við opinberar félagslegar húsnæðisstefnur og fjármögnun þeirra, eða hafna innlendum eignarréttarkerfum.

ETUC um húsnæðismarkaðinn

„Rétturinn til fullnægjandi, mannsæmandi húsnæðis á viðráðanlegu verði er tryggður innan ESB – í evrópskum og alþjóðlegum lögum sem fjalla um mannréttindi. Nálgun

ESB í húsnæðismálum þarf að byggja á þessum réttindum. Fyrirhuguð framkvæmdaáætlun EPSR (European Pillar of Social Rights) ætti að fela í sér metnaðarfullar aðgerðir framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins til að tryggja rétt almennings um öruggt húsnæði á viðráðanlegu verði.

„Mantran „Einkaaðilar fram yfir opinbera aðila“ hefur haft afdrifaríkar afleiðingar fyrir íbúa Evrópu; afnám reglugerða, fjármagnsvæðing og spákaupmennska hafa haft hrikalegar afleiðingar fyrir húsnæðismarkaðinn innan ESB. Það þarf að eiga sér stað raunveruleg stefnubreyting. Við, innan ETUC, leggjum áherslu á þá staðreynd að niðurskurðarstefnan samræmist ekki því fjárfestingarátaki sem nauðsynlegt er til að tryggja fulla virðingu fyrir réttinum til fullnægjandi og mannsæmandi húsnæðis á viðráðanlegu verði alls staðar innan Evrópu. Við köllum eftir að stofnanir Evrópusambandsins taki fullan þátt í þróun húsnæðisstefnu ESB á félagslegum grunni sem fela í sér evrópska áætlun um húsnæði á viðráðanlegu verði fyrir alla. Slík húsnæðisstefna á að fela í sér eftirfarandi:

- Að tryggja hærri laun og betri starfsskilyrði í byggingariðnaði, meðal annars með reglugerðum og takmörkunum á undirverktöku.
- Aðgerðir gegn spákaupmennsku stórra fjármagnsaðila, að hækka skatta á hagnað og auð, tryggja sanngjarna og framsækna skattlagningu á fasteignir, letja vannotkun eða uppsöfnun eigna, og framfylgja og styrkja reglugerðir ESB um skammtímaleigu sem hefur mikil áhrif á húsnæðiskostnað og framboð húsnæðis á ferðamannasvæðum.
- Varðandi að byggja og selja húsnæði á viðráðanlegu verði skiptir miklu máli óhagnaðardrifinn húsnæðismarkaður og félagslegt húsnæði til að auka uppbyggingu húsnæðis;
- Auknar fjárfestingar í óhagnaðarmiðuðum lausnum eins og félagslegu húsnæði með stuðningi fjárfestingarsjóða ESB.

ETUC leggur áherslu á að húsnæðisstefnur verði að taka mið af þörfum allra kynslóða og kynja.“ ■

Starfsmennt

Ertu á réttri hillu?



Fræðsluatriði Starfsmennt býður félagsfólki í Sameyki upp á samtal við náms- og starfsráðgjafa um stöðu þess á vinnumarkaðnum. Boðið er í samtal um mikilvægi þess að

þekkja inn á styrkleika sína, viðhorf og áhugasvið svo fólk geti betur notið sín í starfi. Áhugasviðskannanir geta stuðlað að þeirri sjálfsþekkingu sem kemur að gagni varðandi nám, störf eða tómstundir. Um er að ræða samtal við náms- og starfsráðgjafa, áhugasviðskönnun og í kjölfarið er farið yfir niðurstöður könnunarinnar og næstu skref skoðuð.

Fyrirkomulag

Samtalið fer fram á skrifstofu Starfsmenntar, Skipholt 50b eða í gegnum fjarfund á Teams. Hægt er að skrá sig á skráningarsíðu Starfsmenntar og í framhaldinu hefur fræðsluatriði samband og finnur heppilegan tíma fyrir samtalið. ■

**ASÍ
Neytendamál**

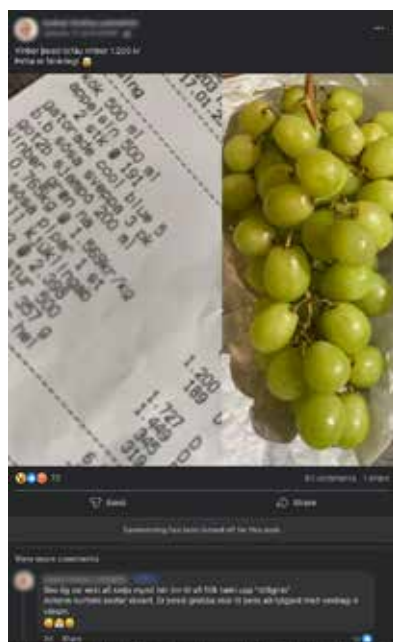
ASÍ hvetur launafólk að standa vörð um verðlag

ASÍ hefur umsjón með neytendasíðu á Facebook sem ber heitið *Vertu á verði - eftirlit með verðlagi*. Þar getur fólk sett inn innlegg og athugasemdir með verðlagi neytendavara á markaði. Um 32 þúsund manns eru í hópnum og er hann mjög virkur. Á síðunni skapast oft góðar umræður um verðlag og sitt sýnist hverjum. Fólk setur gjarnan innlegg um verðhækkanir á vörum, til að vara við fyrirtækjum sem hafa hækkað vörur umfram almennt verðlag, benda á okur o.s.frv. Sá galli er á



síðunni að þangað eiga til að hópast saman umsagnir við innlegg sem byggja aðallega á persónulegu skítkasti og umvöndunum af öllu mögulegu tagi. Það dregur auðvitað úr því að fólk setji inn viðvaranir um verðlagshækkanir þegar það á von á að dólgað mæti með sinn kjaftátt og formælingar.

Um hópinn segir ASÍ: „Þessi hópur er ætlaður sem vettvangur fyrir ábendingar um verðhækkanir hjá fyrirtækjum en einnig fyrir almenna umræðu um allt sem tengist verðlagi og neytendamálum í víðara samhengi.



Markmið hópsins er að virkja samtakamátt neytenda og auka aðhald með fyrirtækjum.

Efni í hópnum kemur ekki til með að verða ritskoðað en ætlast er til almennrar kurteisi og ábyrgðar í samskiptum og framsetningu á efni í hópnum. Stjórnendur áskilja sér rétt til að fjarlægja athugasemdir og efni sem

brjóta í bága við þessi viðmið. Þá áskilja stjórnendur sér einnig rétt til að fjarlægja athugasemdir sem eru út fyrir umræðuefni hópsins.

Beinar auglýsingar á vörum eða þjónustu eru með öllu óheimilar, hvort heldur sem er í einstökum spjallþráðum eða í einkaskilaboðum til meðlima hópsins. Fyrirtækjasíður verða ekki samþykktar inn í hópinn en einstaklingum er að sjálfsögðu velkommið að taka þátt í umræðunni undir nafni í hópnum fyrir hönd fyrirtækja ef þeir kjósa.“ ■

Krossgátulausn



Lausnarorðið er **Umtelja**



Sudoku-lausnir



1	4	9	8	5	2	6	3	7
7	3	5	4	6	9	2	8	1
8	6	2	1	7	3	9	5	4
9	7	6	3	4	5	1	2	8
2	1	4	7	8	6	3	9	5
5	8	3	9	2	1	7	4	6
6	5	1	2	9	4	8	7	3
3	9	8	5	1	7	4	6	2
4	2	7	6	3	8	5	1	9

Lausn létt

3	9	7	1	6	2	4	8	5
8	5	6	4	7	9	3	1	2
4	2	1	3	8	5	7	9	6
1	3	2	7	9	6	5	4	8
5	6	8	2	4	3	1	7	9
7	4	9	5	1	8	6	2	3
9	8	4	6	3	7	2	5	1
2	1	3	9	5	4	8	6	7
6	7	5	8	2	1	9	3	4

Lausn miðlungs

1	9	3	6	5	2	4	8	7
4	6	2	8	1	7	9	5	3
5	8	7	3	4	9	2	1	6
9	7	6	2	8	5	1	3	4
3	2	5	4	9	1	7	6	8
8	1	4	7	6	3	5	2	9
2	3	9	1	7	6	8	4	5
6	5	8	9	2	4	3	7	1
7	4	1	5	3	8	6	9	2

Lausn erfið

		3	8	7		4		
9		2	1			5		
	7		3			6		
5	2	1		8				4
	3	9		4	2			6
			9			2	5	7
2	9		7	1	8			5
3	4						1	9
	1	5		9				2

Létt

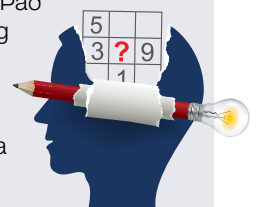
	6		5		7			
	1			2				
	2							
	4					1		
9			1				6	
		5		9		4		
	8							9
				1			7	2
			3		5		1	6

Miðlungs

2								
	3	6	1	5				2
						9		
				3				
	2	5	6	7		8		
	7							
	8	9			3		4	
	4		5					
3			2		1			9

Erfið

Sudoku-prautin felst í að leysa hana með því að fylla út í reitina, í hverjum 3x3-reit birtist tölurnar 1-9. Það verður að gerast þannig að hver níu reita lína bæði lárétt og lóðrétt birti einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.



Vinningshafi krossgátunnar

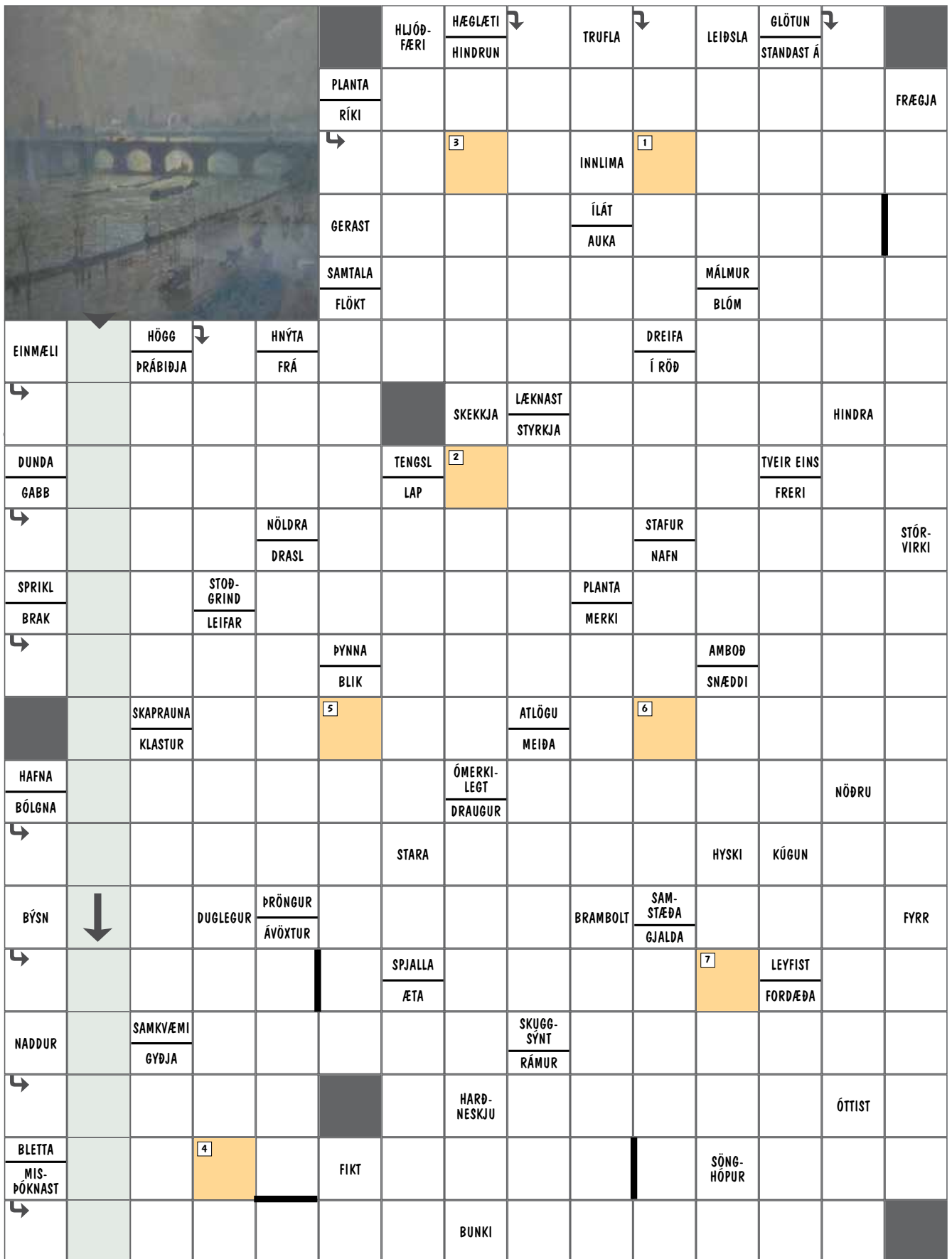


Örvar Hugason og Viktoría Þorðardóttir

Örvar Hugason var dreginn út í lukkuhjólinu að þessu sinni. Lausnarorðið í krossgátunni í 4. tbl. 2024 var Umtelja. Hann er fæddur árið 1987 og starfar sem fangavörður á Litla-Hrauni.

Örvar segir að hann hafi fengið dygga aðstoð tengdamóður sinnar við að leysa krossgátuna. „Þetta er áhugamál hjá mér og tengdamömmu. Það er alltaf gaman að glíma við krossgátuna í blaðinu með henni,“ segir Örvar. Hann hefur unnið í fjögur ár sem fangavörður og segir starfið fjölbreytt. „Það er mjög gefandi að starfa sem fangavörður. Starfið er fjölbreytt sem felst í að hjá okkur dvelja mismunandi einstaklingar með ólíkar þarfir. Enginn einn dagur er eins myndi ég segja.“ Örvar segir kærkomið að hafa verið dreginn út í lukkuhjólinu. „Þetta er frábært og mjög kærkomið. Við erum stór fjölskylda en við hjónin Viktoría Þorðardóttir erum með fimm börn og einn hund, labradortíkina Báru, þannig að þetta kemur sér vel. Ég mun senda aftur inn og hlakka til að heyra frá þér aftur,“ segir Örvar hlæjandi.

Við hjá Sameyki óskum Örvri til hamingju með vinninginn og óskum honum velfarnaðar í störfum sínum hjá Fangelsismálastofnun. ■



Verðlaunakrossgáta

Krossgátan er fastur liður í tímariti Sameykis, félagsmönnum vonandi til mikillar ánægju og yndisauka. Hægt er að senda inn réttar lausnir og dregið verður úr þeim sem berast fyrir síðasta móttökudag, sem að þessu sinni er 11. apríl næstkomandi. Verðlaunin eru val á milli peningaupphæðar (20.000 kr.) eða helgardvalar í orlofshúsum félags-

ins frá 15. september til 1. maí að undanskildum páskum, jólum og áramótum. Nægilegt er að senda svarið ásamt nafni, kennitölu, heimilisfangi og símanúmeri til Sameykis, Grettisgötu 89, 105 Reykjavík. Vinsamlega merkið umslagið „Krossgáta“. Einnig má senda svar á netfangið krossgata@sameyki.is ■



AÐALFUNDUR

Fimmtudaginn 27. mars 2025 kl. 13:00

Aðalfundur Sameykis stéttarfélags í almannapjónustu verður haldinn 27. mars 2025 kl. 13:00 á Grand hótél Reykjavík við Sigtún 28 í fundarsalnum Háteigi á efstu hæð.

Dagskrá aðalfundar

- Stjórn félagsins gefur skýrslu um starfsemi félagsins á síðastliðnu ári
- Lagðir fram til samþykktar endurskoðaðir reikningar félagsins fyrir síðastliðið almanaksár
- Tekin ákvörðun um tillögur til lagabreytinga
- Kosinn löggiltur endurskoðandi félagsreikninga, tveir skoðunarmenn og tveir til vara
- Ákveðið árgjald félagsfólks og skipting þess milli sjóða
- Fjárhagsáætlun næsta árs lögð fram til samþykktar
- Ályktanir aðalfundar afgreiddar
- Önnur mál

