



ÁRSRIT UM STARFSENDURHÆFINGU 2021





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

Stjórn VIRK 2020-2021

Davíð Þorláksson, formaður
 Ragnar Þór Pétursson, varaformaður

Meðstjórnendur

Garðar Hilmarsson
 Halldóra Friðjónsdóttir
 Hannes G. Sigurðsson
 Heiðrún Björk Gísladóttir
 Hjördís Þóra Sigurbórsdóttir
 Lilja K. Sæmundsdóttir
 Margrét Sigurðardóttir
 Ragnar Þór Ingólfsson
 Sólveig Anna Jónsdóttir
 Sólveig B. Gunnarsdóttir
 Unnur Sverrisdóttir
 Þórey S. Þórðardóttir

Varamenn í stjórn

Drífa Snædal
 Georg Páll Skúlason
 Hanna Sigríður Gunnsteinsdóttir
 Heiðrún Björk Gísladóttir
 Kristín Þóra Harðardóttir
 Lóa Birna Birgisdóttir
 Sigurbjörn Sigurbjörnsson
 Sonja Ýr Þorbergsdóttir
 Sverrir Jónsson
 Þórunn Sveinbjarnardóttir

Framkvæmdastjórn VIRK

Davíð Þorláksson
 Heiðrún Björk Gísladóttir
 Lilja K. Sæmundsdóttir
 Margrét Sigurðardóttir
 Ragnar Þór Pétursson
 Sólveig Anna Jónsdóttir

Ritstjórn Ársrits VIRK

Eysteinn Eyjólfsson, ritstjóri
 Jónína Waagfjörð, ritstjóri
 Auður Þórhallsdóttir
 María Ammendrup
 Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri

Viðtöl

Guðrún Guðlaugsdóttir

Ljósmyndir

Lárus Karl Ingason

Hönnun og umbrot

ATARNA / Kristín María Ingimarsdóttir

EFNISYFIRLIT

- 2** VIRK Starfsendurhæfingarsjóður
- 4** Ár nýrra áskorana Davíð Þorláksson
- 6** Það borgar sig að fjárfesta í fólki Vigdís Jónsdóttir
- 12** VIRK í tölum
- 14** Árangur VIRK
- 16** Þjónustukönnun VIRK 2020
- 18** VIRK var mitt björgunarskip
- 20** Andlegri heilsu Íslendinga hrakar - hvað veldur?
- 26** Heilsueflandi vinnustaður
- 30** Álit styrkleikamerki að leita til VIRK
- 34** Horft til framtíðar IPS – Individual placement and support Jónína Waagfjörð og Anna Lóa Ólafsdóttir
- 39** Lífið er ekki alltaf réttlátt
- 42** Atvinnulífstenglar VIRK
- 44** Aftur í vinnu - Gagnvirkt sjálfshjálparefni á virk.is
- 46** Reynsla stjórnenda af því að ráða starfsfólk Ásta Snorradóttir og Hulda Þórey Gísladóttir
- 50** Fáum fólk sterkara til baka
- 52** Geðheilbrigði og tækni
- 56** Úrræði á tímum heimsfaraldurs
- 60** Mannfólkið og tengslin við náttúruna
- 64** VIRK gaf mér nýtt líf
- 68** Þróunarverkefni VIRK – kulnun í starfi
- 70** Þolinmæði mikilvægasti eiginleikinn
- 74** Leiðtogahæfni til framtíðar – forvarnir á 21. öldinni
- 78** Formlegt samstarf VIRK við stofnanir velferðarkerfisins
- 80** Siðareglur starfsfólks VIRK
- 82** Í aðalhlutverki í eigin lífi
- 84** Bókarýni
- 86** Útgáfa VIRK
- Viðtal við Gunnlaug Hólm Torfason
- Svandís Nína Jónsdóttir
- Ingibjörg Loftsdóttir og Líney Árnadóttir
- Viðtal við Karen Björnsdóttur
- Jónína Waagfjörð og Anna Lóa Ólafsdóttir
- Viðtal við Hebu Lind Wium Hjartardóttur
- Viðtal við Sigríði Indriðadóttur
- Orri Smáráson
- Ásta Sölvadóttir
- Viðtal við Guðbjörgu Björnsdóttur og Ingibjörgu Valgeirsdóttur
- Viðtal við Eydísi Ingu Sigurjónsdóttur
- Berglind Stefánsdóttir og Guðrún Rákel Eiríksdóttir
- Viðtal við Ellen Maríu Þórólfsdóttur, Hönnu Björk Guðjónsdóttur, Kamillu Hildi Gísladóttur og Kristínu Bjarnadóttur
- Guðrún Snorradóttir
- Viðtal við Helgu Ólafsdóttur
- Eysteinn Eyjólfsson

ÁR NÝRRA ÁSKORANA



” Ráðgjafar, starfsmenn og þjónustuaðilar eiga hrós skilið fyrir snör viðbrögð og þrautseigju sem skilaði sér í sem minnstu rofi á starfsendurhæfingu á erfiðum tímum.“

Á ÁRINU 2020 FJÖLGAÐI ENN BÆÐI ÞEIM SEM LEITUÐU TIL VIRK OG ÞEIM SEM LUKU STARFSENDURHÆFINGU. UM 2.300 EINSTAKLINGAR HÓFU STARFSENDURHÆFINGU Á ÁRINU 2020, 11,4% FLEIRI EN ÁRIÐ Á UNÐAN. UM 1.600, EÐA 11,7% FLEIRI ÚTSKRIFUÐUST EN ÁRIÐ 2019.

Auk fjölgunar nýrra einstaklinga í þjónustu þá glímdu ráðgjafar, starfsmenn, þjónustuaðilar og þjónustuvegar við nýjar og um margt flóknar áskoranirnar sem fylgdu Covid-19. Frá upphafi var lögð höfuðáhersla á að tryggja sem minnst rof á starfsendurhæfingu um 2.600 þjónustuvega VIRK samhliða því að fullt tillit var tekið til tilmæla landlæknis um sóttvarnir.

Á mjög skömmum tíma var tæknin nýtt til þess að koma stórum hluta starfsendurhæfingar í fjarþjónustu og í framhaldinu urðu til mörg ný rafræn úrræði og þjónustuleiðir. Þá var fylgst með liðan þjónustuvega. M.a. var frá marsmánuði spurt sérstaklega í þjónustukönnun um það hversu vel eða illa

Þjónustupegum fannst VIRK hafa aðlag- að þjónustu að þörfum þeirra á tímum Covid-19. Það voru 87% þjónustupega sem svöruðu sem töldu að VIRK hefði tekist vel að aðlaga þjónustuna.

Ráðgjafar, starfsmenn og þjónustuaðilar eiga hrós skilið fyrir snör viðbrögð og þrautseigju sem skilaði sér í sem minnstu rofi á starfsendurhæfingu á erfiðum tímum. Stjórn og framkvæmdastjórn VIRK þurftu einnig að aðlaga sig nýjum aðstæðum og bregðast við nýjum áskorunum í starfsemi og rekstri VIRK og kann ég þeim hinar bestur þakkir fyrir farsælt og árangursríkt samstarf.

Árangur og ávinningur

Um áramótin höfðu alls 19.358 hafið starfsendurhæfingu hjá VIRK frá því að fyrsti einstaklingurinn hóf starfsendurhæfingu haustið 2009. Yfir 80 prósent þeirra sem til VIRK hafa leitað hafa ekki haft starfsgetu vegna andlegra sjúkdóma eða stoðkerfisvandamála. Um 77% þeirra tæplega 12.000 einstaklinga sem lokið hafa þjónustu, útskrifast frá VIRK, teljast virkir á vinnumarkaði við útskrift, eru með vinnugetu og fara annað hvort beint í launað starf, virka atvinnuleit eða lánshæft nám.

VIRK er því að ná árangri. Árangri sem felur í sér tugmilljarða árlægum ávinningi fyrir samfélagið eins og sýnt hefur verið fram á í árlægum skýrslum Talnakönnunar sem metið hefur ávinninginn af starfsemi VIRK undanfarin átta ár. Ábati samfélagsins af starfsendurhæfingu á vegum VIRK skilar sér til Tryggingastofnunar, lífeyrissjóða og ríkisins í forni minni útgjalda og aukinna skatttekna. Ofan á þetta kemur svo bættur hagur einstaklinga, bæði fjárhagslegur og ekki síst aukin lífsgæði þeirra sem felast í því að geta tekið fullan þátt í samfélaginu.

Sanngjarnt árangursmat

Árangur VIRK nægir ekki einn og sér til að auka atvinnuþátttöku og virkni í samfélaginu. Í aðdraganda þess að ASÍ og SA stofnuðu VIRK 19. maí 2008 lýstu stjórnvöld yfir vilja til margvíslegra aðgerða til að sporna gegn miklu og ótímabæru brottfalli starfsfólks af vinnumarkaði.

Aukin starfsendurhæfing með stofnun VIRK átti að vera væri einn þáttur í mikilli kerfisbreytingu í starfsendurhæfingar- og örorkumálum sem þyrfti að eiga sér stað til að sporna gegn vaxandi örorkutiðni. Sú kerfisbreyting hefur hins vegar ekki átt sér stað.

Nú stendur yfir heildarúttekt á vegum félagsmálaráðuneytisins á þjónustu VIRK. Úttektin byggir á bráðabirgðaákvæði II í lögum nr. 60/2012 þar sem segir m.a. að óháð nefnd sérfræðinga skuli fallið að leggja mat á það hvort þjónusta starfsendurhæfingarsjóða hafi haft mælanleg áhrif á örorkubyrði lífeyrissjóða og almanna-trygginga og nýgengi örorku á starfstíma starfsendurhæfingarsjóða.

Stofnaðilar VIRK, aðilar vinnumarkaðarins, hafa því ávallt litið svo á að ekki væri hægt að setja árangur VIRK í samhengi við örorkubyrði lífeyrissjóða og almanna-trygginga nema verkefninu væri haldið áfram eins og fyrirhugað var á sínum tíma og stigin væru fleiri skref til breytinga í þessu umhverfi. Ekki sé sanngjarnt eða raunhæft að meta árangur af starfsemi VIRK út frá stærðum sem eiga sér fjölmarga og sterka áhrifavalda aðra en þá sem snúa að starfsendurhæfingu og skipulagningu hennar. Það sé hins vegar alltaf sjálfsagt að meta árangur og starf VIRK með sanngjörnum og viðurkenndum aðferðum á hverjum tíma og VIRK er sífellt að leita leiða til að þróa og bæta það árangursmat í samstarfi við fagaðila innanlands og erlendis.

Það er því niðurstaða stjórnar VIRK að ekki sé raunhæft eða rétt að meta árangur VIRK í dag í samhengi við örorkubyrði lífeyrissjóða og TR eins og gert er ráð fyrir í ofangreindu bráðabirgðaákvæði II í lögum nr. 60/2012. Úttektin verði að taka mið af því að einungis sá hluti þeirra kerfisbreytinga sem snýr að starfsemi VIRK hafa verið framkvæmdur en lagabreytingar látið á sér standa. Forsendur úttektarinnar eru því ófullkomnar og eðlilegra væri að fram færi heildstæð úttekt á þörf fyrir umbætur á kerfinu sem heild.

Kerfisbreytinga er þörf

Aðilar vinnumarkaðarins voru í góðri trú um að hrint yrði í framkvæmd aðgerðum og breytingum í kjölfar stofnunar VIRK 2008 og sátt myndi nást um breytingar á bótakerfinu. Það gerðist ekki.

Augljóst er að markmið um lækkingu nýgengis örorku nást ekki með starfsendurhæfingu einni og að ríkisvaldið þarf að stuðla að þeim kerfisbreytingum sem að var stefnt. Árangur af starfsemi VIRK er óumdeildur en útilokað er að mæla áhrif af starfsemi VIRK einni saman á örorkubyrði og nýgengi örorku þar sem fjölmargir aðrir áhrifaþættir koma við sögu. Eðlilegt er að úttekt á nýgengi örorku taki til allra þeirra þátta og aðila sem áhrif hafa, einkum örorkukafla laga um almanna-tryggingar, reglugerðar um örorkumat, laga um lífeyrissjóði og starfsemi Tryggingastofnunar ríkisins.

Stofnaðilar VIRK kalla eftir að ráðist verði í þær kerfisbreytingar sem stjórnvöld hafa margsinnis lýst yfir að þau stefni að síðastliðin 15 ár í sátt og samráði við stofnendur VIRK og ÖBÍ.

VIGDÍS JÓNSDÓTTIR framkvæmdastjóri VIRK

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ FJÁRFESTA Í FÓLKI

” Á ÁRINU 2020 KOMU 2.331 NÝIR EINSTAKLINGAR INN Í ÞJÓNUSTU VIRK OG 1.601 EINSTAKLINGAR LUKU ÞJÓNUSTU. ÞETTA ER MESTI FJÖLDI NÝRRA OG ÚTSKRIFAÐRA EINSTAKLINGA FRÁ UPPHAFI. UM 2.600 EINSTAKLINGAR VORU Í ÞJÓNUSTU Í ÁRSLOK.



Á undanförnum tveimur árum hefur fjöldi í þjónustu á hverjum tíma verið á bilinu frá 2.500 einstaklingar upp í 2.766 þegar mest hefur verið. Af þeim 1.601 einstaklingum sem luku þjónustu á árinu 2020 fóru 79% eða um 1.265 einstaklingar í fulla eða einhverja virkni á vinnumarkaði, þ.e. fóru í launað starf, í nám eða í atvinnuleit. Nánari upplýsingar um árangur VIRK undanfarin ár má finna hér aftar í ársritinu.

Auk þess að taka á móti miklum fjölda nýrra einstaklinga í þjónustu á árinu 2020 unnu starfsmenn og ráðgjafar VIRK ötullega að því að þróa enn skilvirkari vinnuferla, draga úr bið eftir þjónustu, auka samstarf við

„Undanfarin ár hefur verið gert átak í því hjá VIRK að aðstoða sérstaklega þá einstaklinga sem ekki hafa fulla vinnugetu í lok starfsendurhæfingar og þurfa því meiri þjónustu og aukna aðstoð út á vinnumarkaðinn.“

fagaðila og bæta upplýsingagjöf bæði til einstaklinga í þjónustu og samstarfsaðila um allt land. Ný vefsíða var tekin í notkun á árinu þar sem lögð er áhersla á mikla og góða upplýsingagjöf til bæði einstaklinga í þjónustu og samstarfsaðila VIRK um allt land. Þar er m.a. að finna mjög gott yfirlit yfir virkniúrræði um allt land en virkniúrræði eru fjölbreytt gjaldfrjáls úrræði sem einstaklingar geta nýtt sér eftir þörfum og aðstæðum. Þetta yfirlit er einstakt og gagnast bæði einstaklingum með skerta starfsgetu, fagaðilum og samfélaginu í heild sinni. Á nýjum vef VIRK er einnig að finna efni sem sett er upp á gagnvirkann hátt og spannar allt ferli atvinnuleitar. Þessi síða heitir „Aftur í vinnu“ og nýtist bæði einstaklingum í starfsendurhæfingu sem og öllum sem eru í atvinnuleit. Líney Árnadóttir gerir betur grein fyrir þessari þjónustu á vefsíðu VIRK hér aftar í ársritinu.

Gæði og fagmennska

Frá upphafi hefur verið lögð rík áhersla á að þjónusta VIRK sé fagleg og standist tiltekin gæðaviðmið. Öll starfsemi VIRK er vottuð samkvæmt ISO 9001 staðlinum og gæðaúttektir hafa nú um margra ára skeið verið framkvæmdar af ytri aðilum og niðurstaða þeirra hefur verið með ágætum. Sífelld vinna á sér stað við að straumlinulaga ferla hjá VIRK og ávallt er stefnt að því að gera þjónustuna bæði hagkvæmari og betri. VIRK er einnig með jafnlaunavottun ÍST 85:2012 og stefnt er að því að fá vottun á sviði upplýsingaöryggis ISO 27001 í lok þessa árs. Til viðbótar við þetta hefur VIRK nú um nokkurra ára skeið fengið viðurkenningar sem Framúrskarandi fyrirtæki hjá Creditinfo, Opinbert fyrirmyndar-fyrirtæki hjá Viðskiptablaðinu og Keldunni og Fyrirmyndarfyrirtæki ársins hjá VR.

Þjónusta VIRK á tímum Covid-19

Árið 2020 var erilsamt í starfsemi VIRK því auk mikils fjölda nýrra einstaklinga í þjónustu þurftu bæði þjónustuþegar, ráðgjafar og starfsmenn VIRK að takast á við ýmsar áskoranir sem fylgdu Covid-19. Lögð var áhersla á að halda uppi góðri þjónustu þrátt fyrir samkomutakmarkanir og aðrar hindranir og bæði ráðgjafar, starfsmenn og þjónustuaðilar sem starfa fyrir VIRK eiga mikinn heiður skilinn fyrir útsjónarsemi og snör viðbrögð. Á mjög skömmum tíma var talsverðum hluta þjónustunnar komið yfir í fjarþjónustu með aðstoð tækninnar og í kjölfarið urðu til mörg ný rafræn úrræði og þjónustuleiðir. Einstaklingar í þjónustu kunnu vel að meta snögg viðbrögð VIRK við breyttum aðstæðum eins og eftirfarandi tilvitnun í þjónustuþega ber með sér:

„Sérstakt hrós fyrir skjót viðbrögð við fyrstu Covid bylgjunni, fyrirvaralaust sáu fagaðilar VIRK sér fært um að snara námskeiðum og fundum yfir í fjarskipti sem er algerlega aðdáunarvert og virkaði hnökralaust að mínu mati. Ég er endalaust þakklát fyrir alla þá góðu þjónustu sem ég fékk frá VIRK.“

Hér aftar í ársritinu er að finna upplýsingar um ýmsar niðurstöður úr þjónustukönnun VIRK á árinu 2020 ásamt nokkrum tilvitnunum í ummæli einstaklinga sem svöruðu könnuninni.

Forvarnir fyrir alla

Starfsendurhæfingarþjónusta er gríðarlega mikilvæg og skilar miklum ávinningi bæði til einstaklinga og samfélagsins í heild sinni. Það er hins vegar ekki síður mikilvægt að leggja áherslu á að koma í veg fyrir að einstaklingar þurfi á starfsendurhæfingarþjónustu að halda og þar skipta forvarnir miklu máli ásamt því að tryggja að innviðir, stuðningskerfi og menning samfélagsins hvetji og styðji einstaklinga til þátttöku og virkni.

Forvarnir eru hlutverk okkar allra. Við berum þar ábyrgð bæði sem einstaklingar og samfélag. Hluti af starfsemi VIRK felst því í forvörnum og á undanförunum árum hefur VIRK lagt meiri áherslu á þennan þátt starfseminnar. Í starfsendurhæfingarferlinu verður til mikil þekking og reynsla sem mikilvægt er að koma áfram með það að markmiði að draga úr þörf fyrir starfsendurhæfingu til framtíðar. Í því samhengi heldur VIRK m.a. úti vefsíðunni www.velvirk.is

þar sem er að finna mikið efni sem gagnast bæði einstaklingum og stjórnendum í atvinnulífinu. Efnið á vefsíðunni byggir einnig á nýjustu rannsóknnum og viðmiðum í stjórnunar- og vellíðunarfræðum. Í gegnum www.velvirk.is hefur VIRK miðlað fræðslu, ráðleggingum, hugmyndum, tækjum og tólum sem hafa það að markmiði að aðstoða bæði einstaklinga og fyrirtæki við að standa vörð um heilsu og vinnugetu starfsmanna. Sérstök fræðslusíða vegna Covid-19 var byggð upp á þessum vef þar sem m.a. er fjallað um hreyfingu, útivist, nám, heimavinnu og ráð til stjórnenda á þessum sérstöku tímum.

Hluti forvarnarverkefnis VIRK felst einnig í að aðstoða fyrirtæki og stofnanir við að byggja upp heilsueflandi umhverfi á vinnustöðum og á vormánuðum 2019 var ákveðið að VIRK færi í formlegt samstarf með Embætti landlæknis og Vinnueftirlitinu við þróun viðmiða fyrir „Heilsueflandi vinnustað“ en markmiðið er að stuðla að betri heilsu og vellíðan á vinnustöðum. Um 13 stofnanir og fyrirtæki taka þátt í þróun viðmiðanna og stefnt er að því að þau geti orðið aðgengileg fyrir alla vinnustaði seinni hluta ársins 2021.

Aukin atvinnutenging í starfsendurhæfingu

Mikil þróun hefur átt sér stað hjá VIRK í að auka atvinnutengingu í starfsendurhæfingu. Þetta er í takt við nýjustu rannsóknir og reynslu í þróun starfsendurhæfingar. Ráðgjafar VIRK hafa frá upphafi verið í góðu samstarfi við atvinnulíf en undanfarin ár hefur verið gert átak í því hjá VIRK að aðstoða sérstaklega þá einstaklinga sem ekki hafa fulla vinnugetu í lok starfsendurhæfingar og þurfa því meiri þjónustu og aukna aðstoð út á vinnumarkaðinn.

Sérstakir atvinnulífstenglar hafa verið ráðnir til starfa sem hafa m.a. það hlutverk að byggja upp góð tengsl við fyrirtæki og stofnanir á vinnumarkaði og finna störf við hæfi fyrir einstaklinga sem eru að ljúka starfsendurhæfingarferlinu hjá VIRK. Á árinu 2020 fengu 432 einstaklingar aðstoð atvinnulífstengla VIRK í lok þjónustu. 189 fóru í starf og 20 í nám og um áramótin voru 135 af þessum einstaklingum enn í þjónustu VIRK. Þetta er gríðarlega góður árangur, sérstaklega í ljósi ástandsins á vinnumarkaði á árinu 2020. Hér hafa atvinnurekendur lagt sig fram um að aðlaga störf við hæfi fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu og unnt er að fullyrða að flestir þessara einstaklinga



Vigdís var gestur á upplýsingafundi almannavarna og landlæknis í nóvember 2020.

hefðu ekki farið í launað starf við lok þjónustu ef þessi möguleiki hefði ekki verið í boði. Aftur í ársritinu eru ýmsar tölfræðilegar upplýsingar um þessa þjónustu og árangur hennar.

Góður árangur starfsendurhæfingar

Árangur VIRK á árinu 2020 er góður. Auðvitað hafði Covid-19 talsverð áhrif á möguleika einstaklinga til starfa í kjölfar starfsendurhæfingar en þrátt fyrir það þá fór mikill meirihluti einstaklinga sem útskrifaðist frá VIRK á árinu 2020 í starf eða nám. Hærra hlutfall fór þó á atvinnuleysisbætur en árið á undan og það er eðlilegt í ljósi ástandsins.

Sífelld er unnið að því að þróa mælikvarða á árangur starfseminnar. Nýtt upplýsingakerfi var tekið í notkun á árinu 2018 og á síðasta ári og þessu ári er unnið að þróun nýrra mælikvarða sem gera okkur kleift að mæla árangur einstaklinga jafnt og þétt í starfsendurhæfingarferlinu. Þessar upplýsingar munu gera þjónustuna enn markvissari en ella og auðvelda okkur ákvarðanir um úrbætur í þjónustunni. Nánari upplýsingar um framfærslustöðu og stöðu á vinnumarkaði í lok starfsendurhæfingar hjá VIRK er að finna hér á næstu síðum þar sem fjallað er um tölfræði og árangur VIRK með mismunandi mælikvörðum.

„Bætt líf og lífsgæði þeirra þúsunda einstaklinga sem hafa notið þjónustu VIRK hafa síðan ekki eingöngu áhrif á þá eina heldur einnig fjölskyldur þeirra, vini og umhverfi. Það er vel hugsanlegt að áhrif starfsendurhæfingar dragi jafnvel úr þörf þessara einstaklinga fyrir aðra heilbrigðis- og félagsþjónustu, s.s. læknaaðstoð, lyfjanotkun og fleira.“

Núna í maí 2021 eru 13 ár síðan fyrsta skipulagsskrá VIRK var staðfest á stofnfundi og í ágúst verða 13 ár liðin frá því að sú sem þetta skrifar tók til starfa og hóf uppbyggingu á starfi VIRK. Á þessum tíma hafa um 20 þúsund einstaklingar

hafið þjónustu hjá VIRK og um 12 þúsund lokið þjónustu. Af þeim hafa um 77% eða ríflega 9 þúsund einstaklingar útskrifast með getu til að taka þátt á vinnumarkaði að hluta eða öllu leyti. Þeir einstaklingar sem ekki ná að fara út á vinnumarkaðinn í lok þjónustu lýsa því oft yfir í þjónustukönnunum að þrátt fyrir þá stöðu þá hafi þjónusta VIRK haft bætandi áhrif á líf þeirra og almenna líðan.

Þannig telja 90% einstaklinga sem hafa svarað þjónustukönnun VIRK að þjónustan hafi bætt lífsgæði þeirra og telja 81% að þjónustan hafi aukið starfsgetu sína. Bætt líf og lífsgæði þeirra þúsunda einstaklinga sem hafa notið þjónustu VIRK hafa síðan ekki eingöngu áhrif á þá eina heldur einnig fjölskyldur þeirra, vini og umhverfi. Það er vel hugsanlegt að áhrif starfsendurhæfingar dragi jafnvel úr þörf þessara einstaklinga fyrir aðra heilbrigðis- og félagsþjónustu, s.s. læknaaðstoð, lyfjanotkun og fleira. Það er því ljóst að starfsemi VIRK hefur haft mikil og jákvæð áhrif á íslenskt samfélag.

Starfsendurhæfing, örorka og áhrifaþættir

Starfsemi VIRK er stundum sett í samhengi við þróun á fjölda örorkulífeyrisþega hjá Tryggingastofnun ríkisins (TR) og lífeyris-sjóðunum. Þetta er að mörgu leyti eðlilegt í ljósi þess markmiðs VIRK að draga úr líkum á því að einstaklingar missi starfsgetu, fari af

vinnumarkaði og verði örorkulífeyrisþegar. Það er þó hægara sagt en gert að stilla þessu upp á þennan hátt því í því felst sú áskorun að áætla hver þróun nýggengis örorku hefði orðið ef þjónusta VIRK hefði ekki notið við. Mikilvægir þættir sem VIRK hefur enga stjórn á ráða miklu um nýggengi örorku. Áhrifaþættirnir eru fjölmargir og flóknir og rannsóknir og reynsla sýna að árangur næst yfirleitt ekki nema tekið sé heildstætt á öllum þáttum sem skipta máli.

Við búum í flóknu samfélagi þar sem áhrifaþættir vinnugetu og skertrar starfsgetu eru mjög margir, flóknir og tengdir saman á marga vegu. Hér má t.d. nefna fyrirkomulag bóta- og stuðningskerfis, aðgengi að og þróun heilbrigðisþjónustu, tækniþróun, sveigjanleika og möguleika á vinnumarkaði, stuðning í skólakerfi og síðast en ekki síst menningu, viðhorf og andlega líðan í samfélaginu og hjá einstaklingunum sjálfum. Til að ná árangri í að auka vinnugetu og þátttöku einstaklinga í samfélaginu þarf að vinna í öllum þessum þáttum og mikilvægt er að afnema kerfislegar hindranir fyrir atvinnuþátttöku en þær er að finna í miklum mæli í uppbyggingu á því framfærslukerfi sem er til staðar hér á landi í dag fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu. Þegar VIRK var stofnað átti VIRK að vera einn þáttur í miklu breytingarferli á þessu sviði en niðurstaðan eftir 12 ár er hins vegar að nær engar kerfislegar breytingar hafa átt sér stað aðrar en uppbygging á þjónustu VIRK.

Faraldur skertrar starfsgetu

Á þeim 12 árum sem VIRK hefur starfað hefur faglegri þekkingu á eðli og umfangi skertrar starfsgetu fleygt fram. Þessar rannsóknir benda til að það séu ýmis teikn á lofti um minnkandi starfsgetu í hinum vestræna heimi og hafa menn jafnvel talað um faraldur í þessu samhengi. Þetta hefur verið staðfest af WHO og hagstofum ýmissa landa¹. Ástæðurnar eru fjölmargar og flóknar og mikilvægt er að skoða, rannsaka og ráðast hér að rót vandans. Þessi þróun hefur átt sér stað núna um áratuga skeið og virðist bæði tengjast geðheilbrigði og geðrænum vanda af ýmsum toga og ýmsum lífsstílsjúkdómum².

Í grein Svandísar Nínu Jónsdóttur hér aftar í ársritinu er m.a. fjallað um þróun geðraskana út frá ýmsu talnaefni sem gefur til kynna að andlegri líðan einstaklinga í íslensku samfélagi fari hnignandi. Bent er m.a. á mikla aukningu í notkun þunglyndislyfja,

” Mat á árangri VIRK verður að byggja á þeim þáttum sem VIRK hefur stjórn á. Árangursrík starfsendurhæfing er vissulega mikilvæg forsenda þess að unnt sé að draga úr nýggengi örorku en hún dugar ekki til ein og sér.“

aukna eftirspurn eftir geðheilbrigðisþjónustu ungs fólks sem og ugðvænlega þróun í mati einstaklinga á andlegri líðan sinni í könnunum Landlæknisembættisins og Rannsókna og greiningar. Í þessu samhengi má einnig benda á að ýmsum sjúkdómsgreiningum hefur fjölgað mjög mikið á undanfórnum áratugum. Hegðun og líðan sem áður var talin merki um margbreytileika einstaklinga og mismunandi viðhorf er nú meðhöndluð sem heilsufarslegt vandamál. Slík sjúkdómavæðing á aðstæðum einstaklinga getur dregið úr virkri þátttöku þeirra í samfélaginu og á vinnumarkaði þó vissulega sé mikilvægt að greina vanda einstaklinga og veita þeim þjónustu og tækifæri í samræmi við hæfni og getu. Þessi þróun hófst löngu áður en VIRK tók til starfa og svipar til þess sem hefur átt sér stað í öðrum vestrænum samfélögum.

Langvinnir lífsstílsjúkdómar og fjölveikindi eru í dag taldir vera eitt stærsta heilbrigðisvandamál heimsins. Á árinu 2005 áætlaði Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin að um 61% af öllum dauðsföllum mætti rekja til þessara sjúkdóma³. Áætlað er að til ársins 2030 muni dauðsföllum vegna þessara sjúkdóma fjölga um 70% og byrði þeirra á heilbrigðiskerfið aukast um 56%. Þessi þróun hefur núna átt sér stað um áratugaskeið og ljóst að hún hefur mikil áhrif á heilsu og vinnugetu einstaklinga og mun væntanlega hafa það einnig á næstu áratugum ef ekkert verður að gert.

Í þessu samhengi er góð og öflug þjónusta á sviði þverfaglegar starfsendurhæfingar bæði mikilvæg og nauðsynleg en hún tekst að mestu á við afleiðingar þessarar vanlíðunar og heilsubrests en ekki mögulegar orsakir. Mikilvægt er að skoða þessa þróun betur,

greina orsakir og áhrifavalda og finna fleiri færar leiðir. Þegar horft er á velferð og velsæld innan samfélagsins þá er ekki nægjanlegt að skoða bara tölur um hagvöxt og efnahagsleg gæði. Það þarf líka að gæta þess að uppbygging, kröfur og viðhorf í samfélaginu stuðli einnig að andlegri vellíðan, jafnrétti og jafnvægi milli einstaklinga og hópa. Einnig þarf að huga sérstaklega vel að velferð, uppeldi og umgjörð barna og ungs fólks. Það er forsenda þess að okkur takist að byggja upp gott og sjálfbært samfélag til framtíðar.

Áhrif efnahagslegra áfalla

Á sama tíma og VIRK hefur verið að byggjast upp hafa átt sér stað mikil áföll og miklar breytingar í íslensku samfélagi. Við höfum gengið í gegnum djúpar dýfur eins og fjármálahrunið og nú síðast Covid-19. VIRK var stofnað á árinu 2008, rétt fyrir fjármálahrunið. Byrjað var að veita þjónustu á árinu 2009 og fljótlega kom í ljós gríðarleg þörf fyrir starfsendurhæfingarþjónustu og sú þörf hefur ekkert dvínað, frekar aukist ef eitthvað er. Það hefur líka komið í ljós að margir einstaklingar hafa verið að kljást við afleiðingar hrunsins árum saman með tilheyrandi áföllum og heilsubresti.

Þegar þetta er skrifað er samfélagið að hluta til lokað vegna Covid-19, atvinnuleysisstölur í hæstu hæðum og margir sem eiga erfitt með að ná endum saman. Slíkt ástand í lengri tíma getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir heilsu og vinnugetu einstaklinga. Það er því alveg ljóst að það getur orðið mikil þörf fyrir starfsendurhæfingarþjónustu á næstu árum.

Örorka og árangur

Þegar tölur eru skoðaðar og metnar um fjölda einstaklinga á örorkulífeyri er mikilvægt að skoða nýggengi á hverjum tíma og þá í hlutfalli við fjölda einstaklinga í samfélaginu. Með nýggengi er átt við fjölda nýrra einstaklinga sem fara á örorku á hverjum tíma sem hlutfall af heildarfjölda íbúa í landinu á vinnumarkaðsaldri.

Mynd 1 inniheldur upplýsingar um nýggengi 75% örorkumats hjá TR á hverja 1000 íbúa. Myndin inniheldur einnig upplýsingar um staðlað nýggengi út frá aldri en þá er búið að taka tillit til þess að aldursamsetning þjóðarinnar er önnur í dag en hún var fyrir áratug síðan. Þjóðin í heild sinni er að eldast og það hefur eðlilega áhrif á örorkutölur þar

“ Þegar horft er á velferð og vel-sæld innan samfélagsins þá er ekki nægjanlegt að skoða bara tölur um hagvöxt og efnahagsleg gæði. Það þarf líka að gæta þess að upp-bygging, kröfur og viðhorf í samfélaginu stuðli einnig að andlegri vellíðan, jafnrétti og jafnvægi milli einstaklinga og hópa.”



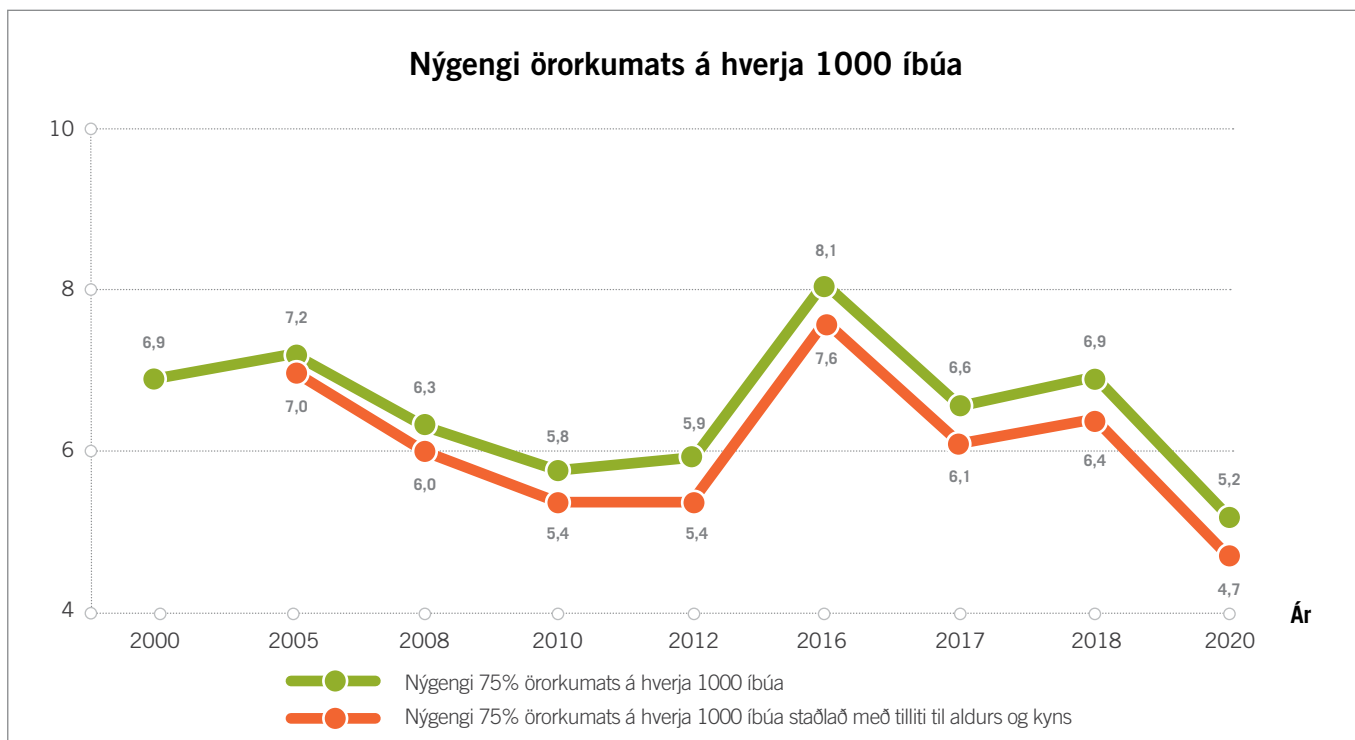
sem heilsubrestur er að jafnaði algengari meðal eldra fólks en yngra.

Eins og sjá má á mynd 1 þá er nýgengi örorkumats hjá TR (mælt á hverja 1000 íbúa) á árinu 2020 lægra en það var árið 2008 þegar VIRK var stofnað og enn lægra ef tekið er tillit til breyttrar aldurssamsetningar

þjóðarinnar. Nýgengi örorku sveiflast milli ára og ýmsir þættir geta haft þar áhrif. Má þar nefna bæði samsetningu þjóðarinnar, samfélagslega stöðu og ýmsar ákvarðanir sem teknar eru og varða afgreiðslu örorkulífeyris. Þannig getur verið varasamt að lesa of mikið í sveiflur milli einstakra ára og oft er betra að líta á þróunina í heild

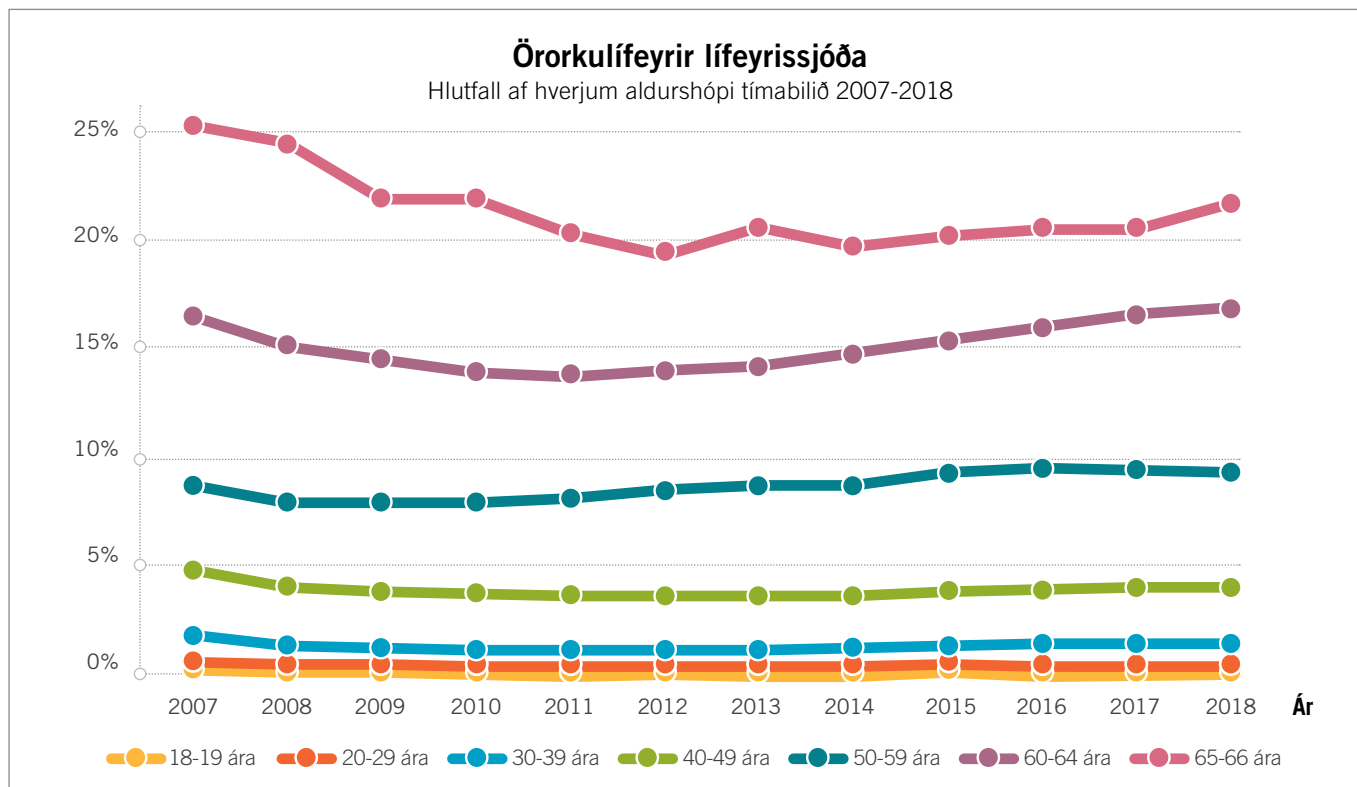
sinni yfir lengri tíma og þá í samhengi við ýmsa orsakavalda og þróun í samfélaginu.

Mjög margir þættir hafa áhrif á nýgengi örorku og VIRK er aðeins einn af þeim. Lægra nýgengi örorku undanfarin tvö ár má t.d. skýra að hluta til með því að TR hefur í meira mæli en áður beint ungu fólki inn



Mynd 1

Heimild: Tryggingastofnun ríkisins, Svandís Nína Jónsdóttir.



Mynd 2

Heimild: Hagstofa Íslands, Talnakönnun.

í endurhæfingu og á endurhæfingarlífeyri með það í huga að allra leiða sé leitað til að auka vinnugetu ungra einstaklinga áður en örorkumat er framkvæmt. Til að TR geti gert slíkar ráðstafanir þurfa að vera til endurhæfingaraðilar eins og VIRK sem geta boðið upp á slíka þjónustu. Lægra nýgengi örorku undanfarin tvö ár má þannig skýra með bæði ákvarðanatöku og aukinni þjónustu og samspili ólíkra stofnana hvað þetta varðar og þar skiptir þjónusta VIRK miklu máli.

Um helmingur þeirra sem er á örorkulífeyri hjá TR fær einnig greiddan örorkulífeyri úr lífeyrissjóðum. Mynd 2 sýnir upplýsingar um þróun örorkulífeyrisgreiðslna frá lífeyrissjóðum settar fram sem hlutfall af hverjum aldurshópi. Eins og sjá má þá eru þessir ferlar frekar stöðugir yfir langan tíma og benda ekki til almennrar hækkunar á tímabilinu þótt oft hafi verið rætt um þessa þróun á öðrum nótum. Ef þessir ferlar eru settir í samhengi við þær örorkulíkur sem lífeyrissjóðir hafa notað í sínum útreikningum þá eru rauntölur heldur lægri en líkurnar⁴.

Ef mynd 1 er skoðuð þá sést að á undanförunum áratug hefur nýgengi örorku frekar lækkað ef eitthvað er og mynd 2 gefur ekki til kynna hlutfallslega fjölgun örorkulífeyrisþega lífeyrissjóða frá 2007 – 2018 þó eðlilega séu einhverjar sveiflur á milli ára. Reyndar þarf að taka inn í myndina að samsetning

einstaklinga á vinnumarkaði hefur líka breyst þar sem fleiri erlendir ríkisborgarar eru við störf hér á landi í dag en fyrir áratug síðan. Við getum hins vegar velt því fyrir okkur hvort við höfum ekki, þrátt fyrir mikil efnahagsleg áföll, gallað framfærsluferfi og þann faraldur skertrar starfsgetu sem lýst var hér að framan, náð þó nokkrum árangri í að viðhalda vinnugetu og virkni einstaklinga. Án efa hefðum við getað gert margt betur en það er samt sem áður full ástæða til að benda á það sem vel hefur verið gert og almennt hafa fagaðilar, fyrirtæki og stofnanir í íslensku velferðarkerfi lagt sig fram um að gera sitt allra besta við oft erfiðar aðstæður.

VIRK hefur frá upphafi lagt áherslu á að mæla árangur starfseminnar. Allar þær mælingar sem unnt hefur verið að framkvæma bæði innan VIRK og af utanaðkomandi aðilum sýna að árangurinn er mikill og þær sýna glöggst hversu miklu máli skiptir fyrir samfélagið að fjárfesta í fólki og aðstoða fólk í vanda. Niðurstaðan er sú sama hvort heldur sem mælikvarðarnir eru fjárhagslegir eða mat einstaklinga á líðan sinni og lífsgæðum (sjá nánar nokkrar helstu niðurstöður þessara mælinga hér á næstu síðum ársritsins).

Það verður hins vegar aldrei hægt að meta árangur VIRK á heildstæðan hátt með því að skoða hvað hefði gerst ef VIRK hefði ekki verið til staðar. Sú sviðsmynd er ekki

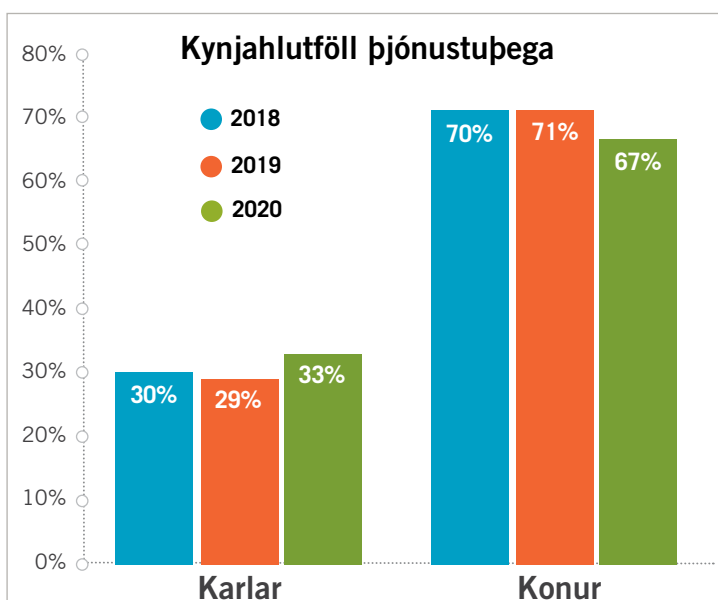
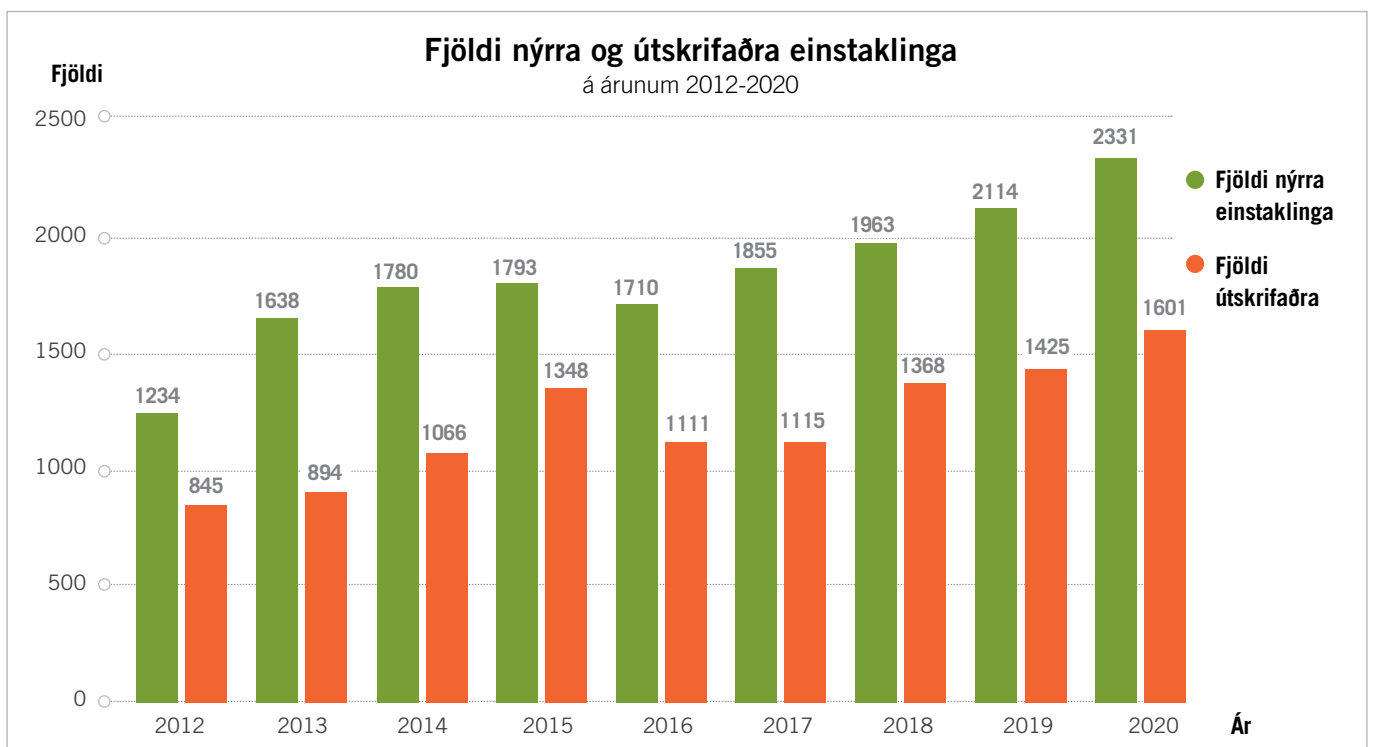
til. Það er hins vegar hægt að fullyrða með þeim rökum og mælingum sem að framan greinir að VIRK hefur haft mikil og jákvæð áhrif á þátttöku, lífsgæði og líðan þúsunda einstaklinga á undanförunum árum. Það má einnig leiða að því líkum að staðan hér á landi hvað varðar fjölda á örorku væri mun verri í dag ef VIRK hefði ekki verið til staðar undanfarin áratug. Starfsemi VIRK hefur þannig, ásamt ýmsum öðrum þáttum, mildað verulega áhrif efnahagslegra áfalla á starfsgetu einstaklinga ásamt því að draga úr áhrifum þess faraldurs minnkaðrar starfsgetu sem farinn var af stað hér á landi og í öðrum vestrænum ríkjum talsvert áður en VIRK var stofnað.

Heimildir

1. Alize J. Ferrari, Amanda J. Baxter, Adele Jane Somerville o.fl. Global variation in the prevalence and incidence of major depressive disorder: A systematic review of the epidemiological literature. *Psychological Medicine* 2013; 43: 471-483.
2. *Talnakönnun* Landlækniseimbættisins, ágúst 2017.
3. Fatma Al-Maskari. Lifestyle Diseases: An Economic Burden on the Health Services. *UN Chronicle*. Sameinuðu þjóðirnar.
4. Talnakönnun. *Örorka á Íslandi - þróun frá 2007 og samanburður eftir aldri og kyni*. Skýrsla fyrir VIRK – Starfsendurhæfingarsjóð, febrúar 2021.

VIRK Í TÖLUM

- VIRK Starfsendurhæfingarsjóður er sjálfseignarstofnun stofnuð árið 2008 af helstu samtökum stéttarfélaganna og atvinnurekenda á vinnumarkaði.
- Árið 2012 bættust lífeyrissjóðir í hópinn og 2015 var samið um aðkomu ríkisvaldsins að VIRK.
- Um VIRK gilda lög 60/2012 um atvinnutengda starfsendurhæfingu og starfsendurhæfingarsjóði.
- Hlutverk VIRK er að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði.
- Tilgangur með þjónustu á vegum VIRK er að aðstoða fólk við að komast til vinnu. Um er að ræða markvissa ráðgjöf og þjónustu á sviði starfsendurhæfingar.



Fjöldi einstaklinga m.v. 31. desember 2020

Heildarfjöldi sem byrjað hefur hjá VIRK	19.361
Fjöldi í reglulegum viðtölum eða eftirfylgni	2.607
Fjöldi sem hefur lokið þjónustu (útskrifast)	11.735
Fjöldi sem hefur hætt þjónustu	5.019

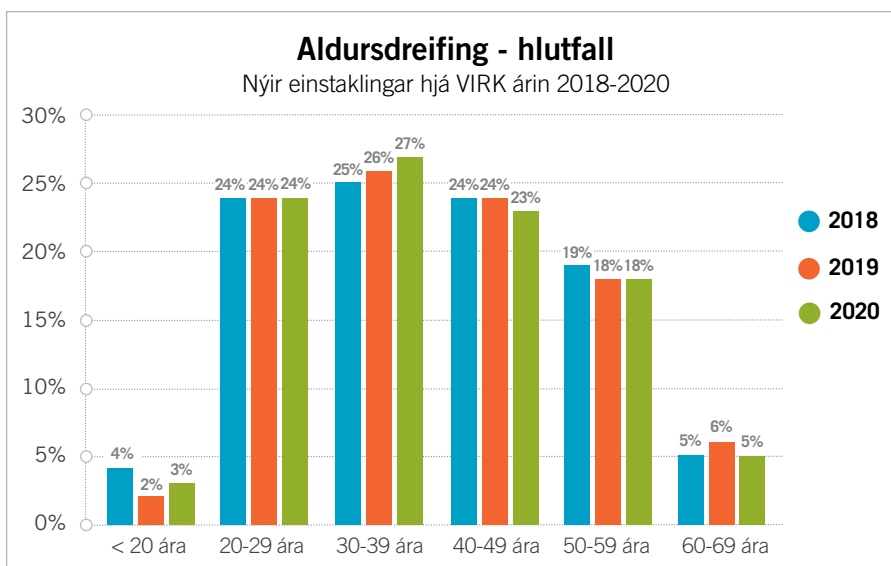
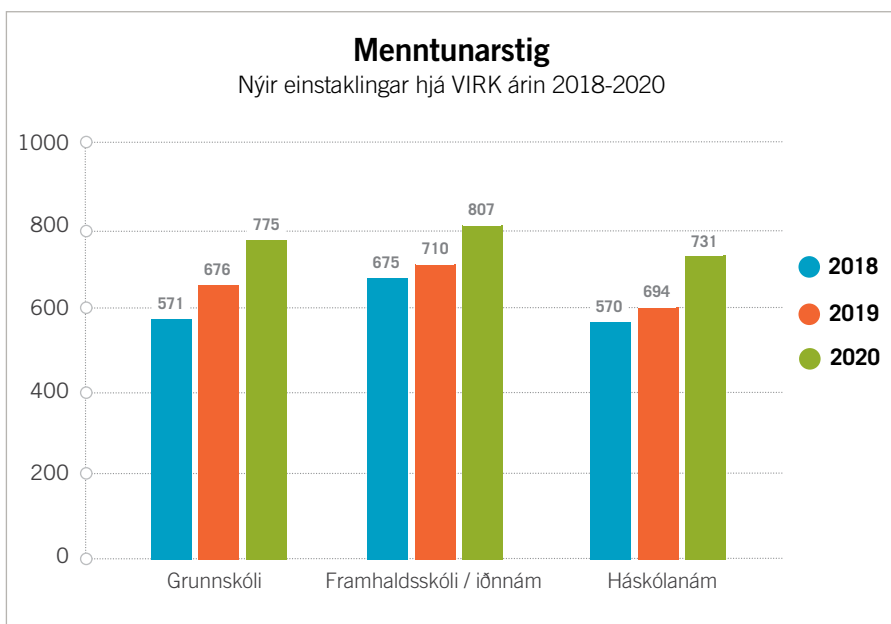
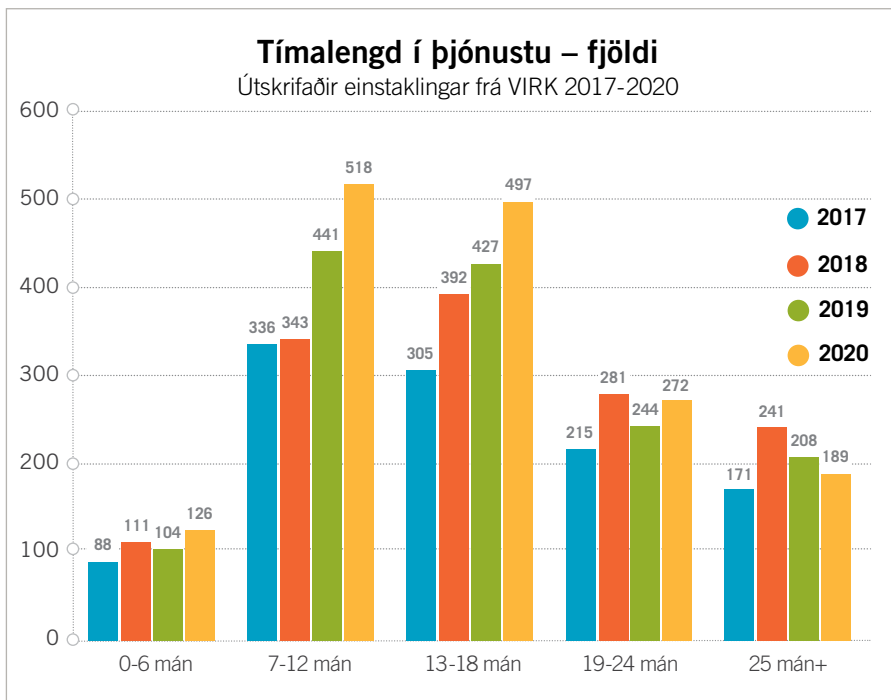


VIRK Í TÖLUM

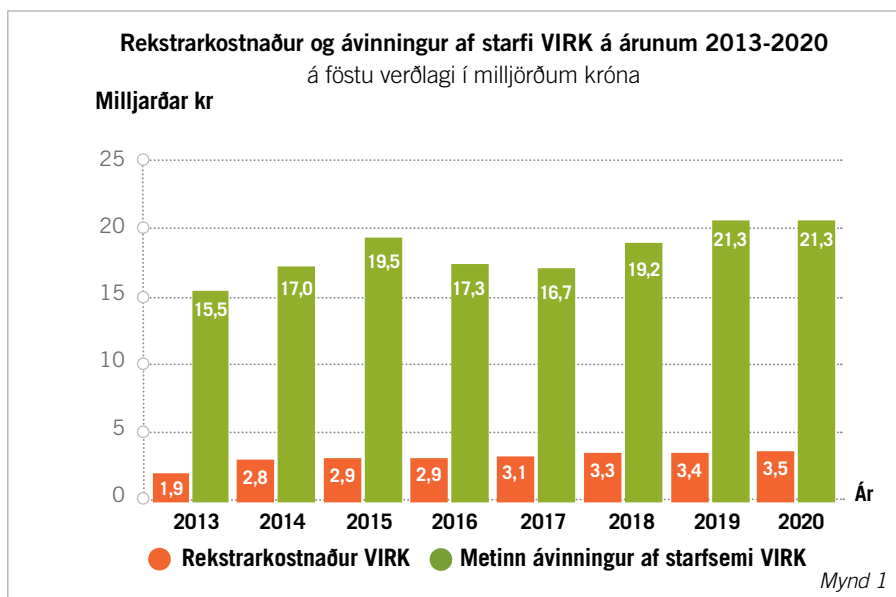
TÍMALENGD Í ÞJÓNUSTU

ALDURSDREIFING

MENNTUN

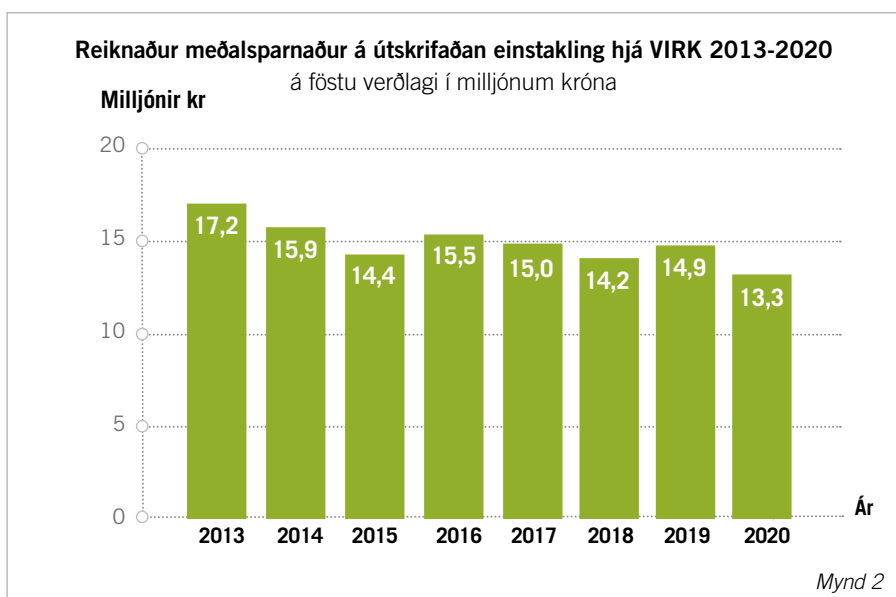


ÁRANGUR VIRK



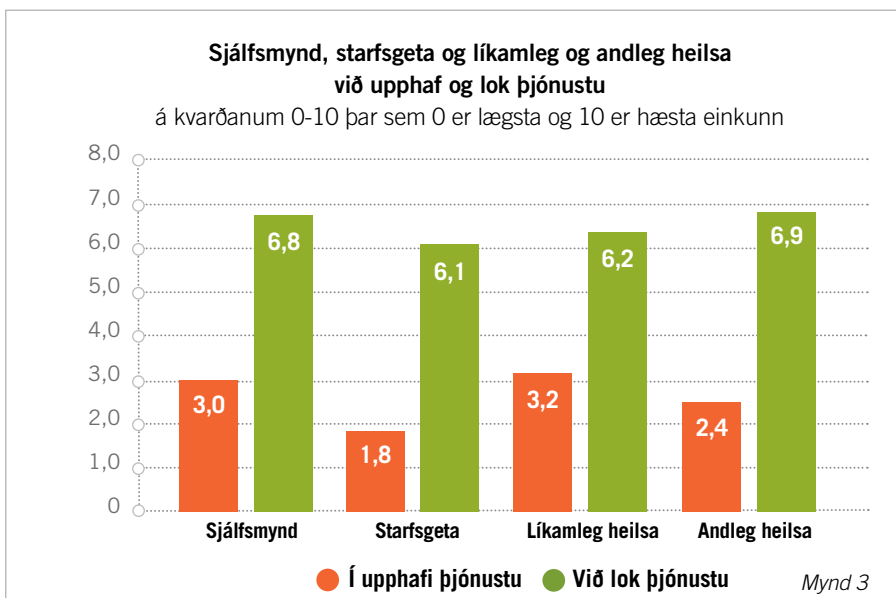
Mynd 1

Ráðgjafafyrirtækið Talnakönnun hefur metið ávinning af starfsemi VIRK undanfarin átta ár og sýnir myndin hér til hliðar niðurstöður þess mats. Á árinu 2020 er samfélagslegur ávinningur af starfi VIRK metinn um 21,3 milljarðar króna og rekstrarkostnaður sama árs er um 3,5 milljarðar króna. Matið er byggt á ópersónugreinanlegum gögnum úr upplýsingakerfi VIRK ásamt öðrum upplýsingum og er miðað við tilteknar forsendur um aðdrif einstaklinga án þjónustu VIRK. Á vefsíðu VIRK má finna skýrslur Talnakönnunar með nánari upplýsingum um framkvæmd þessara útreikninga.



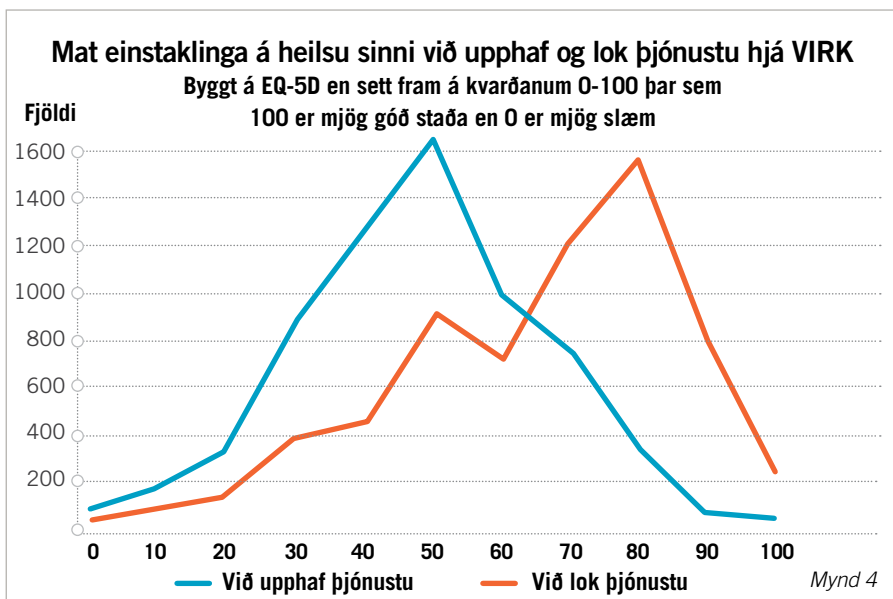
Mynd 2

Myndin hér til vinstri sýnir reiknaðan meðalsparnað á hvern útskrifaðan einstakling hjá VIRK á árunum 2013–2020. Samkvæmt niðurstöðum Talnakönnunar er reiknaður meðal ávinningur á hvern útskrifaðan einstakling frá VIRK 13,3 milljónir króna á árinu 2020. Á vefsíðu VIRK má finna skýrslur Talnakönnunar með nánari upplýsingum um framkvæmd þessara útreikninga.



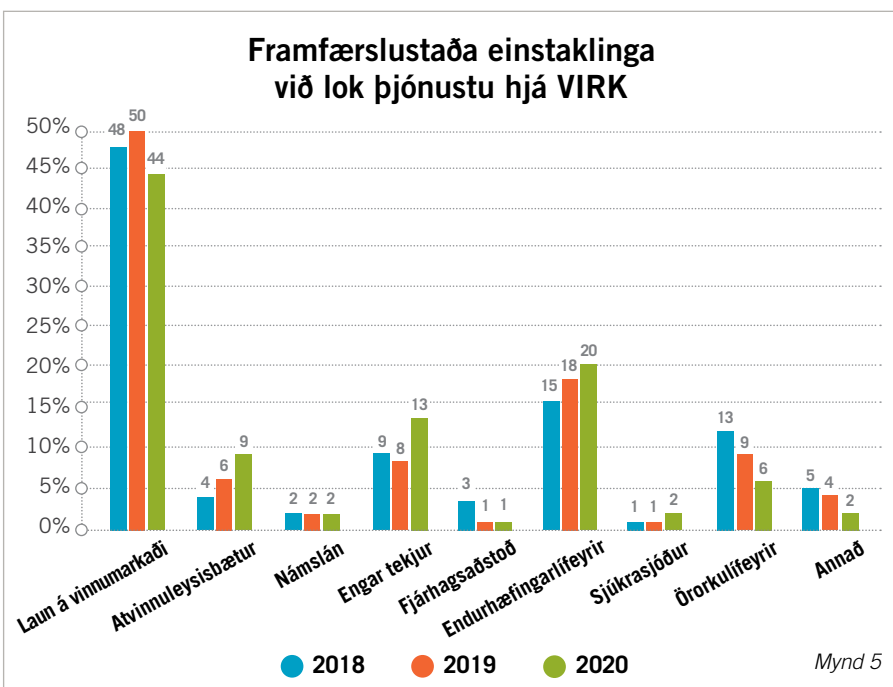
Mynd 3

Öllum einstaklingum sem útskrifast frá VIRK er boðið að taka þátt í þjónustukönnun þar sem þeir eru beðnir um að svara spurningum um þjónustuna og einstaka þætti hennar. Myndin hér til vinstri inniheldur upplýsingar úr þessari könnun þar sem sjá má að einstaklingar telja að þjónusta VIRK hafi haft mikil áhrif á stöðu þeirra. Við lok þjónustu er sjálfsmynd þeirra sterkari, starfsgeta meiri og líkamleg og andleg heilsa betri.



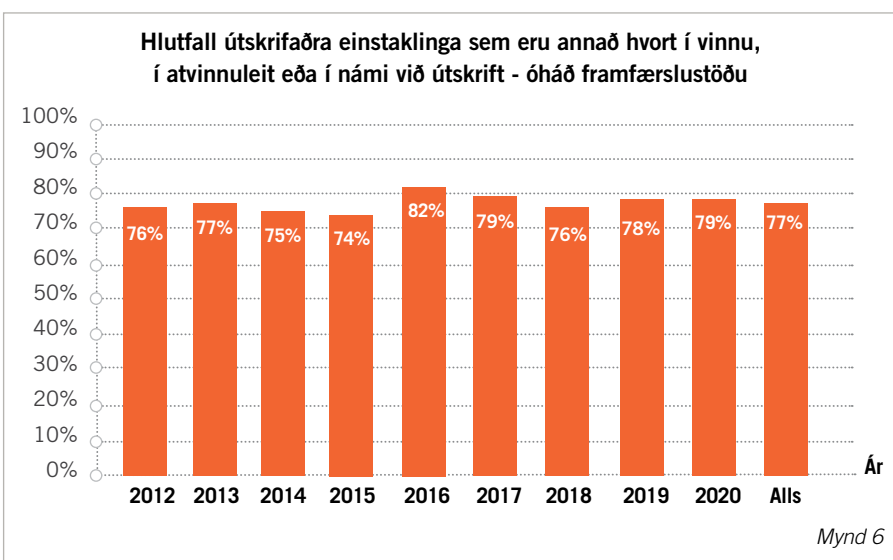
Mynd 4

Einstaklingar eru beðnir um að meta heilsu sína við upphaf og lok þjónustu á svokölluðum EQ-5D mælikvarða en hann inniheldur 5 spurningar um heilsu og lífsgæði þar sem einstaklingar skrá tölu á kvarðanum 0-100 þar sem 0 er mjög slæmt og 100 er mjög gott. Myndin hér til vinstri sýnir niðurstöðu við upphaf og lok þjónustu og hliðrun línunnar sýnir að einstaklingar meta heilsu sína og lífsgæði mun betri við lok þjónustu en við upphaf hennar.



Mynd 5

Myndin sýnir hlutfall stöðugilda útskrifaðra einstaklinga með mismunandi framfærslustöðu í lok þjónustu á árunum 2018-2020. Hafa þeir í huga að ekki er um að ræða fjölda einstaklinga heldur stöðugildi því hver einstaklingur getur verið með fleiri en eina tegund framfærslu við útskrift. Ef einstaklingur fer t.d. í hálf t starf þegar þjónusta lýkur þá er það skráð sem hálf stöðugildi og önnur framfærsla skráð á móti.



Mynd 6

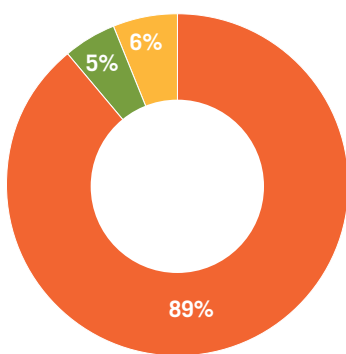
Í stað þess að skoða stöðugildi eins og gert er á mynd 5 er hér horft til fjölda einstaklinga. Myndin sýnir hlutfall þeirra sem ljúka þjónustu hjá VIRK og eru að einhverju leyti í vinnu, í atvinnuleit eða námi við útskrift. Hér má sjá að 79% einstaklinganna sem luku þjónustu á árinu 2020 voru annað hvort að öllu eða einhverju leyti virkir í vinnu, atvinnuleit eða námi. Þetta á við um 77% einstaklinga sem hafa útskrifast frá VIRK frá upphafi.

ÞJÓNUSTUKÖNNUN

VIRK 2020

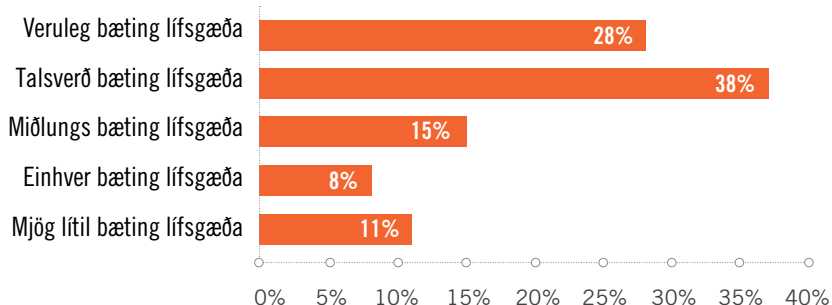
Þegar þjónustuvegi lýkur starfsendurhæfingu hjá VIRK þá býðst honum að taka þátt í þjónustukönnun þar sem hann er beðinn um að svara spurningum um þjónustuna og einstaka þætti hennar. Rúmlega helmingur þeirra sem ljúka starfsendurhæfingu svara þjónustukönnuninni. Hér á opnunni má sjá samantekt úr svörum þjónustuvega sem luku starfsendurhæfingu árið 2020. Almennt telja þjónustuvegarnir að þjónusta VIRK hafi haft mikil áhrif á stöðu þeirra. Við lok þjónustu sé sjálfsmynd þeirra sterkari, starfsgeta meiri og líkamleg og andleg heilsa betri.

Ánægja með þjónustu VIRK

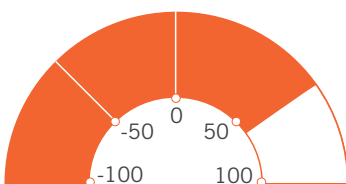


- Ánægðir
- Hvorki né
- Óánægðir

Að hve miklu eða litlu leyti telur þú að þjónustan og úrræði á vegum VIRK hafi bætt lífsgæði þín?



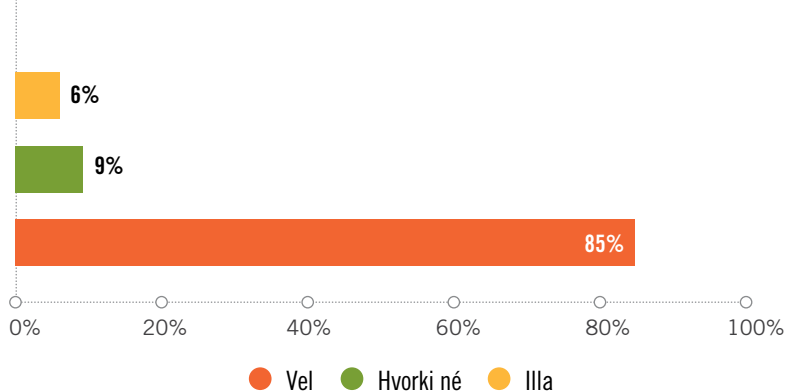
Meðmælaeinkunn VIRK (NPS)



VIRK mælist +62
á kvarðanum -100 +100

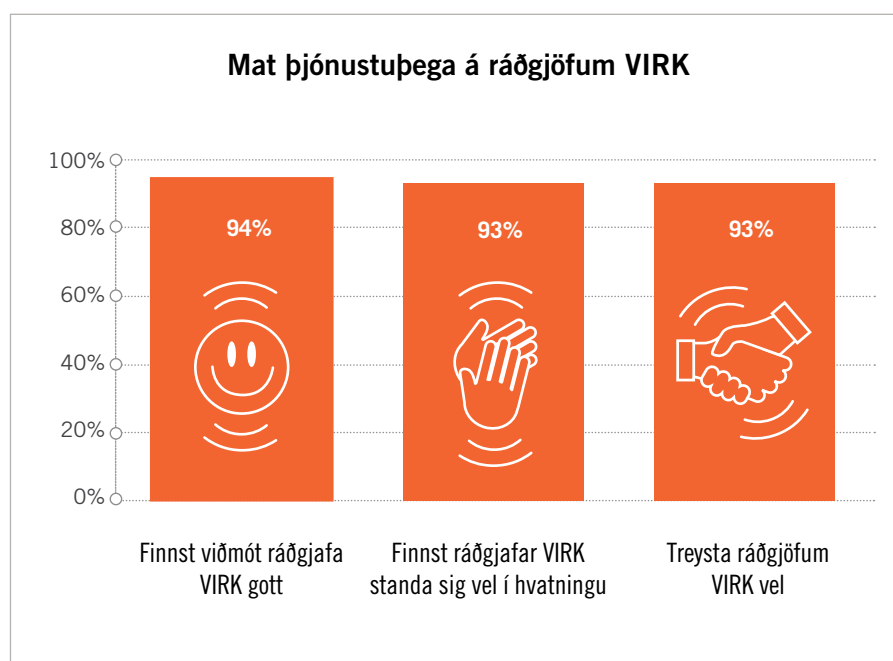
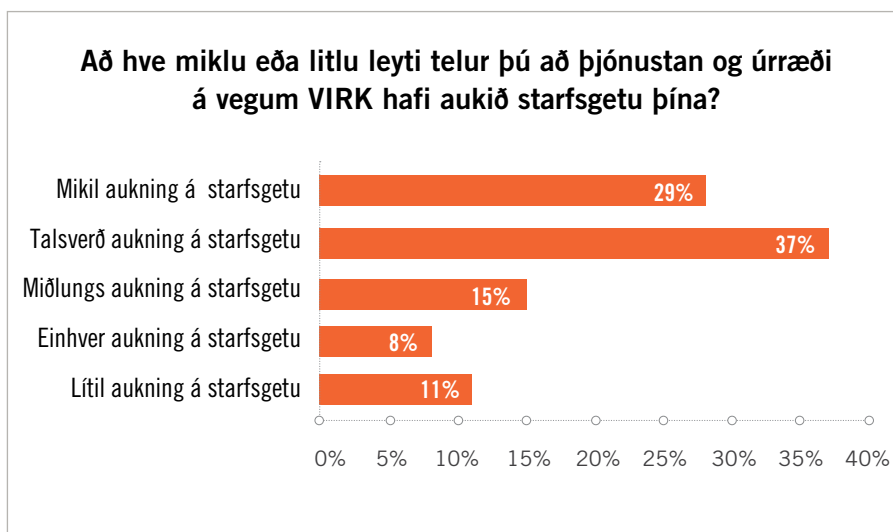
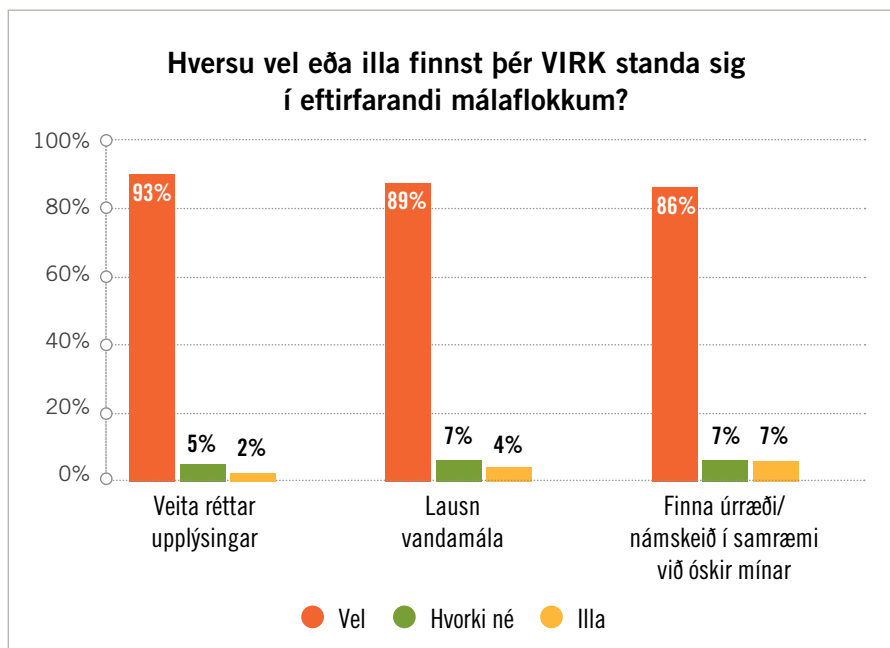
NPS reiknast þannig að prósentuhlutfall þeirra sem gefa einkunn 0-6 er dregið frá prósentuhlutfalli þeirra sem gefa einkunn 9-10. Ef hærra hlutfall mælir með þjónustunni er NPS jákvætt en annars neikvætt.

Hversu vel eða illa þótti þér VIRK aðlaga þjónustuna að þörfum þínum á tímum Covid-19 faraldursins?



Frá marsmánuði 2020 var spurt sérstaklega að því hversu vel eða illa þjónustuvegum finnst VIRK hafa aðlagað þjónustuna að þörfum þeirra á tímum Covid-19 faraldursins. 85% þjónustuvega telja að VIRK hafi tekist vel að aðlaga þjónustuna.

VIRK ÞJÓNUSTUKÖNNUN 2020 ÁNÆGJA MEÐ ÞJÓNUSTU



GUNNLAUGUR HÓLM TORFASON

VIRK VAR MITT BJÖRGUNARSKIP



„ÉG SEGI ALLT FÍNT,“ SEGIR GUNNLAUGUR HÓLM TORFASON SEM BÝR NÚ Í REYKHOLTI Í BORGARFIRÐI EN VINNUR Í KEFLAVÍK. Í SAMTALI VIÐ GUNNLAUG KEMUR FRAM AÐ HANN HAFI NÝLEGA LOKIÐ STARFSENDURHÆFINGU HJÁ VIRK SEM HAFI BJARGAÐ HONUM FRÁ ÖRVÆNTINGU OG SJÁLFSVÍGSHUGSUNUM TIL ANDLEGRAR OG LÍKAMLEGRAR HEILSU.

„Við hjónin keyptum okkur einbýlishús hér í Reykholti eftir kulnunarástandið.

Hér er sú friðsæld og fegurð sem sálin þarfnast eftir langvarandi stríð við kvíða og heilsuleysi,“ bætir hann við.

En hvenær fór Gunnlaugur Hólm að finna fyrir kulnunareinkennum?

„Þetta vatt upp á sig. Upphafsins er kannski að leita allt til þess tíma þegar ég sem vélstjóri hóf störf árið 1999 hjá fiskeldisfyrirtæki í Öxarfirði. Á Kópasker fluttum við hjónin með ung börn og vorum þar í sex ár. Smám saman fór ég að finna fyrir þreytueinkennum sem ég taldi vera vegna vinnunnar. Við ákváðum því að flytja aftur til Keflavíkur, þar sem ég fæddist 1965 og ólst upp,“ segir Gunnlaugur.

„Ég fékk vinnu hjá Sorpeyðingarstöð Suðurnesja í Keflavík. Samhliða stofnaði ég fljótlega fyrirtæki sem þjónustaði fiskeldisstöðvar. Í sjö og hálfu ári vann ég eina viku í mánuði vaktavinnu hjá sorpeyðingarstöðinni og samhliða því vann ég fullt starf í fyrirtækinu mínu. Þetta tók á. Næturvaktir reyndust mér erfiðar og síminn gekk á fullu næstum allan sólarhringinn. Til þess að slaka á fór ég að fá mér í glas um helgar.“

Ég gekk gjörsamlega á vegg

Hvenær gerðir þú þér grein fyrir ofálaginu?

„Ekki strax. Ég hætti að vinna hjá sorpeyðingarstöðinni árið 2013. Þá kom inn meðeigandi og jafnframt tók fyrirtækið að sér æ meiri þjónustu varðandi fiskeldið. Kvíði minn óx smám saman, ég gerðist félagsfællinn og fullur vanlíðunar. Svo kom að því einn daginn að ég gat ekki risið upp. Lá bara í rúminu og sá ekki leið til þess að vera áfram til. Ég hafði þá þurft að fara á bráðadeild vegna þess að ég var með allt of háan blóðþrýsting, þjáðist einnig af þreytu, ofsakvíða og þunglyndi. Allur þakkinn. Ég

gekk svo gjörsamlega á vegg. Ótrúlegt að upplifa þetta.“

Hvað kom þér til hjálpar?

„Konan mín gerði sér grein fyrir hve illa ég var á mig kominn. Hún gekk í málið, fór beinlínis með mig á Heilsugæslu Suðurnesja í Keflavík. Þar fékk ég viðtal við góðan lækni sem lagði til að ég myndi sækja um þjónustu hjá VIRK. Ég samþykkti það og hann sótti um fyrir mig. Mér leið þó áfram mjög illa og fannst dálítið erfiður tíminn þar til ég fékk samþykki fyrir þjónustu hjá VIRK. Samt tók það aðeins tvo mánuði. Þá var ég orðinn svo illa á mig kominn að ég gat engan veginn komið nálægt starfinu hjá fyrirtækinu. Ég hafði reyndar selt töluvert í því þegar þarna var komið sögu. Ég talaði því við meðeigendur mína sem sýndu líðan minni skilning. Eigi að síður sótti kvíðinn að mér sem aldrei fyrr.“

Ég hafði lengi átt erfitt með að sofa, vakti á nóttunni og fann fyrir vaxandi spennu. Ég forðaðist eftir megni að svara í síma og átti í mestu erfiðleikum með að svara tölvupósti. Ég einangraði mig líka æ meira. Loks kom sem sagt að því að ég gafst upp. Ég hafði vakað alla nóttina og lá bara í rúminu algjörlega búinn að vera. Það var í febrúar 2019 sem erfiðleikarnir urðu mér óyfirtíganlegir. Þess skal þó getið að vetrarmyrkríð átti ekki neinn þátt í vanlíðan minni né heldur hafði ég þjáðst af neinni geðröskun fram til þess að kulnunin heltók mig.“

Var kominn með sjálfsvígshugsanir

Hvernig stóðu fjármálin og einkalífið á þessum tíma?

„Vel. Ég var ágætlega settur í einkalífi og fjármálin voru líka í góðu lagi, bæði hjá mér sjálfum og fyrirtækinu. En þótt konan mín og börnin styddu mig og sýndu ástandi mínu skilning og hlýju var ég samt kominn með sjálfsvígshugsanir þegar ég fór í þjónustu hjá VIRK vorið 2019. Mér fannst sem ég myndi aldrei geta unnið neitt framar. Þetta var svakalegt tímabil. Líklega bjargaði fjölskyldan hreinlega lífi mínu þegar verst horfði. Við hjónin eigum fjögur börn og ellefu barnabörn sem gerðu sitt til að gleðja mig. Jákvætt var líka að í upphafi fékk ég greitt veikindaleyfi hjá fyrirtækinu, síðan kom stéttarfélagið til skjalanna og í lok þjónustutímabilsins hjá VIRK var ég kominn með endurhæfingarlífeyri.“

Ráðgjafi VIRK reyndist frábærlega

Strax þegar ég komst í þjónustu hjá VIRK ákvað ég með sjálfum mér að neyta allra úrræða til þess að að ná mér á strik á ný. Ráðgjafi VIRK hjá mínu stéttarfélagi reyndist mér frábærlega. Við mótuðum saman áætlun. Ég hóf þegar meðferð hjá sálfræðingi og áttaði mig til fulls á að áfengi var ekki leið til slökunar. Ég hætti því að fá mér í glas en fór í staðinn að stunda hugleiðslu, jóga og fór í heilsurækt. Það var gríðarlega erfitt að stíga fyrstu skrefin og ég vildi í fyrstu sjálfur reyna að vinda ofan af hinu slæma ástandi án lyfja. Smám saman tók ég þó að átta mig á að lyf gætu hjálpað. Ég gæti þannig fyrr losnað við streituna og kvíðann. Í framhaldi af þessari niðurstöðu fór ég á heilsugæslustöðina í Keflavík þar sem lækurinn minn ávísaði mér kvíðastillandi lyfi. Ég var þá enn þannig stemmdur að ég sat bara út í horni og ef einhver hringdi bjöllunni gat ég varla farið til dyra. Ég var sannarlega gjörsamlega búinn á því þegar ég komst í þjónustu hjá VIRK.“

Var líklega lengi í afneitun

Áttir þú erfitt með að lýsa ástandi þínu þegar verst var?

„Líklega var ég nokkuð lengi í afneitun. En þegar ég fór til læknisins og síðan til VIRK tókst mér að tala af hreinskilni um líðan mína. Þrátt fyrir að ég væri á þeim tíma lokaður inn í eigin ruglingslegum heimi. Ég stríddi við ólýsanlegan kvíða vegna fyrirtækisins. Mér fannst ég ekki gera skyldu mína. Síðast en ekki síst dró ég ekki undan sjálfsvígshugsanirnar sem ásóttu mig. Vafalaust þess vegna var tekið fast á málum.“

Það var ekki fyrr en síðla árs 2019 sem ég fór að sjá til sólar. Úrræðin sem ég og ráðgjafinn settum stefnuna á voru fyrst og fremst sálfræðipjónusta, heilsurækt, hugleiðsla og jóga. Hugleiðslan hjálpaði mér heimikið, ég tók að róast og í framhaldinu að hugsa minn gang. Hægt og bitandi byggði ég þannig upp andlega og líkamlega heilsu.“

Ákvað að leita á nýjar slóðir

Hvenær fannst þér tímabært að hefja vinnu á ný?

„Ég stefndi á að fara aftur til starfa hjá fyrirtækinu mínu í upphafi árs 2020. En við þá tilhugsun eina versnaði mér aftur og kvíðinn tók að sækja á mig á ný. Fljótlega

varð því ljóst að sú fyrirætlun að fara aftur til vinnu í fyrirtækinu myndi ekki ganga.“

Ég hélt áfram í þjónustunni hjá VIRK og þremur mánuðum síðar tók ég ákvörðun um að selja það sem ég átti eftir í fyrirtækinu og leita á aðrar slóðir. Annað var bara ekki í boði.“

Hvert stefndir þú á atvinnumarkaði eftir sölu fyrirtækisins?

„Ég ákvað að sækja um afleysingavinnu hjá Sorpeyðingarstöð Suðurnesja í Keflavík um sumarið og fékk hana. Ekki var um að ræða möguleika á að byrja í hálfu starfi. Ég varð að kasta mér út í djúpu laugina, ef svo má segja, fara í hundrað prósent starf seinnipartinn í maí 2020. Það voru mikil viðbrigði en það hjálpaði mér mikið að ég þekkti staðinn og samstarfsfólkið og kunni til verka. Mér jókst sjálfstraust, fékk aftur trú á sjálfan mig.“

Aldrei liðið eins vel og nú

Hvað kom til að þú ákvaðst að flytja búferlum, kaupa hús í Reykholti í Borgarfirði?

„Í markþjálfun sem ég sótti á vegum VIRK var eitt þeirra markmiða sem ég setti mér að flytja á friðsælan stað. Þann draum höfðum við hjónin lengi átt. Við ókum jafnan framhjá Reykholti á leiðinni í sumarbústaðinn okkar í Fljótstungulandi og smám saman mótaðist sú hugmynd að þar væri eftirsóknarvert að búa. Þegar okkur stóð svo til boða að kaupa hús í Reykholti slógum við til. Við höfðum engu að tapa. Ég sækí nú þaðan vinnu í sorpeyðingarstöðina í Keflavík viku í senn og held þá til í hjólhýsi. Þetta er ekki löng leið að keyra – flutningurinn í Reykholt er ein besta ákvörðun sem við höfum tekið hjónin.“

Ertu búinn að ná fullri heilsu?

„Mér hefur aldrei liðið eins vel á ævinni eins og nú. Ýmislegt hefur þó breyst, ég er ekki eins mannblendinn og ég var, einbeitingin er ekki alveg komin, ég les minna og horfi minna á sjónvarp í frítímum. Áður hafði ég áhuga á ljósmyndun en sinni því lítt nú. Ég á því eitt og annað óunnið ennþá.“

Ég var kominn á þann myrka stað að hugsa um að taka eigið líf. Allt sem fyrir mig var gert hjá VIRK kom mér til heilsu og vinnu á ný. VIRK var mitt björgunarskip.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir
Mynd: Lárus Karl Ingason

ANDLEGRI HEILSU ÍSLENDINGA HRAKAR HVAÐ VELDUR?



áskorun þess efnis¹. Svipað má segja um stöðuna á heimsvísu en samkvæmt tölum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) er áætlað að umfang geðraskana í heiminum hafi aukist um 13% síðasta áratuginn og er þunglyndi talið vera ein helsta ástæða örorku – eða skertrar starfsgetu – í heiminum í dag². Í nýlegri heilbrigðisstefnu hérlendis fyrir árið 2030 er stigið nýtt skref til úrbóta og lagðar til auknar aðgerðir til að efla geðrækt, m.a. með starfrækslu geðheilsuteyma um land allt og markvissri fjölgun starfandi sálfræðinga á heilsugæslustöðvum³. En þrátt fyrir aukna áherslu WHO, Landlæknisembættis, heilbrigðisráðuneytis og félagsamtaka á mikilvægi geðheilsu benda mælingar til þess að vandinn fari ekki minnkandi. Hvað veldur?

Í þessari grein er leitast við að draga upp mynd af geðheilbrigðisvandnum út frá ýmsum hliðum. Gagnauppsprettarnar eru margvíslegar og af þeim sökum er yfirlitið nokkuð ítarlegt. Athygli vekur að þó niðurstöðurnar beri flestar að sama brunni, þ.e. þunglyndis- og kvíðaekenni virðast sífellt algengari (og/eða umfangsmeiri) þá er einnig að sjá ýmsar brotalamir og misræmi í yfirliti gagna og rannsóknna.

Hvernig eru geðraskanir skilgreindar?

Í raun má segja að hugtakið „geðraskanir“ (e. mental disorders) sé nokkurs konar regnhlífarhugtak, notað yfir ýmis konar sjúkdóma og atferli sem valda truflun í andlegu lífi og/eða hegðunarmynstri einstaklinga⁴. Þó hugtakið sé þægilegt í notkun er það nokkuð villandi fyrir leikmenn. Á margan hátt má segja að orðið gefi til kynna að geðraskanir séu samleitur flokkur sjúkdóma og atferlis

UMRÆÐAN UM AUKIÐ
ALGENGI GEÐRASKANA
Í ÍSLENSKU SAMFÉLAGI
HEFUR SJALDAN VERIÐ
MEIRI EN NÚ.

Fjölmíðlum er tíðrætt um viðfangs-efnið og hafa mörg félaga- og góðgerðasamtök, heilbrigðisstofnanir og fagfélög heilbrigðisstétta, bent á að geðheilbrigðisvandi íslensku þjóðarinnar sé umfangsmikill og að hann fari vaxandi.

Nýlegt og eftirminnilegt átak Geðhjálp (kennt við töluna 39 og vísar til fjölda sjálfsvíga árið 2019) er vitnisburður um þá vitundarvakningu sem átt hefur sér stað hérlendis. Í átakanu er skorað á stjórnvöld og samfélag að setja „geðheilsu í forgang“ og skrifuðu tugir þúsunda Íslendinga undir

en ekki jafn víðfeðmur og raun ber vitni. Bæði fagmenn og leikmenn nota hugtakið á víxl, burtséð frá því hvort verið sé að fjalla um þunglyndis- og kvíðaraskanir eða geðsjúkdóma á borð við geðhvarfasýki eða geðklofa. Á Íslandi eru sjúkdómar og tengt atferli skráð samkvæmt fyrirætlum 10. útgáfu alþjóðlegu tölfraðiflokkunar sjúkdóma og skyldra heilbrigðisvandamála (kölluð ICD-10 í daglegu tali), gefin út af WHO. Fimmti kafli flokkunarkerfisins fjallar um geð- og atferlissaskanir í hvorki meira né minna en 11 aðalköflum, sem síðan kvíslast í enn fleiri undirkafla⁵. Aðalkaflarnir endurspeglar vel hversu breytilegar geðraskanir eru, allt frá heilabilun til fíkniraskana, frá þroskaheftingu til þunglyndis- og kvíðaraskana, frá geðhvarfasýki til geðklofa⁶. Vegna þessa breytileika þarf að vanda til verka í umræðunni um geðraskanir og greina á milli hvaða veikindi eða raskanir verið er að fjalla um þá stundina.

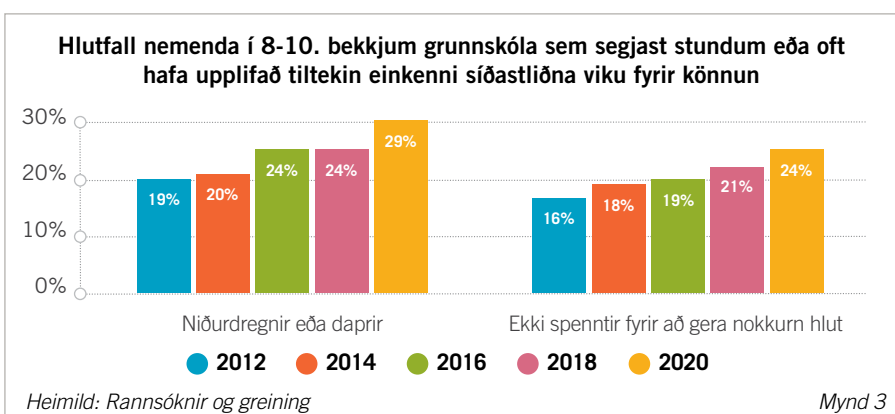
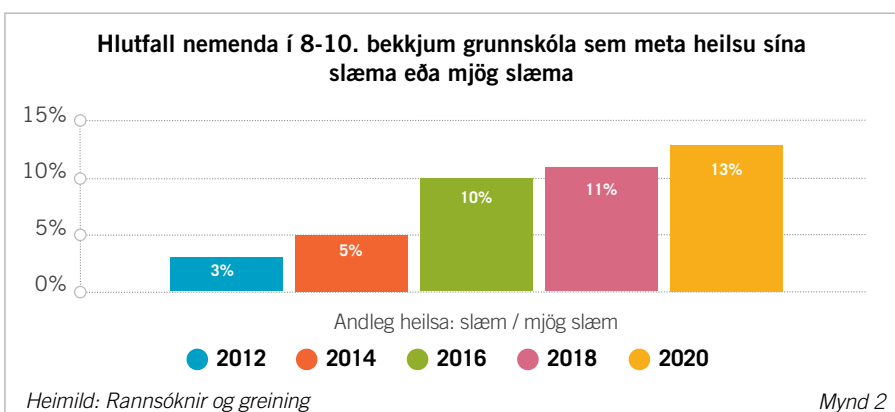
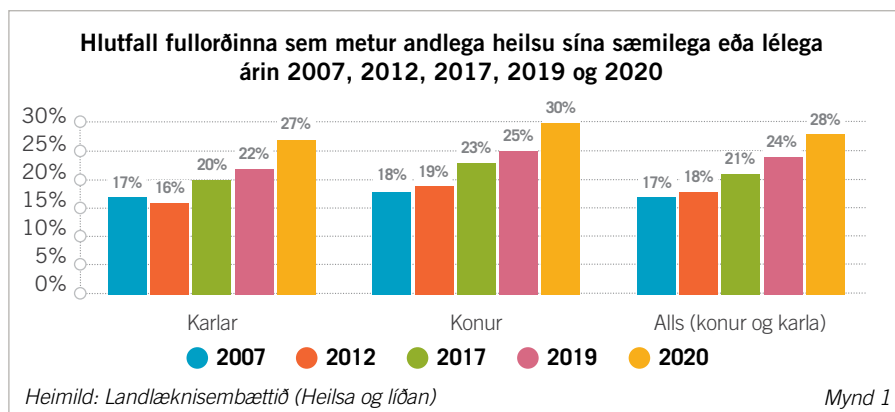
Andleg heilsa Íslendinga

Hér á landi er geðheilsa og algengi geðraskana einkum mæld í sjálfsmatskönnunum á andlegri heilsu, með skimunum á kvíða- og depurðareinkennum, í þunglyndislyfjanotkun, í sjálfsvígstólum, í fjölda vitjana og samtala til heilsugæslustöðva og í algengi örorku á grundvelli geðraskana. Undanfarið ár (og jafnvel áratugi) sjást skýrar vísbendingar í þessum gögnum um hnignun í andlegri líðan þjóðarinnar.

Í könnunum Landlæknisembættisins Heilsa & líðan Íslendinga árin 2007, 2012, 2017 og 2019-2020 er að sjá marktæka aukningu á hlutfalli fullorðinna einstaklinga sem meta andlega heilsu sína sæmilega eða lélega, frá 17% árið 2007 í 24% árið 2019 og 28% árið 2020 (mynd 1). Konur eru líklegri en karlar til að meta andlega heilsu sína sæmilega eða lélega öll árin. Jafnvel þó við tækjum 2020 mælingunum með ákveðnum fyrirvara vegna Covid-19 farsóttar er hin stígandi leitni í gögnunum nokkuð ljós frá árinu 2007.

Svipað er að segja um andlega heilsu ungmenna. Umfangsmiklar þýðiskannanir Rannsóknna og greiningar meðal nemenda í 8.-10. bekkjum grunnskóla sýna að líkt og meðal fullorðinna, hefur mat ungmenna á andlegri heilsu sinni hnignað. Árið 2012 mátu um 3% nemenda í unglingsdeildum grunnskóla andlega heilsu sína slæma eða mjög slæma borið saman við 13% þeirra árið 2020 (mynd 2).

Í könnunum Rannsókna og greiningar er



einnig skimað fyrir helstu depurðar- og kvíðaeinkennum. Líkt og sjá má á mynd 3 er algengara nú að ungmenni haki við helstu einkenni depurðar en áður. Um 19% nemenda voru stundum eða oft niðurdregnir eða daprir árið 2012, um 24% árin 2016 og 2018 og 29% árið 2020. Einnig er algengara að nemendur finni til aukins áhugaleysis (lítillir eða engrar ánægju)⁷. Árið 2012 sögðu 16% þeirra að það ætti stundum eða oft við um þá að vera „ekki spenntir fyrir að gera nokkurn hlut“ borið saman við talsvert hærra hlutfall árið 2020 (24%). Hér gilda þó sömu fyrirvarar og áður, farsótt og sóttvarnaaðgerðir 2020 gætu hafa ýkt depurðareinkenni á árinu 2020.

Skimleitt á einkennum þunglyndis og kvíða meðal nemenda í unglingsdeildum í grunnskólum í Breiðholti sýnir svipaðar niðurstöður. Á tímabilinu 2009-2015 varð

talsvert aukning á hlutfalli nemenda sem mældist yfir viðmiðunarmörkum, þá sérstaklega meðal stúlkna. Hlutfall stúlkna sem var yfir viðmiðunarmörkum í einkennum þunglyndis meira en tvöfaldaðist á tímabilinu og hlutfall þeirra sem var yfir viðmiðunarmörkum í einkennum kvíða fjórfaldaðist (ekki sýnt á mynd)⁸.

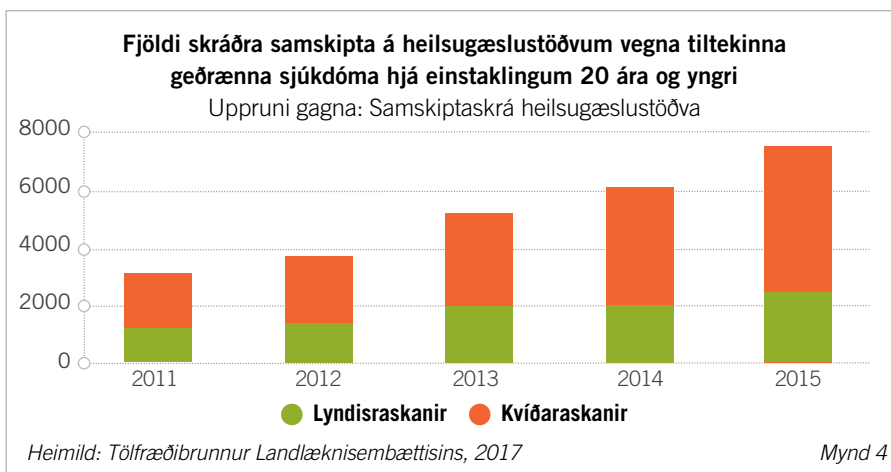
Tíðari samskipti við heilsugæslustöðvar vegna andlegs vanda ungmenna

Samfara hnignun á andlegri líðan má búast við aukinni eftirspurn eftir geðheilbrigðisþjónustu. Yfirgripsmikil rannsókn Ingu Dóru Sigfúsdóttur o.fl. (2008) á andlegri líðan ungmenna í 9. og 10. bekkjum grunnskóla á tíu ára tímabili (1997, 2000, 2003 og 2006)

leiðir í ljós marktæk tengsl á milli aukinna kvíða- og depurðareinkenna og fjölda vitjana til geðheilbrigðisstarfsmanna (sálfræðinga, geðlækna og félagsráðgjafa). Þetta á sérstaklega við um stúlkur. Þó kvíðaeinkenni hafi aukist marktækt hjá báðum kynjum á þessu tímabili jukust depurðareinkenni einungis hjá stúlkum. Samhliða auknum depurðareinkennum stúlkna fjölgaði í hópi þeirra sem fóru reglubundið (a.m.k. 6 sinnum á ári) til geðheilbrigðisstarfsmanna⁹.

Upplýsingar úr samskiptaskrá heilsugæslustöðva, sem Landlæknisembættið hefur umsjón með, rennir stoðum undir þetta (mynd 4). Í samskiptaskránni er að finna upplýsingar um tíðni og tilefni samskipta við heilbrigðisstarfsfólk á heilsugæslustöðvum. Athygli vekur aukinn fjöldi samskipta ungs fólks 20 ára og yngri við heilsugæslustöðvar vegna lyndis- og kvíðaraskana¹⁰ árin 2011-2015. Sérstaklega á þetta við um kvíðaraskanir en skráð samskipti vegna þeirra fjórfölduðust á tímabilinu. Þetta eru athyglisverðar niðurstöður í ljósi þess að þær speglast vel í sjálfsmati unglunga á andlegri líðan. Svo virðist sem þetta tvennt haldist í hendur, versnandi líðan ungmenna og skráningar fagfólks á heilsugæslustöðvum um tíðari vitjanir ungs fólks vegna andlegrar heilsu.

Tölur frá Sjúkratryggingum Íslands um komur til sjálfstætt starfandi geðlækna benda einnig til aukinnar eftirspurnar eftir geðheilbrigðisþjónustu. Á mynd 5 má annars vegar sjá komur til geðlækna (bláa súlurnar) og hins vegar komur til barna- og unglíngageðlækna (á rauðu línunni). Líkt og sjá má fjölgaði komum til geðlækna á tímabilinu 2000-2009, þar til þeim fór að fækka. Komur til barna-



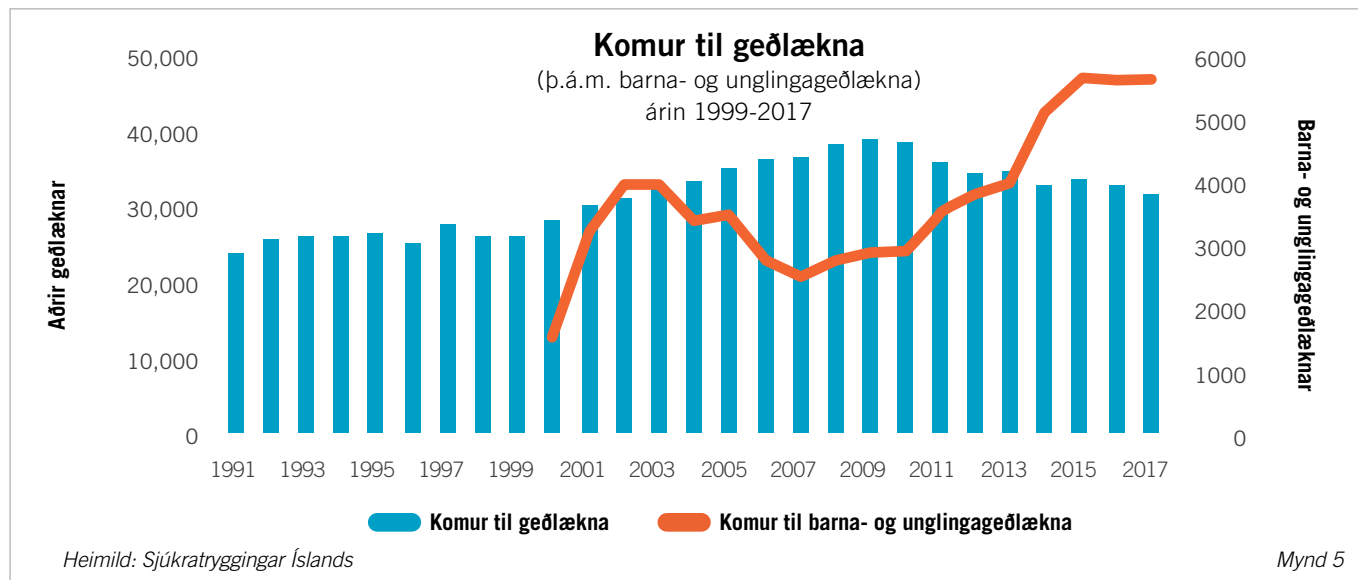
og unglíngageðlækna, voru hins vegar fátíðari framan af en taka svo stökk upp á við í kringum aldamótin 2000 þegar þeim fer að fækka aftur tímabundið. Frá árinu 2008 fjölgar komum til barna- og unglíngageðlækna verulega og virðist ekkert lát vera þar á¹¹. Vissulega þarf að túlka þessar tölur með varkárni - t.a.m. hefur fjöldi starfandi lækna áhrif á komutölur, því færri sem eru starfandi því færri verða komurnar - en með tilliti til mannfjöldaprúnar síðustu áratuga (minni fjölgunar ungs fólks og fjölgunar eldra fólks) eru komutölur til barna- og unglíngageðlækna afar umhugsunarverðar.

Punglyndiseinkenni fullorðinna

Nokkrar kannanir á einkennum þunglyndis og kvíða meðal fullorðinna hafa verið framkvæmdar á Íslandi. Kannanirnar eru þó talsvert strjálar og afmarkaðar og því er varhugavert að draga af þeim ályktanir um algengi. Í niðurstöðum evrópsku heilsufarsrannsóknarinnar sem Hagstofan

framkvæmdi árið 2015 var Ísland í fjórða sæti yfir fjölda fólks með þunglyndiseinkenni¹². Einkenni þunglyndis voru breytileg eftir kyni og aldri, eins og sjá má á mynd 6. Heilt á litið mældust 14% einstaklinga á aldrinum 15-24 ára með væg eða mikil þunglyndiseinkenni borið saman við 8% 65 ára og eldri. Í báðum aldurshópum eru einkennin algengari meðal kvenna, 18% í yngri aldurshópnum og 11% í þeim eldri.

Í annarri, nýlegri rannsókn á líðan 2.700 háskólanema á Íslandi (2017) mældust 34,4% þeirra yfir viðmiðunarmörkum þunglyndis og 19,8% yfir viðmiðunarmörkum kvíða¹³. Ólíkt niðurstöðum Hagstofunnar mældist ekki marktækur munur meðal háskólanema á algengi þunglyndis og kvíða eftir kyni en óvarlegt er að draga af því ályktanir. Háskólanemar eru sértækur hópur, sem jafnvel glímur við tímabundið álag, og eru aðstæður þeirra ekki endilega lýsandi fyrir þjóðina alla.

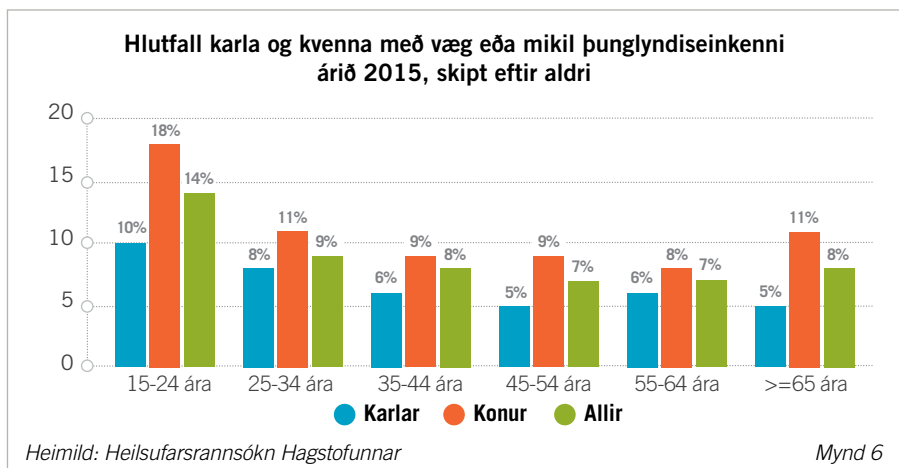


Geðraskanir – hin nýja örorka?

Á síðustu þremur áratugum hefur vægi geðraskanana sem fyrsta ástæða örorku aukist svo að umfangi að því hefur stundum verið haldið fram að geðraskanir séu „hin nýja örorka“¹⁴. Heilt á litið hafa geðraskanir vegið hlutfallslega þyngst sem fyrsta orsök örorku frá árinu 2000 (mynd 7) þegar vægi þeirra var 35% borið saman við um 37-38% árin 2017/18.

Þróunin er sérstaklega athyglisverð þegar litið er til aldurs og kyns. Í samræmi við fyrrgreint talnaefni um ungt fólk og geðheilbrigði má sjá að geðraskanir vega þyngra sem fyrsta orsök örorku hjá ungu fólki en eldra fólki (mynd 8) og virðist munurinn ágerast eftir því sem fram dregur. Árið 2000 var vægi geðraskanana 51% hjá fólki undir þrítugu en 25% í aldurshópnum 50 ára og eldri. Árið 2017 hefur vægið aukist lítillega í elsta aldurshópnum (um þrjú prósentustig) en allverulega í þeim yngsta (um 16% prósentustig).

Það sem vekur athygli, hins vegar, er að örorka vegna geðraskanana í öllum aldurshópnum er algengari meðal karla en kvenna (mynd 9)¹⁵. Með hliðsjón af fyrrgreindu talnaefni um andlega heilsu, depurðareinkenni og eftirspurn ungra kvenna eftir geðheilbrigðisþjónustu, skýtur þetta skökku við. Í könnunum eru konur, þá sérstaklega ungar konur, líklegri en karlar til að meta andlega heilsu sína bága. Af hverju endurspeglast það ekki í örorkutölum? Ástæðu þessa er sennilega að finna í ólíkum uppruna gagnanna.



Annars vegar er um að ræða kannanir á mati fólks á eigin heilsu og hins vegar sjúkdómsgreiningar á færniskerðingu vegna geðrænna vandamála. Hér þarf að hafa í huga að undirflokkar geð- og atferlisraskanana eru margir og sjúkdómarnir misþungir. Ýmsar íslenskar rannsóknir hafa leitt í ljós að langvinnar fikniraskanir, sem falla undir geð- og atferlisraskanir í ICD-10 sjúkdómaflokkakerfinu, séu talsvert algengari meðal karla en kvenna og kann það að skýra hið aukna vægi geðraskanana meðal ungra karla¹⁶.

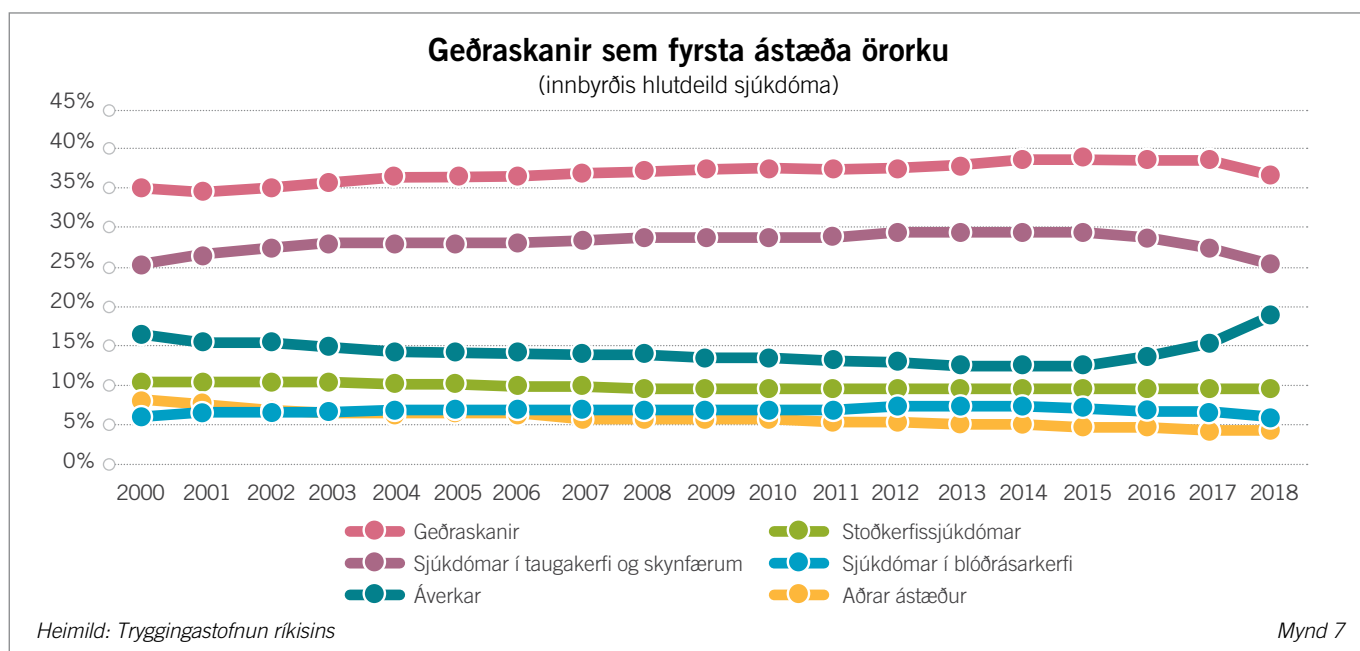
Notkun þunglyndislyfja (ATC flokkur N06A).

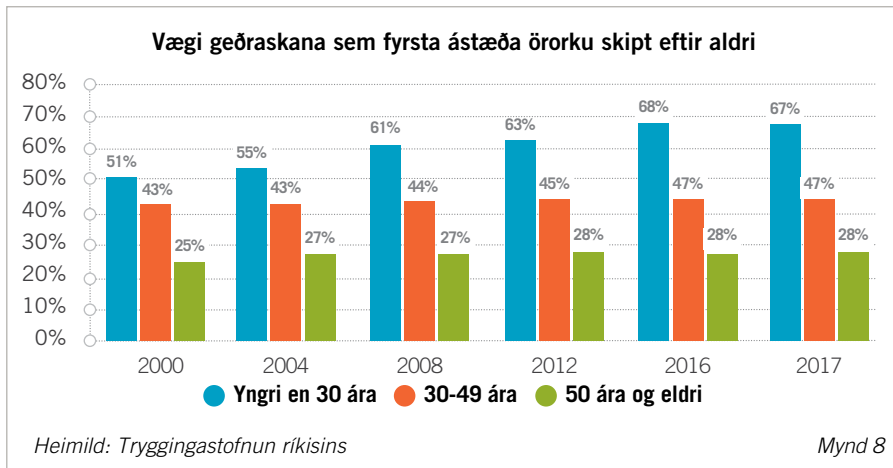
Sívaxandi notkun geðdeyfðarlyfja er mörgum áhyggjuefni og hefur verið tíðrædd í fjölmiðlum síðustu 20 árin eða svo. Bæði hefur ávísuðum dagskömmtum til einstaklinga fjölgað sem og notendum lyfjanna¹⁷. Landlæknisembættið hefur marg-

sinnis varað við þessari þróun, m.a. í fréttabréfum og tilkynningum árin 2004, 2008, 2015, 2016 og 2019¹⁸. Vegna eðlilegra breytinga og viðhalds á lyfjagagnagrunni yfir tíðina er strembið að meta umfang ávísaðra lyfja lengra aftur í tímann en til ársins 2004 þegar embætti landlæknis tók við grunninum.

Í samantektinni hér á eftir er gerð tilraun til að rekja þróun þunglyndislyfjanotkunar hérlandis lengra aftur í tímann með því að styðjast við áður útgefið efni (m.a. rannsóknaskýrslur fræðimanna, skýrslur ráðuneyta¹⁹ og eldri útgáfur Landlæknisembættisins). Til að hámarka samamburðarhæfni milli ólíkra útgáfa er einungis fjallað um notkun þunglyndislyfja (N06A) í skilgreindum dagskömmtum á 1.000 íbúa.

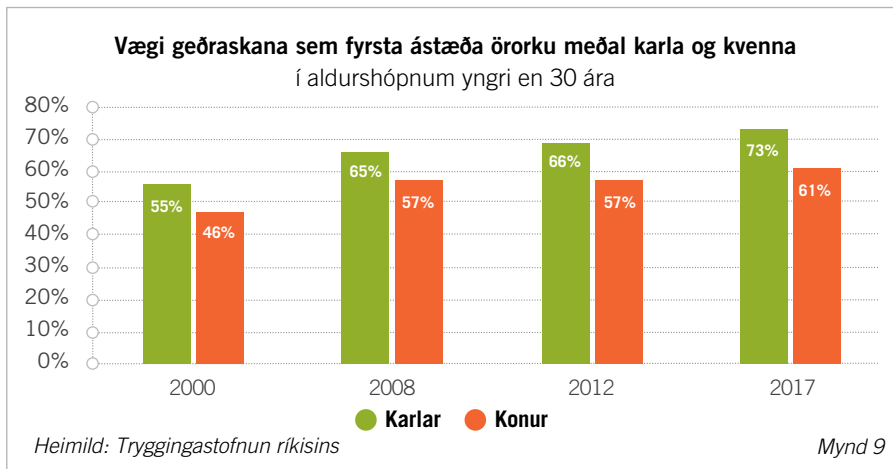
Ef litið er til notkunar þunglyndislyfja hefur aukningin margfaldast að umfangi frá árinu 1978 (mynd 10). Þá voru seldir 11 skilgreindir dagskammtar á hverja 1000





Notkun þunglyndislyfja eftir kyni og aldri

Heilt á titið er notkun þunglyndislyfja meiri meðal kvenna en karla og hefur munurinn ágerst undanfarin ár. Árið 2004 leystu karlar út 56 dagskammta á 1.000 íbúa en konur tæpa 94. Árið 2020 er fjöldi dagskammta meðal kvenna orðinn 203 en 108 meðal karla (á 1.000 íbúa). Þó aukningar gæti í öllum aldurshópum er hún þó einna mest meðal fólks 29 ára og yngri annars vegar og meðal fólks 80 ára og eldra (ekki sýnt á mynd).



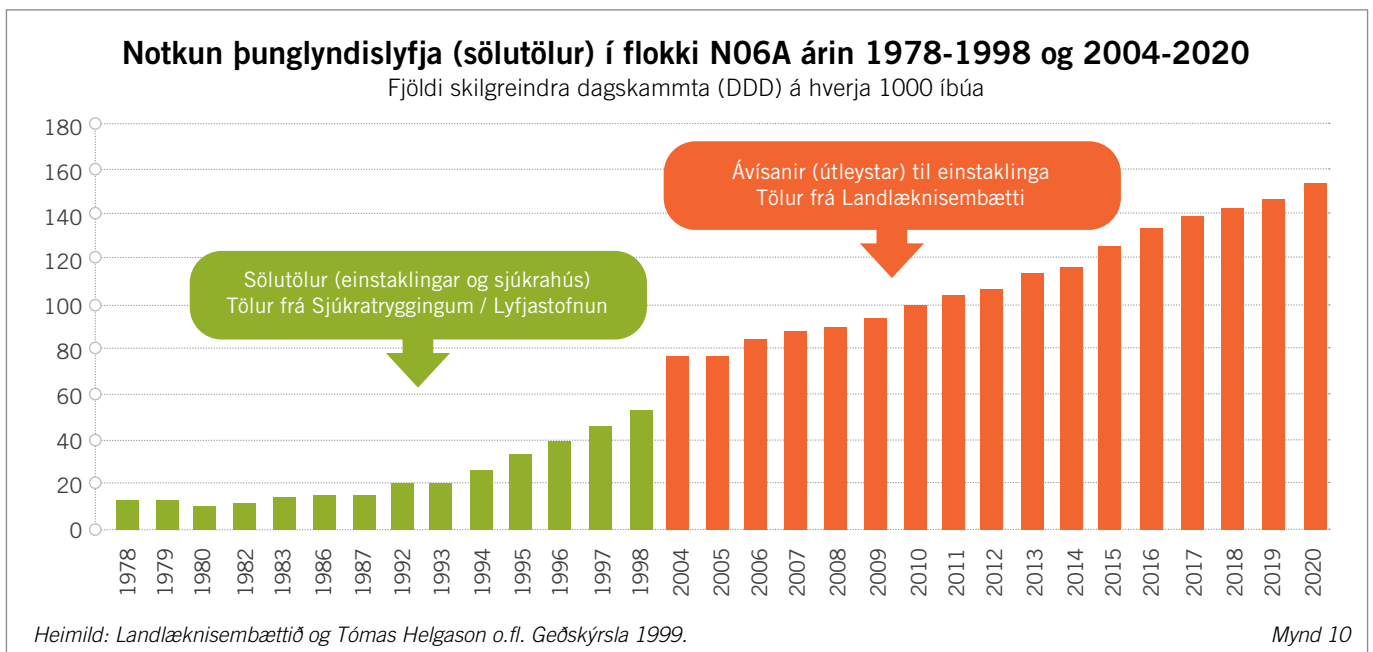
Stóru spurningunum er ósvarað

Í þessu yfirliti er dregin upp mynd af andlegu heilsufari þjóðarinnar. Niðurstöður kannana á andlegri heilsu og umfangi depurðareinkenna virðist speglast í aukinni notkun þunglyndislyfja og vitjana til geðlækna og heilsugæslustöðva vegna geðræns vanda. Slíkt hið sama má segja um aukið vægi geðraskana sem fyrstu orsök örorku. Allt ber þetta að sama brunni, andlegri heilsu þjóðarinnar hefur hnignað undanfarin ár svo að um munar.

íbúa borið saman við 53 dagskammta árið 1998, 75 árið 2004 og 154 árið 2020. Ef þessi tvö tímabil eru borin saman (með þeim fyrirvara að á fyrra tímabilinu er unnið með sölugögn og hinu síðara með lyfjaávisanir til einstaklinga) þá er alveg ljóst að aukningin

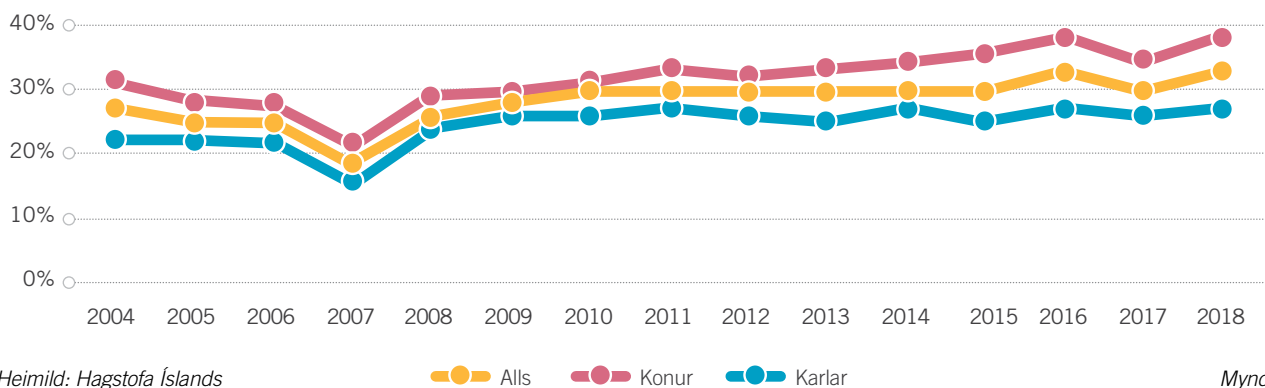
er veruleg, sérstaklega með tilliti til þess að sölutölur eru almennt hærri en fjöldi ávísana²⁰. Á fyrra tímabilinu (1978-1998) jókst notkunin um 382% en um 105% á hinu síðara (2004-2020).

Stóru spurningunum, hins vegar, er enn ósvarað. Við vitum fátt um orsakir hinnar auknu vanlíðunar og áhrif hennar á færni fólks og getu til að sinna daglegum störfum. Það er stígsmunur á depurðareinkennum í skimleit og alvarlegum eða varanlegum heilsubresti. Einkenni vanlíðunar geta verið tímabundin og/eða háð öðrum aðstæðum sem skimleitanir eru oft ónæmar á. Þess



Hlutfall fólks með nokkrar eða verulegar heilsufarslegar takmarkanir

í daglegu lífi árin 2004-2018



vegna er afar mikilvægt að vandi einstaklings sé rétt greindur og viðeigandi meðferð eða inngríp valin með hliðsjón af hugsanlegum öðrum orsakabáttum en geðrænum.

Það er allt eins hugsanlegt að sá vandi sem virðist steðja að þjóðinni liggja einhvers staðar á mörkum hins félagslega og geðræna og skilgreinist þ.a.l. illa í greiningarkerfum heilbrigðiskerfisins. Vísendingu um þetta gæti verið að finna í árlegum mælingum Hagstofunnar á upplifun fólks af heilsufarslegum takmörkunum í sínu daglegu lífi²¹. Frá árinu 2004 hefur hlutfall fólks sem telur sig vera með nokkrar eða verulegar heilsufarslegar takmarkanir í daglegu lífi vaxið nokkuð, úr 27% árið 2004 í 32% árið 2018 (mynd 11). Þetta á sérstaklega við um konur en hlutfall þeirra var 31% árið 2004, 21% árið 2007 og 38% árið 2018. Þó erfitt sé að draga þá ályktun af þessum tölum að um eiginlegan heilbrigðisvanda sé að ræða er þróunin þó óneitanlega afar forvitnileg, sérstaklega með hliðsjón af öðru talnaefni um geðheilsu.

Hvað sem öllum vangaveltum um geðheilbrigði þjóðarinnar líður er alveg ljóst að getgátur og ágiskanir þar að lútandi ættu að heyra liðinni tíð. Brynt er að meta vandann heildstætt út frá öllum kerfum með tilliti til samfélagsgerðar og lýðfræðilegra breytinga. Til að vel eigi að vera er áriðandi að skimleitanir á helstu einkennum þunglyndis- og kvíða séu samanburðarhæfar með tilliti til rannsóknaraðferða og eiginleika úrtaks/þýðis. Einnig þarf að framkvæma þær reglubundið og á samræmdan máta. Jafnframt þurfa rannsóknirnar að spyrja spurninga er lúta að öðrum hugsanlegum áhrifa- og/eða orsakabáttum andlegrar vanlíðunar, t.a.m. hvort líkamleg veikindi séu til staðar eða tímabundnir streitubættir

og hvort vanlíðanin hafi áhrif á færni einstaklinga og getu til daglegra athafna. Það væri mikill kostur ef hægt væri að setja niðurstöður slíkra rannsókna í samhengi við talnaefni um vinnumarkaðsþátttöku, veikindafjarveru, skólasókn, brottfarar úr námi og upplifun fólks á eigin lífsgæðum. Án slíkra yfirgrípsmikilla rannsókna og samræmingar í talnaefni munum við að öllum líkindum halda áfram að giska.

Heimildir

- Ragna Gestsdóttir. Vitundarvakning og viðtöl vekja athygli: setjum geðheilsu í forgang. *Mannlíf*. 20. október 2020 og „Söfnuðu tíu þúsund undirskriftum á einum sólarhring.“ *Mbl.is*. 16. október 2020.
- Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin (WHO): www.who.int
- Stefna fyrir íslenska heilbrigðisþjónustu til ársins 2030. *Heilbrigðisráðuneytið* 2019.
- Nicola Morant. What is mental illness? Social representation of mental illness among British and French mental professionals. *LSE Research Online* 1995; 4(1):41-52.
- World Health Organization (WHO), www.who.int
- Guðný Anna Arnþórsdóttir, Halldór Kolbeinsson, Guðrún Guðmundsdóttir o.fl. *Rannsóknar- og þróunarverkefnið RAI-MH. Könnun notagildis staðlaðs mælitækis RAI-MH (Resident Assessment Instrument Mental Health) hjá hópi sjúklinga á endurhæfingar-geðdeildum Landspítala-háskólasjúkrahúss*. Geðsvið Landspítala-háskólasjúkrahúss 2003; bls. 58.
- Michael T. Treadway og David H. Zald. Reconsidering anhedonia in depression: Lessons from translational neuroscience. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 2010; 35: 537-55.
- Talnarbrunnur* embættis landlæknis, ágúst 2017, bls. 1.
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Jón Friðrik Sigurðsson

o.fl. Trends in depressive symptoms, anxiety symptoms and visits to healthcare specialists: A national study among Icelandic adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* 2008; 36(4): 361-368.

- Hér er einkum miðað við sjúkdóma með eftirtalda IDC-10 kóða: F32, F33, F34, F40, F41 og F42.
- Staðtölur Sjúkratrygginga Íslands og Hagstofa Íslands, komur til sérgreinalækna eftir sérgreinum 1991-2017.
- Hagstofa Íslands. Þunglyndiseinkenni algeng á Íslandi. 13. mars 2017, www.hagstofa.is
- Andri Haukstein Oddsson. *Depressive and Anxiety Symptoms Among University Students in Iceland*. Meistararitgerð í sálfræði. Háskólinn í Reykjavík 2017.
- Sigurður Thorlacius og Sigurjón B. Stefánsson. Algengi örorku vegna geðraskana á Íslandi 1. desember 2002. *Læknablaðið* 2004; 90: 615-619.
- Ársskýrslur og staðtölur Tryggingastofnunar ríkisins árin 2005 og 2013 og Tölfræðigreiningar Tryggingastofnunar ríkisins 2009, 2010 og 2013.
- Tómas Helgason. Faraldsfræðilegar rannsóknir í geðlæknisfræði á Íslandi. *Læknablaðið* 1994; 80:155-164.
- Tómas Helgason, Kristinn Tómasson og Tómas Zoëga. Algengi og dreifing notkunar geðdeyfðar, - kvíða- og svefnlyfja. *Læknablaðið* 2003; 89: 15-22.
- Lyfjagagnagrunnur landlæknis. Hlutverk og rekstur 2005-2014*. Embætti landlæknis 2015.
- Tómas Helgason, Halldóra Ólafsdóttir, Eggert Sigfússon o.fl. *Notkun geðdeyfðarlyfja og þunglyndisraskanir*. Skýrsla nefndar um notkun geðdeyfðarlyfja. Heilbrigðisráðuneytið 1999.
- Tómas Helgason, Helgi Tómasson og Tómas Zoëga. Antidepressants and public health in Iceland. Time series analysis of national data. *British Journal of Psychiatry* 2004; 184: 157-162.
- Hagstofa Íslands. Hagur og heilbrigði Íslendinga.

INGIBJÖRG LOFTSDÓTTIR sviðsstjóri
OG LÍNEY ÁRNADÓTTIR sérfræðingur hjá VIRK

HEILSUEFLANDI VINNUSTAÐUR



EINN ANGI FORVARNARVERKEFNIS
VIRK TENGIST FORMLEGU
SAMSTARFI MEÐ EMBÆTTI LAND-
LÆKNIS OG VINNUEFTIRLITINU
VIÐ AÐ TAKA SAMAN VIÐMIÐ FYRIR
„HEILSUEFLANDI VINNUSTAÐ“.
SAMSTARFIÐ HÓFST SNEMMA
ÁRS 2019 OG ER MARKMIÐ ÞESS
AÐ STUÐLA AÐ BETRI HEILSU OG
VELLÍÐAN Á VINNUSTÖÐUM.

Við gerð viðmiðanna hefur verið horft til þeirra viðmiða sem embætti landlæknis er þegar með fyrir Heilsueflandi skóla og Heilsueflandi samfélög, rannsókna og þeirrar vinnu sem liggur fyrir erlendis og síðast en ekki sist heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna.

Ef allt gengur eftir ættu viðmiðin að geta orðið aðgengileg fyrir alla vinnustaði seinni hluta ársins 2021 svo þeir geti nýtt sér þau til að skapa heilsueflandi umhverfi fyrir starfsfólk sitt.

” Verkefnið Heilsueflandi vinnustaður er mikilvægur hluti forvarnarverkefnisins en aðrir hlutar þess eru velvirk.is, vitundarvakning samanber „Er brjálað að gera“ verkefnið og rannsókn sem hefur það að markmiði að einangra breytur sem mögulega hafa áhrif á það hvort einstaklingar komast aftur til starfa eftir veikindaleyfi.“



Útbúin hefur verið vefsíðan heilsueflandi.is fyrir verkefnið sem öll fyrirtæki geta nýtt sér þegar viðmiðin verða aðgengileg en síðan er í þróun og ekki opin eins og er.

Fyrirtæki tilraunakeyra viðmið og verklag

Frá því í febrúar 2020 hafa viðmið og verklag fyrir Heilsueflandi vinnustaði verið í tilraunakeyrlu hjá nokkrum vinnustöðum og erum við sem að verkefninu stöndum þeim afar þakklát fyrir framtakið. Öllum má vera ljóst að þetta hefur ekki verið auðvelt verkefni samhliða því að takast á við áhrifin af covid, en samt gengið vonum framar.

Vinnustaðirnir sem taka þátt voru valdir úr stórum hópi umsækjenda og var tekið mið af starfsemi, stærð og staðsetningu. Leitast var við að hafa vinnustaðina sem fjölbreyttasta til að hægt væri að prufa verklagið við mismunandi aðstæður. Auk valinna vinnustaða taka stofnanirnar þrjár sem standa að þróun á Heilsueflandi vinnustað einnig þátt. Vinnustaðirnir sem tilraunakeyra verkefnið eru því þrettán talsins:

- Alta
- Efla
- Embætti landlæknis
- Héraðsdómur Reykjavíkur
- Hjúkrunarheimilið Uppsalar
- Hótel Geysir
- Icelandair
- Marel
- Samband íslenskra sveitarfélaga
- Strætó
- Vinnueftirlitið
- VIRK Starfsendurhæfingarsjóður
- Þjónustuskrifstofa iðnfélaga

En hvað er Heilsueflandi vinnustaður?

Heilsueflandi vinnustaður er vinnustaður sem hefur sett sér það markmið að stuðla að betri heilsu og velliðan starfsfólks. Markmiðinu nær vinnustaðurinn með því að búa til samfélag sem tekur mið af viðmiðum fyrir Heilsueflandi vinnustaði en þau verður eins og áður kom fram hægt að nálgast á vefsíðunni www.heilsueflandi.is.

Þau fyrirtæki sem taka þátt í tilraunaverkefninu hafa verið að prufukeyra viðmiðin í þeim tilgangi að skoða hvernig þau gagn-



HEILSUEFLANDI vinnustaður

ast auk þess að veita endurgjöf til að sníða af annmarka sem gætu verið bæði á viðmiðunum og framkvæmd verkefnisins. Samhliða prufukeyrlunni hafa þau verið að innleiða heilsueflingu hjá sínum vinnustað. Í upphafi tilraunarinnar var hugmyndin um Heilsueflandi vinnustað kynnt fyrir fulltrúum vinnustaðanna sem stofnuðu síðan stýrihópa sem halda utan um verkefnið á hverjum vinnustað fyrir sig. Hlutverk stýrihópanna er að innleiða Heilsueflandi vinnustað með því að ákveða hversu hátt skor eigi við í hverju viðmiði fyrir sig og skrá stöðuna á einkasvæði vinnustaðarins á heilsueflandi.is. Í framhaldinu taka stýrihóparnir í samráði við starfsmenn ákvarðanir um þau skref sem vinnustaðurinn hefur áhuga á að taka í átt að heilsueflingu.

Margir halda að heilsueflandi vinnustaður snúist um að allir eigi nú að fara út að hlaupa, lyfta eða borða ofurhollt en viðmiðin eru mun víðtækari en svo. Þau spanna alla þá þætti sem hafa áhrif á heilsu okkar í vinnunni. Viðmiðin lúta þannig að stjórnunarháttum, starfsháttum, velliðan í vinnu, heilsu og útiveru, áfengi og vímuefnum, vinnuumhverfi, hollu mataræði og umhverfi vinnustaðar. Viðmiðin endurspeglu heildræna sýn á heilsu sem öll fyrirtæki ættu að geta tileinkað sér, fyrirtæki sínu og starfsfólki til hagsbóta. Að huga að velliðan starfsfólks og hlúa að heilsunni á vinnutíma verður seint ofmetið því við verjum jú flest um þriðjungji tíma okkar við vinnu.

Í verkefninu Heilsueflandi vinnustaður er lögð mikil áhersla á að viðmiðin geti átt við allar tegundir af starfsemi og stærð vinnustaða. Einnig að um langhlaup til bættrar heilsu starfsfólks sé að ræða og mikil áhersla er lögð á að verkefnið sé viðráðanlegt. Þannig er mælt með því að markmiðasetning sé hugsuð til framtíðar og verið sé að taka lítil skref í jákvæða átt á hverju tímabili eftir því sem við á á hverjum vinnustað fyrir sig.

Að tilraunaverkefninu loknu verða viðmiðin aðgengileg öllum fyrirtækjum í landinu og er stefnt að því að það náist fyrir lok þessa árs, 2021.



Morgunfundir

Í tengslum við samstarfið um Heilsueflandi vinnustað hafa verið haldnir morgunfundir þar sem áherslan hefur verið á fræðslu um allt sem getur stuðlað að vellíðan á vinnustað og er þá einkum verið að höfða til stjórnenda. Morgunfundirnir eru orðnir sjö talsins:

- **Líðan starfsfólks og leiðir til velsældar**
Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðsstjóri hjá embætti landlæknis, Gunnur Líf Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri mannauðsmála hjá Samkaupum og Hildur Atladóttir, leiðtogi heilbrigðismála hjá Ísal.
- **Fjarvinna og staðvinna - Ógnir og tækifæri**
Hinrik Sigurður Jóhannesson mannauðsstjóri Advania og Árelía Eydís Guðmundsdóttir dósent við HÍ.
- **Kulnun - Hvað höfum við lært sem nýtist okkur nú?**
Christina Maslach prófessor (emerita) við Berkeleyháskóla í Kaliforníu og Linda Bára Lýðsdóttir sviðsstjóri hjá VIRK.
- **Jákvæðir starfshættir á heilsueflandi vinnustað**
Aðalfyrirlesari prófessor Ilona Boniwell.

- **Fara teymisvinna og vellíðan saman?** -
Henning Bang prófessor við Oslóarháskóla og Valgerður Hrund Skúladóttir stofnandi og framkvæmdastjóri Sensa.
- **Er ávaxtakarfa og líkamsræktarstyrkur nóg?**
Karolien Van Den Brekel heimilislæknir og doktor í sálfræði, Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir frá embætti landlæknis og Jóhann F. Friðriksson frá Vinnueftirlitinu.
- **Hamingja á vinnustöðum er alvörumál!**
Vanessa King hjá Action for Happiness, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir sviðsstjóri hjá embætti landlæknis og Ingibjörg Loftsdóttir sviðsstjóri hjá VIRK.



Hægt er að nálgast upptökur af öllum morgunfundunum á vefsíðum stofnananna þriggja og eins á **velvirk.is**.

”Við lifum í samfélagi þar sem sífellt fleiri virðast heltast úr lestinni vegna tímabundinna eða langvarandi veikinda. Svo virðist sem hluti af þessum veikindum sé til kominn vegna langvarandi álags bæði í starfi og einkalífi.“

- Markmiðið með forvarnarverkefni VIRK er að styðja við starfsmenn og stjórnendur til að sporna við brotthvarfi af vinnumarkaði vegna heilsubrests.
- Við lifum í samfélagi þar sem sífellt fleiri virðast heltast úr lestinni vegna tímabundinna eða langvarandi veikinda. Svo virðist sem hluti af þessum veikindum sé til kominn vegna langvarandi álags bæði í starfi og einkalífi.
- Verkefnið Heilsueflandi vinnustaður er mikilvægur hluti forvarnarverkefnisins en aðrar hlutar þess eru velvirk.is, vitundarvakning samanber „Er brjáláð að gera“ verkefnið og rannsókn sem hefur það að markmiði að einangra breytur sem mögulega hafa áhrif á það hvort einstaklingar komast aftur til starfa eftir veikindaleyfi.

Hvert er streitustigið á þínum vinnustað?



Svalur

Úrræði
Halda áfram á réttri leið.

Volgur

Úrræði
Tala við samstarfsfólk eða yfirmenn um álag.

Logandi

Úrræði
Leita aðstoðar hjá trúnaðarmanni, mannauðsstjóra, eða heilbrigðisstarfsfólki.

Bráðnaður

Úrræði
Minnka starfshlutfall í nokkrar vikur eða taka stutt veikindahlé.

Brunninn

Úrræði
Leita hjálpar án tafar.

Streitustiginn sýnir hvernig streita getur þróast. Við hvetjum starfsfólk og vinnuveitendur til þess að kynna sér hann vel og meta sína eigin stöðu út frá einkennum stigans.

Kynntu þér öll úrræðin á velvirk.is



KAREN BJÖRNSDÓTTIR ráðgjafi VIRK hjá BSRB

ÁLÍT STYRKLEIKAMERKI AÐ LEITA TIL VIRK



VIÐMÓTIÐ SEM MÆTIR MANNI Á SKRIFSTOFU KARENAR BJÖRNSDÓTTUR, RÁÐGJAFI VIRK HJÁ BSRB, BER VOTT UM AÐ ÞAR FARI MANNESKJA SEM ER VÖN AÐ TALA VIÐ FÓLK. VIÐ TYLLTUM OKKUR NIÐUR MEÐ KAREN OG RÆÐUM STUNDARKORN VIÐ HANA UM STARF RÁÐGJAFI FRÁ ÝMSUM HLIÐUM OG ÞÆR ÁSKORANIR Í VINNULAGI SEM KÓRÓNUVEIRUFARALDURINN HEFUR KRAFIST.

“Ég er einn af þessum „gömlu ráðgjöfum“ eins og við segjum. – Byrjaði að starfa sem ráðgjafi hjá VIRK fyrir ellefu árum,” segir Karen og brosir.

„Ég er kennari að mennt, lauk námi frá Kennaraháskóla Íslands 1992. Eftir það kenndi ég í fjögur ár. En mig langaði að læra eitthvað meira og fyrir valinu varð náms- og starfsráðgjöf í Háskóla Íslands sem ég lauk meistaraþrófi í. Í lok námsins réð ég mig sem náms- og starfsráðgjafa við Háskólann í Reykjavík, þar vann ég í sjö ár,“ bætir hún við.

Reyndist það góður undirbúningur undir starf ráðgjafa hjá VIRK?

„Vissulega. Ég vann við einstaklingsráðgjöf þessi sjö ár. Í náms- og starfsráðgjafanámi er kennsla í viðtalstækni mjög góð. Þessi reynsla var mér mikilvæg þegar ég tók að ræða við þjónustuþega VIRK. Á þeim vettvangi er oft verið að fjalla um viðkvæm mál.“

Veistu eitthvað um þá sem leita til þín áður en þeir koma?

„Já, þá er ég búin að fá upplýsingar í beiðni frá tilvisandi lækni. Einnig í svörum einstaklingsins við spurningum sem hann hefur svarað í kerfi VIRK í upphafi. Ég segi því þeim sem til mín koma að ég hafi þessar upplýsingar og fer yfir þær með viðkomandi og þá bætast venjulega við nánari frásagnir. Ég segi fólkinu að ég sé bundin trúnaði og yfirleitt finn ég að það treystir mér.“

Ég legg áherslu á að mæta mínum þjónustuþegum þar sem þeir eru staddir, ef svo má orða það. Þegar manneskjan er komin inn til mín þá á hún tímann minn; þetta segi ég við nema sem eru stundum hjá mér í náms- og starfsráðgjöf. Ég legg mig fram um að hlusta vel og láta viðkomandi finna að ég sé að einbeita mér að því sem hann hefur að segja og að hann skipti máli.“

Hvaðan koma þínir þjónustuþegar?

„Ég starfa sem ráðgjafi hjá Bandalagi starfsmanna ríkis og bæja og til mín koma starfsmenn úr hinum ýmsu starfsgreinum og með mismunandi menntun – allt upp í háskólamenntun. En þeir eiga það allir sameiginlegt að vera í stéttarfélagi BSRB.“

Hvernig er kynjahlutfallið hjá þeim sem leita til þín á vegum VIRK?

„Meirihlutinn er konur en auðvitað koma karlar líka í þjónustu hér. Í upphafi er fólkið sem kemur fremur illa statt, ella myndi það varla leita til VIRK. Það er hrjáð af andlegri þreytu, streitu, kulnun, afleiðingum slysa og veikinda og fleira mætti nefna. Sumar starfsgreinar reyna mikið á líkamlega þannig að með tímanum fer stoðkerfið að láta undan síga. Oft líður fólki í slíkri stöðu illa, því líkar starf sitt vel en getur ekki lengur sinnt því.“

Ræðir fyrst um starf VIRK

Hvernig byrjar þú að ræða við þá sem koma til þín?

„Áður heilsaði ég nýjum þjónustuþega með handabandi en nú heilsast við úr fjarlægð. Áður bauð ég upp á kaffi og vatn en þegar grímurnar komu til sögunnar var það ekki hægt. Svo býð ég viðkomandi sæti og ræði við hann um VIRK og starfið þar. Síðan kemur að einstaklingsbundnum upplýsingum. Eftir það skrái ég þær upplýsingar um einstaklinginn sem máli skipta inn í kerfi VIRK í samráði við hann.“

„Þetta hefur gengið ótrúlega vel þótt hvorki fjarfundir né símaviðtöl komi í staðinn fyrir að hitta aðra manneskju. Við höfum leitt fólk í gegnum þetta, hjálpað því að nota búnaðinn. Sumir hafa verið mjög hikandi, kunnað lítið á tölvur. En í heild hefur þetta sem sagt gengið vel.“

Hvað er það sem máli skiptir?

„Fyrst það sem hindrar fólk frá atvinnuþátttöku og svo hvaða markmið það setur sér í endurhæfingunni. Einstaklingurinn stjórnar alltaf ferðinni en ég er til aðstoðar. Framfarir eru einnig skráðar og þau úrræði sem gripið er til hverju sinni í starfsendurhæfingunni. Í fyrstu hitti ég fólk einu sinni í viku, síðan mánaðarlega ef allt er með eðlilegum hætti. Þá er farið yfir hvernig málin ganga. Rætt um hvert markmið fyrir sig og um framvindu sem ég skrái svo oftast meðan einstaklingurinn er hjá mér og fylgist með.“

Ekki er samt allt skráð í hina svokölluðu framvindu. Ýmislegt gerist í lífinu sem hefur áhrif en á ekki heima í þessum upplýsingum. En þetta „ýmislegt“ getur verið mikilvægt og þá er það skráð inn í okkar sérstaka vinnusvæði með samþykki viðkomandi einstaklings. Þess má geta að við ráðgjafar leggjum mikla áherslu á að draga fram styrkleika einstaklingsins.“

Streita meira áberandi en áður

Hefur orðið breyting í hópnum sem leitar til þín á þessum ellefu árum sem þú hefur unnið hjá VIRK?

„Það hefur auðvitað fjölgað mjög í hópnum. Ef ég ætti að nefna eitthvað eitt þá finnst mér streita meira áberandi en áður – án þess auðvitað að hafa gert neina vísindalega rannsókn á þessu – þetta er meira mín tilfinning. Kannski stafar þetta af því að fólk verður fyrir meira áreiti nú en áður – til dæmis vegna samfélagsmiðla. Svo hefur hraðinn í þjóðfélaginu aukist. Í stórum dráttum er þetta þó svipað.“

Fólk leitar eftir þjónustu hjá VIRK vegna andlegra erfiðleika, kvíða og þunglyndis og svo eru það stoðkerfisvandamálin. Lengi vel þólfir fólk álag og streitu en svo gerist kannski eitthvað sem fyllir mælinn og því

finnst það ekki geta meira. Ekki bætir úr skák að stundum er fólk ekki með há laun, til dæmis þeir sem eru einir að reka heimili og sjá um börn. Fjárhagsáhyggjur valda oft mjög miklum erfiðleikum.“

Hvernig er hægt að bregðast við slíkum vanda?

„Fólk sem er í starfsendurhæfingu verður að vera með tryggja framfærslu. Sem betur fer á fólk sem leitar til VIRK oft inni veikindaleyfi. Nú kemur það gjarnan fyrir í þjónustuna sem breytir miklu. Hér áður kom fólk kannski ekki fyrir en eftir að það var búið að nýta sinn veikindarétt. Starfsemi VIRK er orðin þekkt í samfélaginu sem leiðir til að fólk snýr sér fyrir til okkar. Læknar benda þeim sem til þeirra leita líka á þennan möguleika í ríkari mæli.“

Þegar launum einstaklinga í veikindaleyfi lýkur leiðbeinum við ráðgjafar VIRK þeim hvert þeir geta leitað. Fyrst til síns stéttarfélags og samhliða því gjarnan til Sjúkratrygginga Íslands. Þegar þessir þættir eru fullnýttir getur fólk sótt um endurhæfingarlífeyri til Tryggingastofnunar. Hann getur fólk einnig fengið í tiltekinn tíma samhliða hlutavinnu þegar út á vinnumarkaðinn kemur.“

Áhrifa Covid-19 gætir enn ekki að ráði

Hvaða vandamál er algengast að fólki leiti til VIRK með núna á tímum Covid-19?

„Hvað varðar kórónuveirufaraldurinn þá tel ég að áhrifa hans sé ekki farið að gæta að ráði í þeim hópi sem nú er í þjónustu hjá VIRK. Ég hef allavega ekki enn sem komið er orðið mikið vör við það. En auðvitað hefur Covid-19 faraldurinn áhrif á þá sem komnir voru í þjónustu VIRK þegar hann hófst. Við höfum fundið það á fólki sem var byrjað hjá okkur þá að því hefur fundist ástandið erfitt.“

Hvernig veittir þú þínu fólki aðstoð meðan erfitt var að hittast?

„VIRK brást fljótt við þegar smitið var sem verst og ekki var hægt að hitta fólk. Skjótlega var farið að nota fjarfundabúnað. Notaður hefur verið búnaðurinn Kara Connect sem viðurkenndur er af landlæknisembættinu. Hann er talinn öruggur þegar tala þarf um viðkvæm málefni. Um þessar mundir er svo verið að taka í notkun nýjan fjarfundabúnað innan kerfis VIRK. Einstaka þjónustuþegi hefur frekar viljað fá símaviðtöl og fengið þau. Þetta hefur gengið ótrúlega vel þótt hvorki fjarfundir né símaviðtöl komi í staðinn fyrir að hitta aðra manneskju. Við höfum leitt fólk í gegnum þetta, hjálpað því að nota búnaðinn. Sumir hafa verið mjög hikandi, kunnað lítið á tölvur. En í heild hefur þetta sem sagt gengið vel. Flestir nýta sér fjarfundabúnaðinn þótt einstaka haldi sig áfram við símaviðtölin.“

Hafið þið getað útskrifað fólk á Kóvidtímanum?

„Já, einkum þá sem voru langt komnir í þjónustu VIRK. Hins vegar hefur mörgum seinkað í þjónustunni og endurhæfingin tekið lengri tíma en ella hefði verið. Þetta skiptir auðvitað máli fjárhagslega. VIRK hefur verið í samskiptum við Tryggingastofnun varðandi það að fram- lengja endurhæfingarlífeyri þegar ekki var hægt að útskrifa fólk vegna faraldursins.“

Fyrr en varði var komið á laggjarnar úrræðum sem mótuðust af þessu ástandi. Svo sem að hreyfa sig heima í svokallaðri fjarþjálfun þegar ekki var hægt að sækja líkamsrækt vegna lokunar slíkra stöðva og þar fram eftir götunum. Þjónustuaðilar okkar voru fljótir að bregðast við með nýjum hugmyndum og úrræðum í fjarnámskeiðum. Margir hafa til dæmis nýtt sér fjarviðtöl sálfræðinga.“

Ert þú sem ráðgjafi í sambandi við þjónustuaðila, til dæmis sálfræðinga?

„Þjónustuþegar skrifa undir samþykki sem veitir mér leyfi til þess en yfirleitt ræði ég slíkt við þann sem í hlut á. Þyki mér sérstök ástæða til hef ég samband við þjónustuaðila. Það er mikilvægt að allir sem að máli einstaklings koma stefni í sömu átt. Ráðgjafinn heldur utan um hin margvíslegu úrræði sem viðkomandi þjónustuþegi nýtir til endurhæfingar. Til að samhæfing náist þarf oft talsverð samskipti hinna ýmsu þjónustuaðila við ráðgjafa og auðvitað einstaklinginn sem um ræðir. Þjónustuaðilar eru líka duglegir að hafa samband við ráðgjafa ef ástæða þykir til, sem er mjög gott.“

“ Fjölbreytnin og árangurinn sem einkennir starfsemi VIRK gerir ráðgjafastarfið skemmtilegt. Ég álít styrkleikamerki hjá fólki að leita til VIRK. Losa sig við fordóma og finna úrræði sem það svo getur tekið með sér út í lífið.“

Úrræðum fjölgað og fleiri komin til sögunnar

Hafa úrræði breyst mikið á þínum starfstíma hjá VIRK?

„Þeim hefur fjölgað mikið, bæði komnir til fleiri aðilar og ný úrræði. Sálfræðiviðtöl eru mikið notuð, svo og sjálfstyrkingarnámskeið, stefnumótunarnámskeið og markþjálfun. Þá eru í boði verkjanámskeið og úrræði tengd hreyfingu, ýmist með sjúkrapjálfa eða íþróttufræðingi. Nefna ber allskonar námskeið til að bregðast við streitu, til dæmis núvítundarnámskeið. Einnig fara sumir á lengri námskeið eða byrja í námi. Sumir þjónustuþegar fara í starfsendurhæfingarstöðvar þar sem margt er í boði sem viðkomandi hefði ella þurft að sækja tíma í á hinum ýmsu stöðum. Svo getur fólk fengið sérstaka aðstoð við endurkomu til vinnu hjá atvinnulífstengli VIRK þegar það er tilbúið til að reyna fyrir sér á vinnu- markaðinum.“

Hefur þér þótt ráðgjafastarfið erfitt andlega?

„Nei, þótt ráðgjafastarfið feli í sér að vinna með fólki sem á í erfiðleikum þá hef ég ánægju af mínu starfi. Maður lærir í námi og af reynslu að hafa ákveðin mörk en samt þannig að maður sýni þjónustuþegum fulla samhyggð. Maður tekur einfaldlega vinnuna ekki með sér heim. Ella myndi maður ekki endast í svona vinnu. Við ráðgjafarnir getum líka talað saman í fullum trúnaði og einnig getum við fengið handleiðslu hjá fagfólki eða fengið aðstoð með mál einstaklinga hjá sérfræðingum VIRK.“

Ég legg mig fram við að fá þá sem til mín leita til að finna sjálfir þá leið sem þeir vilja fara í sinni endurhæfingu. Þá er kúnstin að spyrja réttu spurninganna. En ekkert er þó algilt í þeim efnun, maður þarf alltaf að

„lesa“ hvern og einn einstakling. Yfirleitt er ég nokkuð fljót að átta mig á hvernig viðkomandi persóna er. Það ræð ég af því trausti sem mér hefur verið sýnt. Stundum finnur maður að fólk er kvíðið og vill ekki ræða ýmsa lífsreynslu eða atvik sem þarf einmitt að ræða. Það er gert ef viðkomandi treystir sér til. Almenn þarf maður að vera varkár en samt að ræða þá hluti sem máli skipta.“

Allt hefur sinn tíma

Hvað með innkomu fólks á vinnumarkað á ný?

„VIRK miðar við að þeir sem hafa ráðningarsamband snúi til sinna starfa aftur. Það er fyrsta val og gefst oft vel. Ef hins vegar kemur í ljós að það er sjálf vinnan sem er kvíðavaldurinn þá er kannski ekki heppilegt að stunda hana áfram. Sé málið þannig vaxið að einstaklingur ráði ekki við starf sitt vegna til dæmis stoðkerfisvanda þá þarf að finna annan vettvang. Við slíkar aðstæður þarf fólk að fá rými til að syrgja heilsuna sína. Allt hefur sinn tíma. Upp til hópa er það fólk sem kemur í þjónustu til VIRK duglegt – stundum hefur það jafnvel verið of duglegt. Þá þarf einstaklingurinn að finna ráð til að sinna sjálfum sér og úrræði sem hann getur nýtt sér til að laga það sem aflaga hefur farið.“

Vissulega hafa orðið miklar breytingar á þeim rúma áratug sem VIRK hefur starfað. Umfangið hefur vaxið. Fjölbreytnin og árangurinn sem einkennir starfsemi VIRK gerir ráðgjafastarfið skemmtilegt. Ég álít styrkleikamerki hjá fólki að leita til VIRK. Losa sig við fordóma og finna úrræði sem það svo getur tekið með sér út í lífið.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir
Mynd: Lárus Karl Ingason

UMMÆLI ÞJÓNUSTUÞEGA

ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK 2020



Svör við spurningunni
„Af hverju ánægja með þjónustu VIRK?“

” Allt var til fyrirmyndar og ég náði skjótum bata á skömmum tíma. Sérstakt hrós fyrir skjót viðbrögð við fyrstu Covid bylgjunni, fyrirvaralaust sáu fagðilar VIRK sér fært um að snara námskeiðum og fundum yfir í fjarskipti sem er algerlega aðdáunarvert og virkaði hnökralaust að mínu mati. Ég er endalaust þakklát fyrir alla þá góðu þjónustu sem ég fékk frá VIRK.“

” Öll þjónusta góð, hlustað á mig og fundið út hvað hentar mér.“

” The people from VIRK that are working with me have done a great job regardless with the situation with the Covid19 they continue with my rehabilitation.“

” Ráðgjafinn minn var himnasending. Vefurinn hjá VIRK er afar upplýsandi og góður.“

” Ég fékk tækifæri til að átta mig betur á mínum erfiðleikum sem hindra mig í að geta sinnt starfi betur.“

” Næstum því allt. Mjög góð þjónusta í boði og frábær samvinna t.d. í sjúkrabjálfun, sálfræðing o.fl. Ég er mjög þakklát og mun aldrei gleyma þessum stuðningi og hjálp!“

” Handleiðsla ráðgjafans í gegnum ferlið og persónuleg og sérsniðin nálgun. Tækifæri til að prófa ólíka hluti, sem ég hefði mögulega ekki prófað sjálf til að bæta heilsuna.“

” Tel að Covid hafi hjálpað mér þar sem meðferðin var lengd og í kjölfarið á því að ég fékk meiri tíma til þess að kafa dýpra í sjálfa mig og grafa upp ýmislegt sem ég hefði sennilega ekki gert ef ég hefði verið styttra í starfsendurhæfingu.“

” Góður stuðningur og góð uppbygging og hvatning til að halda áfram á vinnumarkaði. Mjög ánægður með gott starfsfólk VIRK.“

” I am very satisfied with help I get, and with the employees from VIRK and Samvinna, they are very helpful and kind people.“



JÓNÍNA WAAGFJÖRÐ sviðsstjóri og
ANNA LÓA ÓLAFSDÓTTIR sérfræðingur hjá VIRK

HORFT TIL FRAMTÍÐAR

IPS – Individual placement and support



Einstaklingsmiðaður stuðningur við starfsleit - Individual placement and support (IPS) – er alltaf að festa sig betur í sessi hér á Íslandi sem og annars staðar en um er að ræða gagnreynda aðferðafræði sem hefur skilað góðum árangri þegar kemur að því að aðstoða einstaklinga inn á vinnumarkaðinn. Á mynd 1 eru listuð upp þau átta grunnatriði sem einkenna IPS aðferðafræðina.

8 GRUNNATRÍÐI IPS

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

Mynd 1

Upphaflega þegar IPS kom fram á sjónarsviðið var áherslan á að aðstoða einstaklinga með alvarlegan geðrænan vanda að komast í vinnu á hinum almenna vinnumarkaði með stuðningi atvinnulífstengils¹. Nýlegar rannsóknir hafa hins vegar sýnt að mun fleiri geta nýtt sér IPS á árangursríkan hátt². Norðmenn hafa t.d. verið að skoða þetta í rannsóknum og hafa niðurstöður þeirra sýnt að aðferðin hentar einnig vel fyrir fólk með vægari andlegan vanda og fyrir ungt fólk sem er í ákveðinni hættu á að fara á örorku³.

Það sem er ólíkt með almennri starfsendurhæfingu og IPS aðferðafræðinni er að samkvæmt IPS er vinnan talin mikilvægur hluti af endurhæfingunni og áhersla er á að finna vinnu strax fyrir þá einstaklinga sem láta í ljós vilja til að fara að vinna samhliða því sem þeir stunda starfsendurhæfingu. Talað er um „place and train“ í staðinn fyrir að endurhæfa þau fyrst og finna vinnu í kjölfarið eða „train and place“ sem hefur verið algengt í hefðbundinni starfsendurhæfingu fram til þessa.

SEED verkefnið í Noregi

Það er forvitnilegt að skoða góðan árangur SEED verkefnisins (SEED = Supported employment & preventing early disability) sem sett var af stað í Noregi en í því verkefni var IPS aðferðin nýtt með ungum einstaklingum (18-29 ára) sem voru án formlegrar menntunar, með félagslega brotið bakland ásamt fleiri þáttum sem eru taldir auka líkur á að einstaklingar fari á örorku⁴. SEED verkefnið miðaði að því að kanna hvort IPS aðferðafræðin gæti nýst þessum unga hópi í Noregi sem er í aukinni hættu á að fara snemma af vinnumarkaðinum. Markmiðið var einnig að meta árangur IPS móðelsins í samanburði við hefðbundna starfsendurhæfingu hvað varðar þátttöku á almennum vinnumarkaði auk þess að skoða áhrifin á líkamlega og andlega heilsu og vellíðan þátttakenda.

Um var að ræða samanburðarrannsókn (slembiröðun/RCT) þar sem þátttakendum var fylgt eftir í eitt ár og var áherslan á að skoða þátttöku þeirra á vinnumarkaði að þeim tíma loknum auk áhrifa á líkamlega og andlega heilsu og vellíðan³. Dr. Vigdís Sveinsdóttir rannsakandi hjá NORCE (Norwegian Research Centre AS) var ein af þeim sem kom að SEED verkefninu en í nýlegri grein hennar má lesa um niðurstöður verkefnisins. Þar kemur m.a. fram að mikill munur var á þeim einstaklingum sem

” VIRK hefur verið að þróa IPS þekkingarsetur þar sem megin markmiðið er að styðja við starfsendurhæfingarstöðvar og aðra stofnanir sem vilja vinna út frá IPS aðferðafræðinni.“

tilheyrdi IPS hópnum í samanburði við þá sem tóku þátt í hefðbundinni starfsendurhæfingu en 48% þátttakenda í IPS hópnum voru þátttakendur á vinnumarkaði eftir 12 mánuði á móti 8% í samanburðarhópnum.



Þessar niðurstöður hafa orðið til þess að í Noregi er verið að skoða að nota IPS aðferðafræðina með fleiri hópum og hafa fjárframlög til innleiðingar á IPS verið aukin til muna. Atvinnuþátttakan var að sjálfsögðu jákvæður þáttur en ekkert síður að einstaklingarnir sem tilheyrdi IPS hópnum töluðu um að eftir 6 mánuði upplifðu þau minni kvíða, færri heilsufarsvandamál, minna vonleysi og eiturlyfjanoftkun minnkaði. Eftir 12 mánuði í IPS töluðu þau enn um þessa þætti en einnig að þau fyndu fyrir meiri bjartsýni þegar horft var til framtíðar. Stefnir er að því að fylgja þátttakendum eftir í 5 ár og er þá von á frekari niðurstöðum og kostnaðarábatagreiningu á verkefninu.

Í framhaldi af rannsókninni var m.a komið á nýju úrræði í samvinnu við NAV (Arbeids- og Velferdsetaten) sem ber heitið #syktbrajjobb⁵. Verkefnið býður upp á einstaklingsbundinn stuðning við leit að starfi fyrir einstaklinga sem eru yngri en 35 ára, sem hafa verið á örorkubótum en vilja fara að vinna á almennum vinnumarkaði. Atvinnulífstenglar

sem vinna eftir aðferðafræði IPS fylgja einstaklingnum eftir inn í vinnu og styðja bæði við hann og vinnustaðinn eftir þörfum.

Mikilvægt hlutverk atvinnulífstengla

Þrátt fyrir að rannsóknir sýni að IPS aðferðafræðin sé árangursríkari en hefðbundin starfsendurhæfing þá er samt sem áður stór hluti þátttakenda ekki að finna vinnu. Því fór fram samhliða IPS rannsóknunum í Noregi³ ferlismat á hvernig innleiðingu á aðferðafræðinni var háttað og þá reynt að skoða hvort hún hafi náð til þeirra hópa sem henni var ætlað, hve vel hún fylgdi eftir öllum ferlum og hvort hægt væri að finna ákveðin atriði sem voru hindrandi og/eða auðvelduðu innleiðingu á IPS⁶.

Niðurstöðurnar sýndu að inngripnið náði til ætlaðra markhópa en það voru ákveðin atriði á tryggðarskalanum (IPS mælitæki sem mælir tryggð við 25 gæðaviðmið) sem sýndu að útfærsla á atriðum eins og samskiptum við vinnuveitendur, samfélagslegri þjónustu og samþættingu við heilbrigðisþjónustuna var ábótavant. Niðurstöður sýndu einnig að innan við helmingur þátttakenda litu á veikindi sín sem hindrun á þátttöku í IPS. Þau töluðu einnig um að sú aðstoð sem þau fengu hjá atvinnulífstenglinum, varðandi hvernig háttta skyldi upplýsingagjöf um sjúkdóma þeirra til vinnuveitenda, væri mikilvæg.

Viðtöl við þátttakendur veittu einnig frekari innsýn í hlutverk atvinnulífstengla í IPS en þátttakendur lögðu áherslu á mikilvægi þess að þeir voru ávallt til staðar fyrir þau og mikilvægi þessarar miklu áherslu hjá þeim á að finna starf. IPS atvinnulífstenglarnir spiluðu mikilvægt hlutverk í hugum þátttakenda og var þeim lýst sem jákvæðum, ýtnum á jákvæðan hátt og hvetjandi. Meiri þekking á hvað einkennir farsæla IPS atvinnulífstengla gæti aukið frekar skilvirknir IPS íhlutunar.

IPS þekkingarsetur

VIRK hefur verið í samstarfi við Laugarás meðferðargeðdeild (LMG) undanfarin ár þar sem IPS atvinnulífstenglar sinna þjónustuþegum LMG sem vilja fara að vinna. Samstarfið hefur gengið vel og sú þekking sem er til staðar og sá lærdómur sem hefur komið frá þessu samstarfi hefur verið mjög mikilvægur fyrir þróun IPS hér á Íslandi. Miðað við þá þróun sem hefur átt sér stað í löndunum í kringum okkur þá er spurning hvort ekki sé tímabært að nýta aðferðina víðar hér á landi. Til að ýta undir þessa þróun var VIRK með kynningu á IPS aðferðafræðinni fyrir allar starfsendurhæfingarstöðvar á landinu þann 17. janúar 2020 og kom þar fram mikill áhugi á að skoða betur hvort og þá hvernig væri hægt að innleiða IPS víðar hér á landi.

Í gegnum samstarfið við LMG þá hefur VIRK einnig verið að skoða hvernig innleiða megi IPS aðferðafræðina inn í almennan starfsendurhæfingarferil hjá VIRK. Í byrjun árs 2019 fór samstarfsverkefni af stað á vegum Félagsmálaráðuneytisins sem VIRK er þátttakandi í ásamt öðrum stofnunum innan velferðarkerfisins en markmið verkefnisins er að hækka virknihlutfall (auka atvinnuþátttöku) ungs fólks á aldrinum 18 – 29 ára. Samhliða þessu verkefni fór af stað átaksverkefni fyrir ungt fólk (UNG19) í starfsendurhæfingu hjá VIRK en meðal þess sem hefur verið í boði fyrir einstaklinga í verkefninu er þjónusta IPS atvinnulífstengils. Þar er verið að nýta IPS á svipaðan hátt og Norðmenn hafa verið að gera með ungu fólki og hefur það gefist mjög vel en sjá má niðurstöður UNG19 verkefnisins í grein sem skrifuð var í Ársrit VIRK 2020⁷.

VIRK hefur verið að þróa IPS þekkingarsetur þar sem megin markmiðið er að styðja við starfsendurhæfingarstöðvar og aðrar stofnanir sem vilja vinna út frá IPS aðferðafræðinni. Þar stendur þeim til boða bæði fræðsla og stuðningur þegar kemur að innleiðingu auk þess sem handleiðsla er í boði fyrir nýja atvinnulífstengla. Í þessu sambandi hefur sérfræðingur í IPS hugmyndafræðinni verið með fræðslu um IPS hjá félagsþjónustum Reykjavíkurborgar og Hafnarfjarðar, Fjölskiðjunni í Reykjavík, Vinnumálastofnun, Fangelismálastofnun og víðar. Með því að nýta IPS aðferðafræðina víðar þá getum við tekið mikilvæg skref í að efla starfsendurhæfingu enn frekar hér á landi.

Hvað er að gerast í öðrum löndum?

England

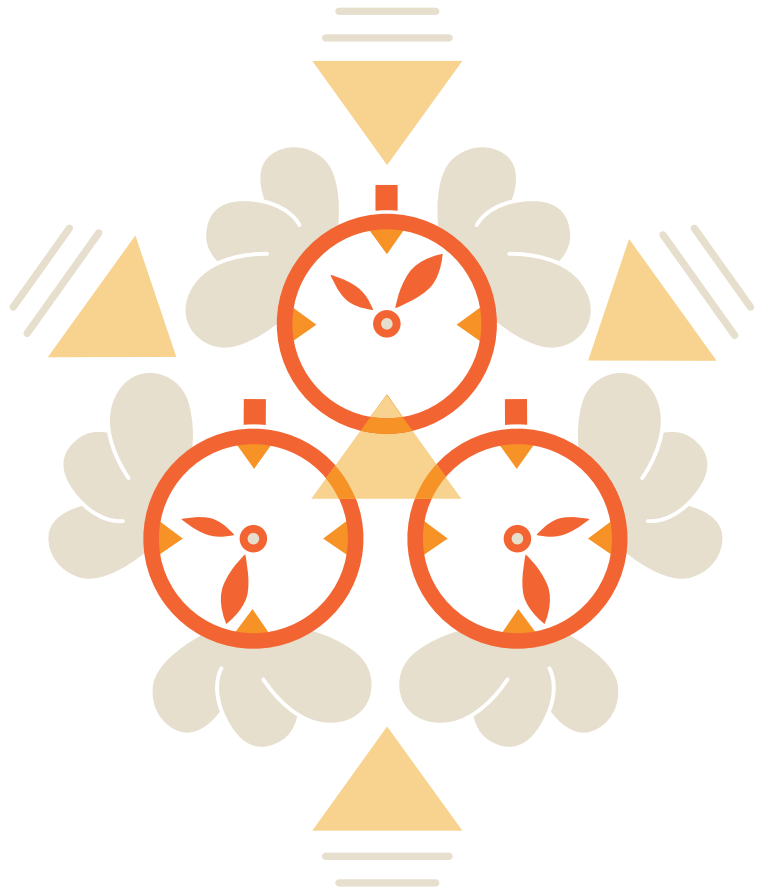
Engendingar hafa unnið eftir IPS í nokkur ár innan heilbrigðiskerfisins og þá aðallega til að auka atvinnuþátttöku hjá einstaklingum sem eru að fást við geðræn veikindi. Nú er í gangi langtímarannsókn þar sem IPS aðferðafræðin er nýtt samhliða meðferð við fíknisjúkdómum⁸. Niðurstaðna er að vænta í lok árs 2021 og skoðað verður hvort breytingar hafi orðið varðandi starfsmenntun, tekjur, afbrot, heilsu o.fl. Þegar hafa komið í ljós jákvæðar niðurstöður hvað varðar einstaklinga sem ekki hafa verið á vinnumarkaði í áratug eða lengur og eru komnir í launaða vinnu í dag.

Bandaríkin

IPS aðferðafræðin á uppruna sinn að rekja til Bandaríkjanna. Ný þriggja ára rannsókn er nú í gangi samtímis í 5 fylkjum í Bandaríkjunum⁹. Verið er að skoða hvort og þá hvernig IPS nýtist ungu fólki (16-24 ára) með alvarlega geðsjúkdóma. Markmiðið er að skoða hvort IPS getur nýst til að styrkja hópinn í námi og/eða til atvinnuþátttöku, prófa nýjan kvarða fyrir tryggðarskalaúttekt sem var þróaður sérstaklega fyrir þennan aldurshóp (IPS-Y) og fara vel yfir aðferðir við framkvæmd og hindranir við innleiðingu.

Danmörk

IPS aðferðafræðin hefur náð fótfestu í Danmörku á síðustu árum. IPSCENTER Danmark hefur verið í fararbroddi við að aðstoða bæjarfélög og atvinnumiðlanir að innleiða IPS m.a. með því að bjóða upp á þjálfun fyrir atvinnulífstengla og tryggðarskalaúttekt¹⁰. Niðurstöður úr sex ára rannsókn á vegum danska atvinnuáráðuneytisins sýndu að einstaklingar í IPS meðferðarhópnum (með og án samhliða áherslna á hugræna og félagslega atferlismeðferð) voru frekar í vinnu eða námi við 18 mánaða endurmat í samanburði við þá sem voru í hópnum sem fengu hefðbundna endurhæfingu (59,9% vs 47,5%)¹¹. Nýjar niðurstöður úr þessari sömu rannsókn sýna að IPS reyndist vera hagkvæmara og skilaði betri árangri en hefðbundin meðferð¹². Danir eru að prófa sig áfram með IPS fyrir fleiri hópa.





Linda Huld Loftsdóttir



Elín Gestsdóttir



Valur Bjarnason

Hvað segja þeir sem vinna eftir IPS aðferðafræðinni?

Linda Huld Loftsdóttir atvinnulífstengill hjá VIRK

Linda hefur unnið sem IPS atvinnulífstengill hjá VIRK í um 3 ár og telur að aðferðafræðin henti íslenskum vinnumarkaði mjög vel. Fyrirtæki taka mjög vel í að ráða einstaklinga í vinnu og eru opin fyrir því að styðja einstaklinga hægt og rólega inn í starf. Stuðningurinn sem þeir fá frá atvinnulífstenglinum er líka mikilvægur fyrir fyrirtækin og þeirra starfsmenn. IPS skilar líka miklum árangri fyrir einstaklingana þar sem þau leita að vinnu samhliða því að taka þátt í starfsendurhæfingu og er mikilvægt að fara að íhuga tengingu við vinnumarkaðinn um leið og einstaklingurinn telur sig tilbúinn til þess. Áhugahvöt einstaklingsins skiptir hér mestu máli.

„Ég væri svo til í að sjá IPS á fleiri stofnunum t.d. í félagsþjónustunni, öllum starfsendurhæfingarstöðvum og Vinnumálastofnun. Það væri frábært ef við myndum komast á þann stað að það myndi ekki skipti máli hvar einstaklingur fær þjónustu, þar sem það væri alltaf möguleiki á að komast í IPS atvinnutengingu.“

„Það sem skiptir þessa einstaklinga mestu máli er að vita af atvinnulífstenglinum sem þeir geta leitað til ef eitthvað kemur upp á er varðar atvinnuþátttöku þeirra.“

Elín Gestsdóttir ráðgjafi VIRK hjá Eflingu

Elín hefur verið ráðgjafi í starfsendurhæfingu í um 3 ár en hún er í UNG-teyminu hjá VIRK og er IPS atvinnulífstengill einnig í því teymi. Samkvæmt Elínu þá eru einstaklingar oft á tíðum tilbúnir að hefja starf snemma í starfsendurhæfingarferlinum en vantar stuðning, hvatningu og einhvern sem getur fylgt þeim eftir og þá hefur IPS aðferðafræðin nýst vel.

„Það sem skiptir þessa einstaklinga mestu máli er að vita af atvinnulífstenglinum sem þeir geta leitað til ef eitthvað kemur upp á er varðar atvinnuþátttöku þeirra.“

Elín telur að þessi aðferðafræði gæti nýst fyrir fleiri hópa en eru í þjónustu VIRK eins og t.d. fyrir einstaklinga sem hafa verið lengi frá vinnumarkaðinum eða þá sem hafa endurtekið misst vinnuna vegna samskiptavandamála. Þá er hægt að vinna með vandann á meðan einstaklingurinn er að fóta sig í nýju starfi. Hún telur að IPS ætti í framtíðinni að vera í boði innan fleiri kerfa eins og hjá Vinnumálastofnun og heilsugæslunni og þá gætu einstaklingar farið á milli kerfa og haldið áfram að fá stuðning frá IPS atvinnulífstengli.

Valur Bjarnason verkefnastjóri IPS hjá Þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar

Valur er félagsráðgjafi og hefur unnið með IPS hugmyndafræðina frá árinu 2012. Hann kom að innleiðingu á IPS aðferðafræðinni hjá Laugarás meðferðargeðeild (LMG) Landspítalans í samstarfi við VIRK það ár og allar götur til vors 2019 þegar hann var ráðinn til að verkstýra innleiðingu á IPS fyrir fólk á fjárhagsaðstoð hjá Þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar. Tveir atvinnulífstenglar starfa nú í þessu verkefni og hafa 14 einstaklingar í þjónustu farið í vinnu á síðustu sex mánuðum. Hann telur IPS aðferðafræðina virka mjög vel í íslensku umhverfi sem kemur vel fram í eigindlegri rannsókn sem Karen Sturludóttir gerði um IPS verkefnið á Laugarásnum og birtist í meistararitgerð hennar¹³. Valur telur að nýta megi IPS aðferðafræðina með fleiri hópum en eru að þiggja þessa þjónustu í dag og bendir þá sérstaklega á niðurstöður rannsókna sem gerðar hafa verið í Noregi [sjá umfjöllun um rannsóknir hér í greininni].

„Ég á mér þann draum að IPS verði alltumlykjandi þegar kemur að starfsendurhæfingu hér á landi.“ Í Noregi þá er IPS aðferðafræðin algjörlega búin að taka yfir flesta hópa sem þurfa aðstoð til að komast í vinnu og/eða nám og telur Valur að við þurfum ekki að vera eftirbátar frændþjóða okkar í þeim málum. Í framtíðinni sér hann möguleika á auknu samstarfi milli kerfa eins og t.d. VIRK, Vinnumálastofnunar og Reykjavíkurborgar sem tækju við tilvísunum í þjónustu. „Það mætti auðvitað búast við ýmsum hindrunum, en allt er hægt og „sky is the limit“ þegar IPS er annars vegar. Við eigum að hugsa stórt og láta vaða!“

Heimildir

1. Modini M, Tan L, Brinchmann B, et al. Supported employment for people with severe mental illness: systematic review and metaanalysis of the international evidence. *Br J Psychiatry* 2016; 209: 14–22.
2. Bond GR, Drake RE, Pogue JA. Expanding Individual Placement and Support to Populations With Conditions and Disorders Other Than Serious Mental Illness. *Psychiatric services*. 2019;70(6): 488–498 .
3. Sveinsdóttir V, Lie SA, Bond GR, Eriksen HR, Tveito TH, Grasdahl AL, Reme SE (2020). Individual placement and support for young adults at risk of early work disability (the SEED trial). A randomized controlled trial. *Scand J Work Environ Health*. 2020;46(1): 50–59.
4. The SEED-TRIAL <http://www.seed-trial.com/>
5. #syktbrajobb <https://www.nav.no/no/lokalt/vestland/satsinger-og-aktiviteter/syktbrajobb>
6. Fyhn T, Ludvigsen K, Reme SE, Schaafsma F. A structured mixed method process evaluation of a randomized controlled trial of individual Placement and Support (IPS). *Implement Sci Commun*, 2020;95.
7. Gunnhildur Kristjánsdóttir, Sigurlaug Lilja Jónasdóttir og Svandís Nína Jónsdóttir. Ungt fólk í starfsendurhæfingu. *Ársrit VIRK*. 2020;34-39.
8. Marsden J, Anders P, Clark H, et al. Protocol for a multi-centre, definitive randomised controlled trial of the effectiveness of Individual Placement and Support for employment support among people with alcohol and drug dependence. *Trials*. 2020;21:167.
9. Bond G, Drake R, Pogue J, Marbacher J, Carpenter-Song E, Ressler D. The IPS young adult project: Helping Young adults succeed at work and school through IPS supported employment. <https://ipsworks.org/index.php/study/the-ips-young-adult-project-helping-young-adults-succeed-at-work-and-school-through-ips-supported-employment/>
10. IPSCenter Danmark <https://ipscenterdanmark.dk/>
11. Christensen TN, Wallström IG, Stenager E, et al. Effects of Individual Placement and Support Supplemented With Cognitive Remediation and Work-Focused Social Skills Training for People With Severe Mental Illness A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(12):1232–1240.
12. Christensen TN, Kruse M, Hellström L, Eplöv LF. Cost-utility and cost-effectiveness of individual placement support and cognitive remediation in people with severe mental illness: Results from a randomized clinical trial. *European Psychiatry*. 2021;64(1): e3, 1–9.
13. Karen Sturludóttir (2018). „Það er stór partur af lífinu að vera í vinnu“: Náms- og starfsferill ungmenna með alvarlega geðsjúkdóma og reynsla þeirra af IPS starfsendurhæfingu (óútgefin meistara ritgerð). Háskóli Íslands, Reykjavík.



HEBA LIND WIUM HJARTARDÓTTIR

LÍFIÐ ER EKKI ALLTAF RÉTTLÁTT



„ÝMISLEGT NEIKVÆTT
HAFÐI Á DAGA MÍNA
DRIFIÐ ÞEGAR ÉG SNÉRI
MÉR TIL VIRK,“

Segir Heba Lind Wium Hjartardóttir sem nýlega lauk farsællaga starfsendurhæfingu hjá VIRK. Við hittum hana fyrir á heimili hennar, setjumst við borðstofuborðið og fáum að heyra sögu hennar og hvernig hún nýtti sér úrræðið IPS (Individual placement and support) atvinnutengingu. IPS atvinnutenging er samstarf VIRK við fyrirtæki og stofnanir í tengslum við ráðningar einstaklinga samhliða starfsendurhæfingu. Það úrræði veitir fólki aðstoð sem hefur þörf fyrir sérþækari stuðning við að komast í vinnu á almennum vinnumarkaði.

„Ég var haldin miklum kvíða sem olli því að ég átti erfitt með að stunda fulla vinnu og þurfti æði oft að fá vottorð um veikindi. Þrisvar þurfti ég að leggjast inn á geðdeild vegna þunglyndis og kvíða. Þar mætti mér gott viðmót en maður fann að margir þurftu á plássinu að halda og eftirfylgni var ekki um að ræða,“ segir Heba Lind Wium Hjartardóttir.

„Ég var á þessu tímabili í hundrað prósent starfi á leikskóla. Ég elska að vinna með börnum en mér leið eigi að síður illa í starfi mínu í leikskólanum því vinnuumhverfið var ekki heilbriggt. Félagssandinn milli starfsmanna var ekki góður. Ég hef löngum átt fremur erfitt með samskipti við annað fólk og fljótlega fannst mér ég utanveltu. Loks gafst ég upp á þessu starfi og hætti.

Á einhverfurófi

Ég hef aldrei fengið greiningu en foreldrar mínir höfðu töluvert lengi haft grun um að ég væri á einhverfurófi. Þegar ég var komin í þjónustu hjá VIRK var ég látin taka próf sem sýndi fylgni í þá átt. Í framhaldi af því fór ég til mjög góðs sálfræðings sem sérhæfir sig í greiningu og meðferð á fólki sem er á einhverfurófi. Hann taldi mig vera á einhverfurófi en af því að ég var eldri en átján ára þarf ég að fara í greiningu hjá stofnun sem heitir Sól og hef ekki komið því í verk ennþá.“

Hvernig lýsa einkenni einhverfu sér?

„Sálfræðingurinn sagði mér að stúlkur væru sjaldnar greindar með einhverfu. Þær læra fyrr og betur en strákar að herma eftir öðru fólki í kringum sig, spegla sig inni í samfélaginu. Í mínu tilviki er það svo að ég get ágætlega rætt við fólk um sértæk mál en er ómöguleg í svokölluðu „smátali“ – þar er ég illa stödd. Veit ekki hvað ég á að segja næst og misskil það sem aðrir skilja sem grín. Ég á líka til að endurtaka hluti oft. Ég átti til dæmis púsluspil sem var 260 bitar. Ég sat við að púsla það aftur og aftur dag eftir dag þangað til myndin var orðin afmáð. Þetta róaði mig og sló á kvíðann innra með mér.

Ég á erfitt með að taka óvæntum upþákomum en ég hef unnið mikið í að læra að höndla slíkar aðstæður. Ég öðlast skilning á að maður stjórna ekki öðru fólki eða aðstæðum en maður getur ráðið hvernig maður tekur hlutunum. Besta vinkona mín hefur hjálpað mér mikið að þessu leyti. Hún er félagslynd og óhrædd og dregur mig út í allskyns aðstæður sem mér eru kannski óþekktar. Ég var vissulega oft kvíðin en smám saman hef ég lært að takast á við ýmislegt, svo sem þegar billinn verður bensínlaus eða festist í snjó. Ég er ekki lengur jafn stressuð heldur tekst að halda ró minni þótt eitthvað slíkt óvænt gerist. Ég hef lært þetta.

Þessi vinkona mín hefur líka hjálpað mér félagslega. Hún er dugleg að fá mig út til að hitta fólk sem ég þekki ekki. Ef ég lendi í

„Vinnuumhverfið á frístundaheimilinu er mjög gott og yfirmaður minn skilningsríkur. En að vita af því að atvinnulífstengillinn fylgdist með mér á hliðarlínunni færði mér öryggistilfinningu. Það er svo mikilvægt að VIRK hefur verið til staðar. Þessi IPS-tenging hefur hjálpað mér mjög mikið.“

vandræðum í samræðum þá kemur hún og styður mig. Þetta er ómetanlegt fyrir mig og gefur mér öryggistilfinningu. Ég hjálpa henni að vissu leyti líka, hún á það til að fara fram úr sér og þá held ég aftur af henni. Við erum andstæður sem spila vel saman.“

Stór hluti af lífinu að geta fyrirgefið

Heba Lind er tuttugu og þrjú ára og hefur að eigin sögn verið haldin kvíða og þunglyndi frá unglingsaldri.

„Ég var að vísu glaðlynt og athafnasamt barn en í fjórða bekk í grunnskóla sló í bakseglin. Þá smám saman átti ég ekki góð samskipti við skólafélaga og var um tíma lögð í einelti. Sömuleiðis átti ég erfitt með að treysta fólki. Þegar ég svo sem unglundur reyndi að opna mig meira og hleypa nýju fólki inn í líf mitt þá gerðist það að barnaníðingur var í umhverfinu. Hann fékk að lokum nokkurra mánaða dóm. Ég slapp við misnotkun en sá ýmislegt og upplifði sem olli því að ég féll í djúpt þunglyndi og varð mjög kvíðin. Ég lokaði mig af og talaði ekki við neinn. Þetta var sárt og sparkaði mér aftur á byrjunarreit eftir að ég hafði unnið markvisst að uppbyggingu sjálfmyndarinnar í mörg ár. Gelgjuskeiðið er einn mikilvægasti tíminn í ævi fólks. En stór hluti af lífinu er að geta fyrirgefið, sjálfum sér og öðrum. Reiði og biturleiki gerir engum gott. Slíkt meiðir sjálfan þig meira en aðra. En maður þarf líka að átta sig á að stundum

er best að ljúka samböndum til að að þau þróist ekki í átt að niðurbroti.

Tár sem ég gat ekki stöðvað

Vel var tímasett þegar ég fór í þjónustu hjá VIRK. Það var einmitt það sem ég þurfti þá. Ég var komin á endastöð í starfinu í leikskólanum og í einkalífi var ég harðlokuð. Þetta gerðist þannig að ég átti enn einu sinni erindi á heilsugæsluna til að fá vottorð. Eitthvað hafði gleymst og ég var kölluð inn aftur. Þar settist ég niður og fór að hágráta – þetta voru tár sem ég gat ekki stöðvað. Hjúkrunarfræðingurinn sagði við mig að ég yrði að hætta að vinna. Það fannst mér erfitt. Þótt ég byggi í foreldrahúsum þarf maður peninga til að vera til. Í framhaldi af þessu atviki var mér beint til VIRK. Ég þurfti að bíða í nokkra mánuði en það var þess virði. Svo fékk ég símtal og fór í viðtal hjá sérfræðingi. Fáum dögum síðar var ég samþykkt í þjónustu hjá VIRK og hitti ráðgjafa hjá Eflingu.“

Hvað gerðist svo?

„Ráðgjafinn sá um að ég fengi sálfræðitíma og jafnframt fór ég í heilsurækt hjá Heilsu-borg. Einnig sótti ég námskeið sem heitir Framvegis. Þar gekk mér vel og þá bauð ráðgjafinn mér að koma mér í samband við atvinnulífstengil hjá VIRK. Ég átti mér þann draum að mennta mig á sviði leikskólafræða.

Atvinnulífstengillinn settist með mér við tölvuna og hjálpaði mér að sækja um raunhæfnismat hjá Mími. Þar náði ég um sextíu einingum og á námskeiðinu hjá Framvegis fékk ég tíu einingar. Safnast þegar saman kemur. Í framhaldi af öllu þessu komst ég svo inn í Borgarholtsskóla á leikskólabrú. Núna er ég að taka sjö áfanga til að útskrifast. Þetta nám á að gefa mér kost á að fara í háskólanám í leikskólafræðum.“

Í námi og starfi

Líf þitt virðist hafa tekið miklum breytingum?

„Já, svo sannarlega. Mér finnst ótrúlegt þegar ég horfi til baka, til þess tíma þegar allt var sem verst og ber það saman við hvar ég stend núna. Sótt var um fyrir mig hjá VIRK í byrjun sumars 2019 og ferlið hófst svo fyrst í september það ár. Mér gekk það vel að ráðgjafinn og atvinnulífstengillinn hvöttu mig til að sækja um vinnu meðfram náminu. Eftir að hafa hjálpað mér að gera nýja ferilskrá sýndi atvinnulífstengillinn mér hvar ég gæti

”Ég skildi líka að allir eiga við sín vandamál, sín skrímsli, að etja. Það sem skiptir mestu máli er að finna leiðir til að lifa með þunglyndi og kvíða. Að standa upp hve oft sem þú ert barin í jörðina. Leiðin til að finna hamingju í lífinu er að standa aftur upp. VIRK hjálpaði mér á þeirri vegferð.“



Skil nú að allir eiga við sín vandamál að etja

Ég lauk starfsendurhæfingu hjá VIRK í desember 2020 en atvinnulífstengillinn hefur sagt mér að ég geti sent póst ef í harðbakkann slær. Ég hef ekki þurft þess. Námið í Borgarholtsskóla gengur ágætlega. Vegna Kovidástandsins fer það fram á netinu. Fyrst var ég kvíðin en það gekk yfir. Og vinnan á frístundaheimilinu gengur líka vel.“

Áttu auðveldara með að tengjast börnum en fullorðnum?

„Já mun auðveldara. Samskipti við börn eru einfaldari en við fullorðin fólk. Börn eru hreinskilil. Ég á oft erfitt með að lesa fólk, eins og það er kallað. Veit ekki hvort verið er að gera grín eða tala í alvöru. Skil ekki alltaf meiningu á bak við orðin, það þarf að segja mér beint hvað við er átt. Ég les sem sagt illa inn í aðstæður eða tvíræðni í samræðum. Það er oft vandræðalegt. Kostur minn er hins vegar að ég er traust þar sem ég tek því.“

Eitt af því sem ég lærði hjá VIRK er að lífið er ekki alltaf réttlátt. Ég skildi líka að allir eiga við sín vandamál, sín skrímsli, að etja. Það sem skiptir mestu máli er að finna leiðir til að lifa með þunglyndi og kvíða. Að standa upp hve oft sem þú ert barin í jörðina. Leiðin til að finna hamingju í lífinu er að standa aftur upp. VIRK hjálpaði mér á þeirri vegferð.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir
Mynd: Lárus Karl Ingason

sótt um vinnu. Ég fékk eitt viðtal hjá leikskóla og atvinnulífstengillinn kom með mér í viðtalið sem mér fannst mjög þægilegt. Hann fylgdi mér eftir og var til staðar þegar ég þurfti á að halda. Það var mikilvægt. Ég hefði getað fengið vinnu í þessum leikskóla en sá svo að það hentaði ekki ef ég ætlaði að fara í námið sem ég var þá enn ekki komin í.

Ég ákvað svo í samráði við atvinnulífstengilinn að sækja um starf á frístundaheimili í Gufunesbæ í Grafarvogi. Ég mætti í það viðtal ein og sjálf og fékk starfið. Ég vann fjóra daga í viku eftir hádegi. Það dugar mér í bili, ég bý enn hjá foreldrum mínum og fæ

mikinn stuðning frá þeim og systurum mínum tveimur. Ég hef líka í bakhöndinni stuðning frá atvinnulífstenglinum ef eitthvað alvarlegt kemur upp á. Það hefur ekki gerst.

Að vinna með börnum finnst mér yndislegt. Vinnuumhverfið á frístundaheimilinu er mjög gott og yfirmaður minn skilningsríkur. En að vita af því að atvinnulífstengillinn fylgdist með mér á hliðarlínunni færði mér öryggistilfinningu. Það er svo mikilvægt að VIRK hefur verið til staðar. Þessi IPS-tenging hefur hjálpað mér mjög mikið. Mér var ekki ýtt út í neitt sem ég treysti mér ekki í en hvatning og skilningur var alltaf fyrir hendi.



ATVINNULÍFSTENGLAR VIRK

Upplýsingar um einstaklinga í þjónustu hjá atvinnulífstenglum 2020

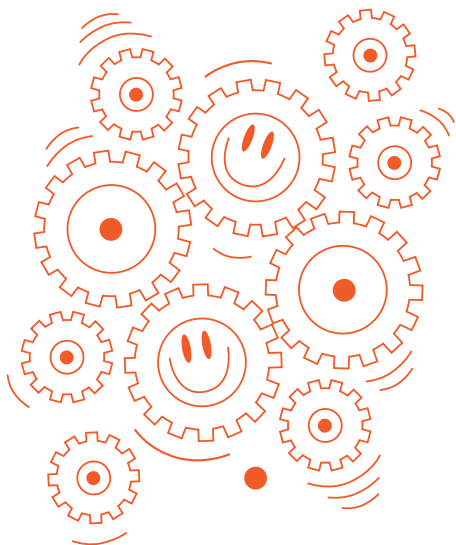
VIRK leggur áherslu á að skapa fjölbreytt tækifæri fyrir einstaklinga í þjónustu og styðja þá til endurkomu inn á vinnumarkaðinn.

Á hverju ári ljúka fjölmargir einstaklinga þjónustu hjá VIRK og eru virkir á vinnumarkaði; fara í vinnu, nám eða virka atvinnuleit. Árið 2020 voru 79% af þeim virkir á vinnumarkaði við lok þjónustu. Umtalsverður hluti þeirra fara aftur til sinna fyrri starfa eða í ný störf með aðstoð ráðgjafa VIRK í starfsendurhæfingu.

Þó er ávallt ákveðinn hluti einstaklinga sem er enn með skerta starfsgetu við lok þjónustu hjá VIRK. Þessi hópur þarf oft aukna aðstoð við að komast inn á vinnu-

Árið 2020 bárust 430 tilvísanir til atvinnulífstengla frá ráðgjöfum VIRK fyrir þessa sérstök þjónustu og voru 135 þeirra enn í virkri þjónustu hjá atvinnulífstengli við lok ársins. Á árinu fundust 188 störf og 20 einstaklingar fóru í nám. Vinnuprófanir eru oft notaðar til að fá betri mynd af vinnugetu einstaklinga og í mörgum tilfellum geta þær endað í áframhaldandi starfi hjá fyrirtækinu. Árið 2020 voru 38 vinnuprófanir settar af stað og af þeim sem þátt tóku fóru 11 einstaklingar í störf í framhaldi af vinnuprófun. Flestir, eða 9, hjá sama fyrirtæki og þeir voru í vinnuprófuninni hjá en 2 fóru í starf hjá öðru fyrirtæki. Auk þessa fóru 3 einstaklingar í nám við lok vinnuprófunar.

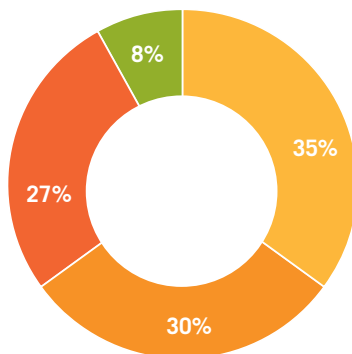
Grundvöllur farsællar atvinnutengingar er gott samstarf við fyrirtæki og gegna atvinnulífstenglar VIRK lykilhlutverki hér. Þeir tengja einstaklinga við fyrirtæki eða stofnanir út frá óskum beggja og aðstoða einstaklinginn, en ekki síður vinnustaðinn, við aðlögun og endurkomu til vinnu. Samstarf við fyrirtæki og stofnanir hefur gengið vel og viðtökur verið góðar en í gegnum allt þetta samstarf hafa hundruð einstaklinga fengið vinnu. Yfir 1.300 fyrirtæki eru skráð inni í upplýsingakerfi VIRK í dag og er stór hluti þeirra með skráða tengiliði en það auðveldar öll samskipti við fyrirtækin þegar leitað er að störfum hjá þeim. Af þessum fyrirtækjum eru yfir 300 fyrirtæki búin að undirrita sérstakan samstarfssamning við VIRK.



markaðinn á farsælan hátt og því stendur honum til boða að þiggja þjónustu frá sérstökum atvinnulífstenglum sem starfa hjá VIRK. Atvinnulífstenglar aðstoða meðal annars við gerð ferilskrár og kynningarbréfs, undirbúning fyrir atvinnuviðtöl og aðstoð við atvinnuleitina sjálfa. Meginmarkmiðið er að undirbúa þessa einstaklinga sem best fyrir atvinnuleit og fylgja þeim síðan eftir, jafnvel eftir að í starf er komið eða eins og þörf er á, en ferlið er sniðið eftir þörfum hvers og eins.

Menntun

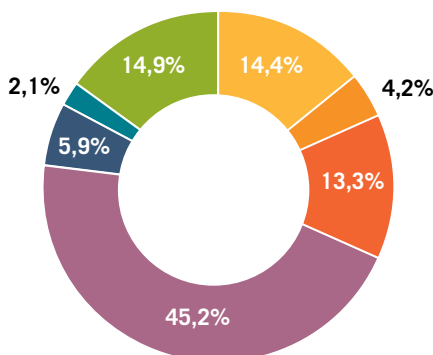
Einstaklingar sem komu í þjónustu atvinnulífstengla



- Háskólanám
- Grunnskóli
- Framhaldsskóli / lönnám
- Réttindanám eða námskeið (t.d. meirapróf)

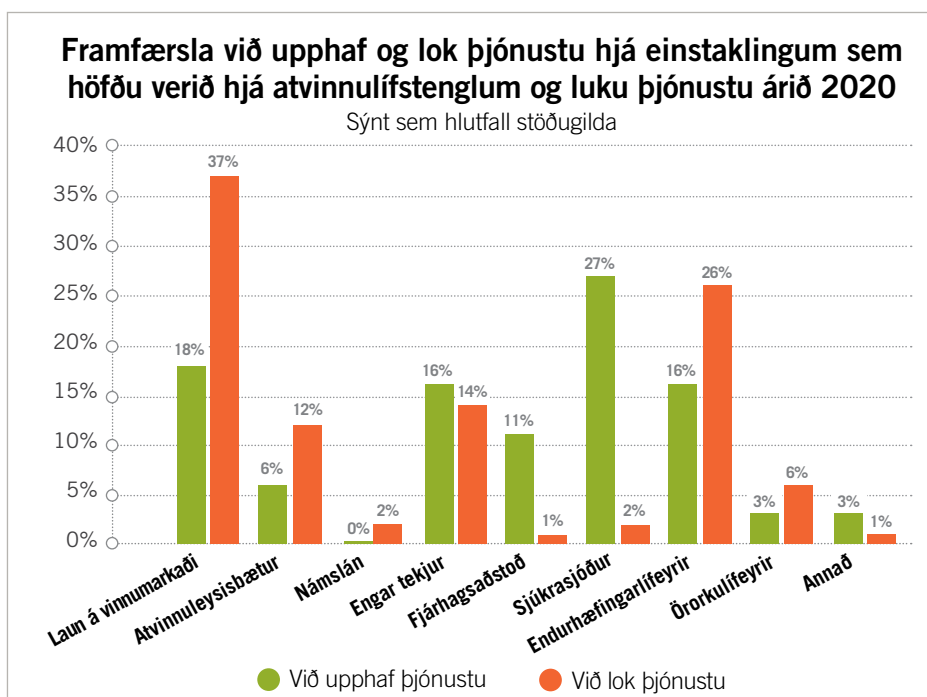
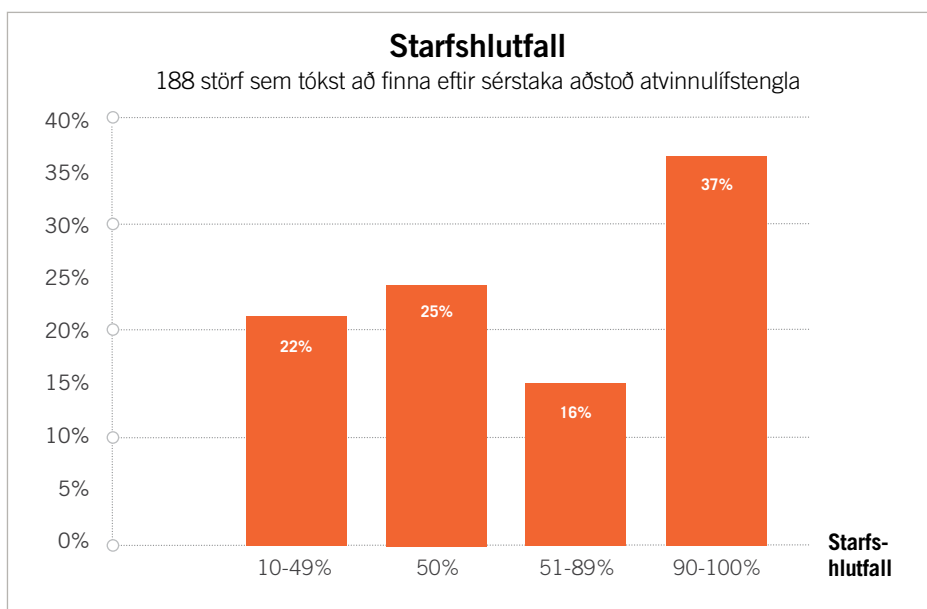
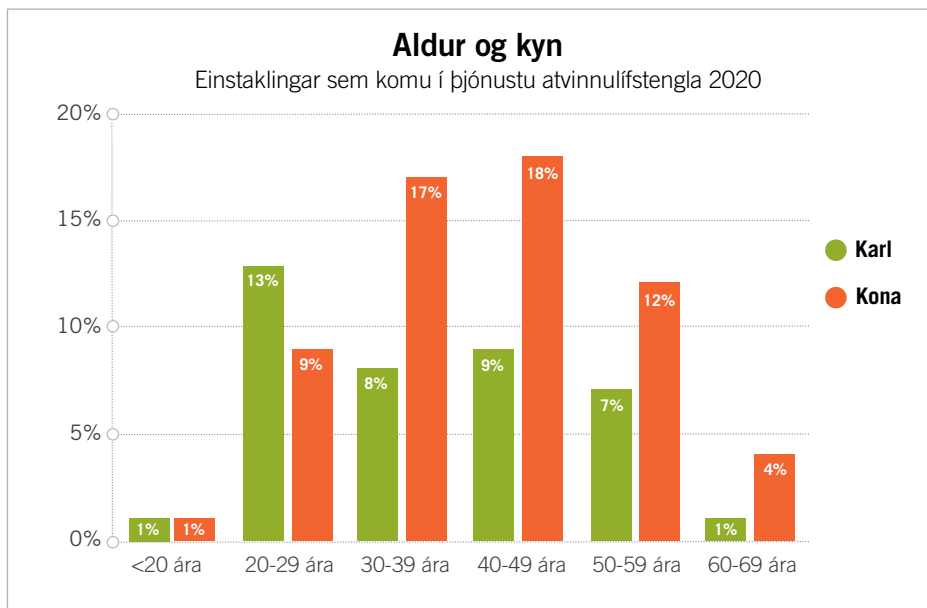
Hlutfallsleg skipting starfa eftir starfsgreinum

188 störf sem tókst að finna eftir sérstaka aðstoð atvinnulífstengla



- Sérfræðistörf
- Tækni- og sérmenntað starfsfólk
- Skrifstofustörf
- Þjónustu-, umönnunar- og sölustörf
- Störf iðnaðarmanna og sérhæfðs iðnverkafélks
- Störf véla- og vélgæslufólks
- Ósérhæfð störf

SAMSTARF – ATVINNULÍFSTENGLAR
 VIRK
 ATVINNUTENGING



AFTUR Í VINNU

GAGNVIRKT SJÁLFSHJÁLPAEFNI Á VIRK.IS



Á NÝJUM OG ENDURHÖNNUÐUM VEF VIRK ER LEITAST VIÐ AÐ STRAUMLÍNULAGA UPPLÝSINGAGJÖF VIRK OG GERA HANA MARKVISSARI AUK ÞESS SEM BRYDDAÐ ER UPP Á ÝMSUM NÝJUNGUM Á VEFNUM.

Á VIRK.IS MÁ FINNA GÓÐ RÁÐ OG VERK-FÆRI FYRIR ATVINNULEIT Í KAFLANUM **AFTUR Í VINNU** ÁSAMT GAGNVIRKA SJÁLFS-HJÁLPAEFNINU **HVER ERT ÞÚ?** SEM NÝTIST TIL AÐ STYRKJA SJÁLFSMYNDINA OG SKOÐA HVERT MAÐUR VILL STEFNA Í STARFI EÐA Á STARFSVETTANGI.

Efnið hentar vel einstaklingum sem vilja gera breytingar á starfsferli og kynna sér leiðir til þess eða finna út hvað þá langar að starfa við í framtíðinni. Um nýmæli er að ræða þar sem fólk getur nálgast gagnvirka starfsráðgjöf á vefnum ásamt leiðbeiningum og verkfærum til atvinnuleitar.

Atvinnulífstenglar VIRK tóku efnið saman fyrir fólk sem vill huga að breytingum á starfsvettvangi, en slík staða kemur oft upp í kjölfar veikinda þegar fyrra starf reynist ekki eins viðráðanlegt og áður. Um leið hefur orðið til efni sem er aðgengilegt öllum þeim sem áhuga hafa á að skoða leiðir fyrir sig.

Einstaklingar geta nýtt sér það heiman úr stofu og ráðgjafar og námskeiðshaldarar geta sömuleiðis notað það fyrir valda hópa eða einstaklinga sem þeir eru með í þjónustu. Með þessu efni vilja atvinnulífstenglarnir mæta þörfum nútímans fyrir rafrænt aðgengi að ráðgjöf og þjónustu á sviði starfsþróunar.

Hvað er í boði?

Á Aftur í vinnu býðst notandanum að fara yfir allan feril atvinnuleitar alveg frá því hann byrjar að huga að breytingum og þar til í starf er komið, en hann getur líka valið að detta inn í ferilinn þar sem honum hentar.

Á vefnum eru góðar leiðbeiningar um atvinnuleit og lögð til ýmis verkfæri sem fólk getur nýtt sér allt frá leiðbeiningum við gerð ferilskrár og

kynningarbréfs til verkfæra við ákvarðanatöku. Einnig er bent á gagnlegar og áhuga-verðar slóðir meðal annars um nám, störf og vellíðan.

Undir Hver ert þú? er hægt að nálgast gagnvirk sjálfshjálparefni ætlað þeim sem eru að velta fyrir sér framtíð sinni á starfsvettvangi, en staka hluta efnisins má einnig nota til sjálfsefningar.

Flest allir leiða einhvern tímann hugann að því hvernig þeim líki í starfinu sínu og hvort sé kominn tími til breytinga. Á slíkum tímamökum getur verið gagnlegt að renna í gegnum Hver ert þú? og styrkja þannig viðhorfin til núverandi stöðu og horfa fram á við. Notandinn getur valið hvernig hann vinnur sig í gegnum efnið. Hann getur unnið það í einum rykk eða farið frá og komið að þegar honum hentar.

Á Hver ert þú? getur notandinn skoðað atriði sem hafa vægi fyrir hann í tengslum við frammistöðu og val á störfum með því að velja úr listum á vefnum. Hann getur skoðað styrkleika sína, færni, viðhorf og ýmis praktísk atriði sem hafa áhrif á ákvarðanir hans.

Auk þess getur hann skoðað hvernig störf gætu hentað honum út frá áhugasviði og valið úr um 600 störfum. Þá getur hann safnað saman niðurstöðum úr listunum í eina heildstæða mynd og bætt við upplýsingum um fyrri starfsreynslu og menntun ásamt framtíðardraumum.

Þegar allar þessar upplýsingar liggja fyrir á einum stað er notandinn með mjög góða yfirsýn yfir það sem hann hefur að bjóða, þekkir sína styrkleika, færni og langanir ásamt því hvaða störf honum finnast áhuga-verð. Hann hefur þá góðan grunn til að taka ákvarðanir um framtíð sína með tilliti til starfa og starfsframa. Þessar upplýsingar getur hann vistað á einkasvæði sínu á vefnum, prentað út eða deilt með ráðgjafa þegar það á við.

„Efnið hentar vel einstaklingum sem vilja gera breytingar á starfsferli og kynna sér leiðir til þess eða finna út hvað þá langar að starfa við í framtíðinni. Um nýmæli er að ræða þar sem fólk getur nálgast gagnvirka starfsráðgjöf á vefnum ásamt leiðbeiningum og verkfærum til atvinnuleitar.“

Starfsráðgjöf fyrir fólk af erlendum uppruna

Einn af kostum þess að vera með starfsráðgjafarefni á vefnum er að hægt er að snara textanum yfir á fjölda erlendra tungumála. Þannig geta þeir sem hafa ekki gott vald á íslensku unnið sig í gegnum Hver ert þú? á tungumáli að eigin vali. Þýðingin er ekki fullkomin og mismunandi góð eftir tungumálum en notandanum gefst samt sem áður tækifæri til að vinna með atvinnutengd atriði svo sem eigin styrkleika og færni til að finna sína leið inn á íslenskan vinnumarkað. Raunar er hægt að snara öllu efni af Aftur í vinnu yfir á erlend mál. Nokkuð sem er mjög aðkallandi einmitt nú þegar sífellt fleiri einstaklingar af erlendum uppruna standa frammi fyrir breytingum á stöðu sinni hér.

Byggt á faglegum grunni

Atvinnulífstenglar VIRK lögðu saman fjölbreytta fagþekkingu sína og reynslu við gerð efnisins á Aftur í vinnu og leggja þar til allt það nýjasta sem er að finna tengt atvinnuleit.

Starfsráðgjafarefnið á Hver ert þú? byggja þeir á faglegum grunni en efnið hefur þróast út frá hugmyndafræði og verkefnum Norman E. Amundson, en hann er vel þekktur kanadískur prófessor sem hefur gefið út fjölda rita í starfsráðgjöf. Þá byggir

framsetning starfalistanna á áhugasviðum John Holland (Holland's Interest Inventory) og greiningu starfa hjá O*net OnLine - www.onetonline.org. Leiðandi við gerð efnisins var Líney Árnadóttir, náms- og starfsráðgjafi og sérfræðingur hjá VIRK.

Góðar viðtökur

Umsagnir þeirra sem hafa unnið með efnið eru á þá leið að það sé gaman að vinna listana, efnið sé sjálfstýrkjandi og gagnast vel við að taka ákvarðanir tengdar starfsþróun. Flestum finnst það mjög góður kostur að geta unnið að svona efni heima hjá sér og eiga auðvelt með að vinna úr niðurstöðunum.

Starfsráðgjöf á vef hentar þannig vel þeim sem eru vanir að vinna á vefnum og geta hugsað sér að fara í gegnum svona efni upp á eigin spýtur. Þeim sem finnst hins vegar gott að leita til annarra til að ræða niðurstöðurnar eða fá stuðning við ákvarðanatöku geta leitað til vina eða sérfræðinga svo sem náms- og starfsráðgjafa eða markþjálfara til að fá aðstoð við áframhaldið.

Yfir starfsævina fíkrar fólk sig áfram á vinnuarkaði og leitar leiða til að mæta þörf sinni fyrir fjárhagslegt öryggi, tilgang og lífsfyllingu. Leiðirnar eru ólíkar og oft óljósar og því er það von VIRK að aðgengilegt sjálfshjálparefni um starfsráðgjöf komi að góðum notum.



Undirbúningur



Hver ert þú?



Starfsval



Ferilskrá



Í starfi

ÁSTA SNORRADÓTTIR lektor í starfsendurhæfingu við Háskóla Íslands

HULDA ÞÓREY GÍSLADÓTTIR, iðjuþjálfari og verkefnastjóri við heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri

REYNSLA STJÓRNENDA AF ÞVÍ AÐ RÁÐA STARFSFÓLK MEÐ SKERTA STARFSGETU



Útdráttur

Þátttaka á vinnumarkaði er einstaklingum mikilvæg, bæði sem tekjuöflun og til að uppfylla ýmsar persónulegar þarfir. Starfsfólk með skerta starfsgetu á oft erfitt uppdráttar á vinnumarkaði og atvinnuþátttaka þess hóps er almennt lægri en meðal almennings. Aðgengi starfsfólks með skerta starfsgetu að störfum á vinnumarkaði er meðal annars háð því hvernig viðhorf stjórnenda er til ráðninga einstaklinga úr þeim hópi. Hér verða kynntar niðurstöður úr nýlegri rannsókn þar sem rætt var við stjórnendur um viðhorf þeirra til slíkra ráðninga.

Í vestrænum samfélögum hefur það sýnt sig að atvinnuþátttaka er einstaklingum mikilvæg. Hún er leið til að afla lífsviðurværis, og gefur fólki færi á félagslegum samskiptum, tækifæri til að nýta hæfni sína og öðlast ákveðna félagslega stöðu svo nokkuð sé nefnt^{1,2}. Það er mikilvægt hverju samfélagi að stuðla að atvinnuþátttöku sem flestra þar sem það er ein undirstaða velmegunar. Þó einstaklingum standi

til boða styrkir úr samfélagslegum sjóðum þegar atvinnuþáttaka er skert, gildir það um flesta að þeir kjósa að taka þátt í samfélagslegum verkefnum enda er það mannum mikilvægt að gera gagn og tilheyra og þar skiptir atvinnuþáttaka miklu máli³. Mikilvægi starfsendurhæfingar þar sem stuðlað er að því að hafa áhrif á færni einstaklinga sem hafa vegna heilsu eða félagslegrar stöðu staðið utan vinnumarkaðar er því óvægjanlegt.

Hvað veldur skertri starfsgetu?

Hindranir sem geta komið í veg fyrir atvinnuþáttöku eru af ýmsum toga. Í líkani Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar⁴ byggir starfsgeta á samspili færni og aðstæðna einstaklinga. Þannig skoðast starfsgeta bæði út frá andlegri og líkamlegri heilsu einstaklinga og virkni þeirra á sama tíma sem athuga þarf aðstæður í umhverfi einstaklinga sem gera kleift eða hindra þáttöku á vinnumarkaði. Þættir eins og uppbygging vinnumarkaðar og velferðarkerfi samfélagsins eru þannig hluti af umhverfi einstaklinga og hafa bein áhrif á starfsgetu þeirra. Út frá þessu getur skapast sú staða að þrátt fyrir árangursríka starfsendurhæfingu getur komið í ljós að meginhindrunin fyrir atvinnuþáttöku liggir í því hvernig vinnumarkaðurinn er tilbúinn til að taka á móti einstaklingum með mismunandi færni. Í mörgum löndum er vaxandi fjöldi fólks útilokaður frá fullri þáttöku á vinnumarkaði vegna skertrar starfsgetu⁵. Hér á landi mældist atvinnuþáttaka fólks með skerta starfsgetu lægri en almenn atvinnuþáttaka. Árið 2017 var atvinnuþáttaka öryrkja aðeins 30,6% samanborið við 82,6% almenna atvinnuþáttöku á Íslandi⁶. Á árunum 2008-2019 fjölgaði örorkulífeyrisþegum úr 7% í 7,8% af mannfjölda 18-66 ára eða um 3800 einstaklinga⁷. Til að auka atvinnuþáttöku einstaklinga með skerta starfsgetu hefur í mörgum löndum verið mótuð stefna og aðgerðir innleiddar⁸. Aðgerðum má gróflega skipta í fjóra flokka: Lög um bann við mismunun og kröfur um viðeigandi aðlögun á vinnustað, stuðning vegna aðlögunar á vinnustað, fjárhagslega hvata og hvatningu um áætlunargerð

“ Rannsóknir benda sterklega til þess að aðgerðir á vinnumarkaði eða innan fyrirtækjanna sjálfra séu árangursríkari heldur en að horfa til þess að starfsfólk með skerta starfsgetu aðlagi sig að vinnuumhverfi. “

vegna endurkomu til vinnu eftir langa veikindafjarveru⁹. Fleiri aðgerðir stjórnvalda eru þekktar svo sem kvótalöggjöf, það er að ákveðið hlutfall af starfsfólki fyrirtækja skuli vera fólk með skerta starfsgetu¹⁰. Helstu aðgerðir hér á landi til að hvetja til aukinnar atvinnuþáttöku eru vinnusamningar öryrkja og atvinna með stuðningi sem Vinnuálastofnun heldur utan um¹¹. VIRK hefur lagt vaxandi áherslu á að aðstoða einstaklinga í starfsendurhæfingu við að komast aftur út á vinnumarkað með áherslu á samstarf við fyrirtæki og stofnanir vinnumarkaðarins¹².

Leiðir til að greiða aðgang að vinnumarkaði

Rannsóknir benda sterklega til þess að aðgerðir á vinnumarkaði eða innan fyrirtækjanna sjálfra séu árangursríkari heldur en að horfa til þess að starfsfólk með skerta starfsgetu aðlagi sig að vinnuumhverfi^{10,13}. Þannig sýndi samantektarrannsókn á aðgerðum fimm landa OECD: Kanada, Danmörku, Noregi, Svíþjóð og Bretlands að þegar yfirvöld stuðla að fjárhagslegum hvata til ráðningar starfsfólks með skerta starfsgetu, ýtir það undir ráðningar þessa hóps. Einnig kom fram að hvers kyns stuðningur í vinnuumhverfinu sem eykur aðgengi einstaklinga sem og verklag um endurkomu til vinnu eftir langa veikindafjarveru ber árangur⁹. Önnur samantektarrannsókn sýndi einnig að aðgerðir sem beinast að því að aðlaga vinnuumhverfi að starfsfólki með skerta starfsgetu séu árangursríkastar til að auka atvinnuþáttöku þessa hóps¹⁴.

Jákvæð viðhorf atvinnurekenda til ráðninga fólks með skerta starfsgetu eru mikilvægur þáttur í farsælum ráðningum. Erlendar rannsóknir sýna

að það sem helst hindrar stjórnendur í að vilja ráða starfsfólk með skerta starfsgetu eru áhyggjur af minni framleiðni, slæmri ástundun, lakari félagsfærni og erfiðleikum með að aðlagast vinnustaðablæ eða reglum vinnustaðarins^{15,16}. Almenn telst þetta til fyrirfram gefinna viðhorfa eða stimplunar (e. stigma) sem rannsóknir sýna að eigi veikar stoðir í raunveruleikanum. Til dæmis hafa rannsóknir sýnt að starfsfólk með skerta starfsgetu er ekki frábrugðið öðru starfsfólki hvað varðar ástundun vinnunnar eða framleiðni þegar það hefur fengið aðlögun á vinnustaðnum sem hæfir þeirra getu¹⁵. Einnig hefur komið fram að starfsfólk með skerta starfsgetu var almennt stundvísara, lagði sig í meiri mæli fram um félagsleg samskipti og var áreiðanlegra en annað starfsfólk. Að sama skapi hefur komið fram að fjölbreytni í starfsmannahópnum sé til þess fallin að auka arðsemi fyrirtækja¹⁷. Hér á landi var framkvæmd rannsókn á viðhorfum stjórnenda til ráðningar starfsfólks með skerta starfsgetu og leiddi hún í ljós að endurgreiðsla launa var mikilvægur hvati til ráðninga¹⁸.

Reynsla íslenskra stjórnenda af ráðningu starfsfólks með skerta starfsgetu

Höfundar þessarar greinar framkvæmdu rannsókn meðal íslenskra stjórnenda til að kanna viðhorf þeirra og reynslu til þess að hafa starfsfólk með skerta getu í vinnu¹⁹. Rannsóknin byggir á viðtölum við 14 stjórnendur en gagnaöflun fór fram á árunum 2017 til 2019.

Stjórnendurnir sem rætt var við höfðu margbreytilega reynslu af því að hafa starfsfólk með skerta starfsgetu í

vinnu. Það sem þeir litu á sem skerta starfsgetu voru einkum heilsufarslegir þættir, það er ef fyrir hendi voru læknisfræðilegar greiningar, yfirleitt langvinn veikindi sem einstaklingar höfðu verið að kljást við mestan part lífs síns. Algengt var að stjórnendurnir hefðu reynslu af því að hafa starfsfólk í vinnu sem hafði einhvers konar atferlis- eða geðbrigðis raskanir frá bernsku, eins og einhverfu eða þroskaraskanir hvort sem um var að ræða af andlegum eða líkamlegum toga. Annars var einnig um að ræða einstaklinga sem höfðu verið greindir með langvinn veikindi af ýmsu tagi sem komu niður á starfsgetu þeirra, til dæmis geðrænan vanda, veikindi í stoðkerfi eða krabbamein. Áberandi var að stjórnendurnir voru meðvitaðir um skerðingar þessara einstaklinga við upphaf ráðningar sem varð til þess að ákveðnar ráðstafanir voru gerðar. Hins vegar kom einnig fram að stjórnendurnir hefðu ráðið til sín starfsfólk með skerta starfsgetu þar sem þeir áttu ekki annan kost ef ekki var nægileg ásókn í störf hjá þeim. Þar var um að ræða störf sem voru einhæf eða illa launuð.

Stjórnendur voru flestir á því að lykilatíriði í farsælu vinnusambandi einstaklinga með skerta starfsgetu væri þegar ávinningur þeirra sjálfra og vinnustaðarins væri gagnkvæmur. Þeir töldu hag starfsfólksins felast í að það auðgaði líf þeirra að vera í vinnu til dæmis ef það sýndi hvata til að standa sig vel í starfi, til að mæta reglulega meðan heilsan leyfði, var tilbúið til að rísa undir áskorunum og ábyrgðinni sem fólst í starfinu og gjarnan kom fram að vinnan skapaði ákveðinn ramma í daglegu lífi þessara einstaklinga. Fyrir utan að njóta vinnuframlags starfsfólksins var ávinningur stjórnenda að finnast þeir leggja af mörkum til samfélagsins með því að koma í veg fyrir að einstaklingar væru annars utan vinnumarkaðar og þá jafnvel innan örorkukerfisins. Einnig kom fram að þeir töldu að það auðgaði vinnustaðabrag að hafa fjölbreyttan hóp einstaklinga í starfsmannahópnum sem og það þótti gefandi fyrir annað starfsfólk vinnustaðarins að fá að fylgjast með einstaklingum vaxa í starfi. Þannig kom það sterkt fram að jákvæð reynsla af ráðningu jók líkur á frekari ráðningum einstaklinga með skerta starfsgetu.

“ Þær áskoranir sem stjórnendur fjölluðu einna helst um var aðlögun starfa eða starfsumhverfis. Það að velja verkefni við hæfi, aðlaga störf að einstaklingum eða aðlaga vinnuaðstæður voru því áskoranir. “



Hluti viðmælenda hafði ákveðið að stíga skref í ráðningu þar sem boðið var upp á endurgreiðslu launa. Það var því mikilvægur hvati við ákvörðun um ráðningu. Í þeim tilvikum var gjarnan um að ræða að stjórnendur hefðu ákveðin störf innan fyrirtækisins í huga sem myndu flokkast sem einhæf störf eða störf sem krefjast lítillar grunnþjálfunar. Slík störf voru þá ætluð einstaklingum sem höfðu takmarkaða menntun eða starfsþjálfun. Þá reiknuðu stjórnendurnir með því að þeir einstaklingar þyrftu aukinn stuðning sem fylgdi aukin fyrirhöfn og jafnvel kostnaður. Endurgreiðsla launa var því mikilvægur hvati til að geta réttlætt og rökstutt ráðninguna gagnvart rekstri og afkomu. Þess konar vinnusamningar gátu einnig verið mikilvæg brú inn í langtíma ráðningu. Endurgreiðslan gaf þá færi á að þjálfna starfsmanninn og að loknu endurgreiðslutímabilinu var starfsmaðurinn jafnvel tilbúinn til að standast þær kröfur sem gerðar voru til hans í starfinu. Hins vegar komu líka fram dæmi þess að í lok endurgreiðslutímabilsins var ekki hægt að framlengja ráðningu.

Þær áskoranir sem stjórnendur fjölluðu einna helst um var aðlögun starfa eða starfsumhverfis. Það að velja verkefni við hæfi, aðlaga störf að einstaklingum eða aðlaga vinnuaðstæður voru því áskoranir. Sjónarmið stjórnendanna til þessara þátta voru mismunandi, sumir sáu þetta sem lítilvæga hindrun og voru tilbúin til að leita lausna. Þeir sem höfðu reynslu af því að takast á við áskoranir og höfðu séð árangur af þeim ráðstöfunum sem gripið var til voru jákvæðari. Aftur á móti varð neikvæð reynsla að hindrun fyrir því að sjá möguleika á því að hafa starfsfólk með skerta getu í vinnu. Greina mátti að vinnuaðstæður gátu skipt sköpum í því á hvorn veginn þetta fór. Þannig voru stjórnendur á vinnustöðum þar sem almennt var glímt við mikið álag eða óánægju líklegri til að öðlast neikvæða reynslu heldur en stjórnendur sem höfðu náð að skapa jákvæðan vinnustaðablæ. Stuðningur við einstakling með skerta starfsgetu var einnig nefnt sem áskorun. Sá stuðningur gat falið í sér tíma til að veita leiðbeiningar eða umburðarlyndi gagnvart óstöðugleika til afkasta. Í þessu kom hið sama fram, því betur sem vinnustaðurinn var skipulagður og mannaður, því betur gekk að veita þennan stuðning.

Einnig kom fram að í þeim tilvikum sem tókst að virkja starfsmannahópin til að taka þátt í að veita stuðning skapaðist aukið umburðarlyndi gagnvart einstaklingnum. Í þeim efnum má greina að góð upplýsingagjöf til samstarfsfólks um þarfir einstaklingsins og færni er mikilvægt atriði til að mögulegt sé að veita stuðning. Undirmönnun kom einnig fram sem áskorun til að skapa viðunandi aðstæður í vinnuumhverfi fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu. Í undirmönnuðu vinnuumhverfi er álagið á stjórnendur og starfsfólk þegar mikið. Stjórnendur hafa því ekki alltaf svigrúm til að skapa aðstæður til aðlögunar fyrir starfsfólk með skerta starfsgetu. Einnig kom fram að ekki er hægt að treysta á vilja eða getu samstarfsfólks að taka tillit til einstaklinga sem þarfnast aukins stuðnings þegar starfsfólk er sjálft að kljást við mikið álag. Í slíkum aðstæðum kom fram að umburðarlyndi var lítið gagnvart því að einstaklingur þarfnist aukins sveigjanleika, aukins

stuðnings í starfi eða umburðarlyndis vegna misjafnrar vinnugetu frá degi til dags. Að síðustu má nefna að það gat verið flókið að átta sig á skipulagi opinbera kerfisins og hlutverkum ólíkra fagmanna og stofnana og gat það skapað álag á stjórnendur í ráðningarferlinu.

Helstu hindranir sem fram komu meðal stjórnenda til að ráða starfsfólk með skerta getu í vinnu var launakostnaður ef ráðningin svaraði ekki kröfum um arðsemi eða lágan rekstrarkostnað. Þá kom einnig fram það viðhorf að stjórnendur teldu að starfskraftur með skerta starfsgetu stæði ekki undir kröfum um framleiðni og því fylgdi kostnaður af ráðningu. Önnur sjónarmið voru þau að stjórnendur gátu séð það sem aukið álag fyrir starfsmannahópinn að ráða einstakling sem ekki væri hægt að treysta á að skilaði jöfnu framlagi á við aðra þar sem það legði aukið álag á starfsmannahópinn. Þá kom einnig fram að vinnustaðir gætu ekki skapað sveigjanleika fyrir einstaklinga með skerta getu eins og til dæmis að ráða í hlutastarf og aðlaga störf að þörfum einstaklinga.

Helstu áherslur til úrbóta

Af þessu má sjá að það eru ýmsir hvatar fyrir hendi á vinnumarkaði til að ráða starfsfólk með skerta starfsgetu. Stjórnendur sem hafa reynt af ráðningu líta svo á að um tækifæri sé að ræða bæði fyrir vinnustaðinn og fyrir starfsmanninn þannig að ávinningur er gagnkvæmur. Einnig sjá stjórnendur að þannig geti þeir sýnt samfélagslega ábyrgð. Opinber styrkur í formi greiddra launa til að auðvelda ráðningu ber árangur. Þó ekki komi ávallt til fastráðningar í kjölfar vinnusamnings fær starfsfólk reynt sem gæti nýst við ráðningu á nýjum vinnustað. Þrátt fyrir að slíkir styrkir ýti undir ráðningar eru þeir ekki óumdeildir og spurningar hafa vaknað um áhrif þeirra á sjálfsskilning starfsfólks sem þeirra njóta. Áskoranir sem stjórnendur standa frammi fyrir snúa einnig að því að þjónusta opinbera kerfisins er ekki með öllu aðgengileg. Þar kemur til að ekki er nægilega skýrt hvernig þjónustan frá hinu opinbera fer fram, ýmsir aðilar koma að málum og

flækjustigið getur orðið fjötur um fót. Því er mikilvægt að bæta úr skipulagi þjónustu innan opinbera kerfisins og kynna hana vel til stjórnenda þannig að þjónusta þess sé sem aðgengilegust.

Stjórnendur standa einnig í vanda þegar kemur að aðlögun starfsfólks að starfi og starfsaðstæðum. Hér kemur í ljós að þegar unnið hefur verið að því að skapa heilsusamlegt vinnuumhverfi með vellíðan starfsfólks að leiðarljósi, ganga ráðningar starfsfólks með skerta starfsgetu betur fyrir sig. Hvers kyns fræðsla um vinnuvernd og aðlögun til stjórnenda er því líkleg til að skila árangri. Í því sambandi má nefna að jákvæð skref hafa verið stigin með viljayfirlýsingu VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins um samstillt átak til heilsuefingar á vinnustöðum sem og verkefninu Velvirk sem sömu stofnanir ásamt Velferðarráðuneytinu standa að og stuðlar að vitundarvakningu og miðlar fræðsluefni um aukna vellíðan í vinnu. Rannsóknin sýndi jafnframt að fyrirfram gefnar hugmyndir um minni afköst og framleiðni einstaklinga með skerta getu eru til staðar og geta komið í veg fyrir að stjórnendur hugleiði ráðningu. Á þessum þætti þarf jafnframt að vinna enda hafa erlendar rannsóknir sýnt að hópur einstaklinga með skerta starfsgetu er á heildina ekki eftirbátur annarra þegar kemur að afköstum og mætingum þegar þeim eru falin störf við hæfi.

Heimildir

1. Wadell, G. og Burton, A. K. *Is work good for your health and well-being?* London: TSO; 2006.
2. Saunders, S. L. og Nedelec, B. What work means to people with work disability: A scoping review. *Journal of Occupational Rehabilitation* 2014; 24(1): 100-110. doi:10.1007/s10926-013-9436-y
3. Hocking, C. Contribution of Occupation to Health and Well-Being. Í B.A.B Schell og G. Gillen ed. *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (13. útg.). Philadelphia: Wolters Kluwer; 2019: 113-123.
4. World Health Organization. *Alþjóðlegt flokkunarkerfi um færní, fötlun og heilsu*: ICF: Stutt útgáfa. Akureyri: Háskólinn á Akureyri; 2015.
5. Prins, R. Sickness absence and disability: An international perspective. Í Loisel, P og Anema J. R. ed. *Handbook of work disability: Prevention and management*. New York: Springer; 2013: 3-14.

6. Hagstofa Íslands. Staða örorkulífeyrisþega á vinnumarkaði; 2019. <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/vinumarkadur/oryrkjar-a-islenskum-vinumarkadi/>
7. Kolbeinn H. Stefánsson. *Fjöldapróun örorkulífeyrisþega á Íslandi 2008-2030*; 2019. <https://www.obi.is/static/files/skjol/pdf-skyrslur/2019-09-sky-rsla-fjo-ldathro-un-o-bi-khs-utg-1.pdf>
8. Alþýðusamband Íslands. *Fötlunarstjórn á vinnustað: Viðmiðunarreglur ILO* [Alþýðusamband Íslands þýddi]; 2003. https://www.asi.is/media/6366/samsett_prufa.pdf
9. Clayton, S., Barr, B., Nysten, L., et al. Effectiveness of return-to-work interventions for disabled people: A systematic review of government initiatives focused on changing the behaviour of employers. *European Journal of Public Health* 2011; 22(3): 434-439. doi:10.1093/eurpub/ckr101
10. Vornholt, K., Villotti, P., Muschalla, B. et al. Disability and employment - overview and highlights. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 2018; 27(1): 40-55. doi:10.1080/1359432X.2017.1387536
11. Vinnuálastofnun, e.d. <https://www.vinnuálastofnun.is/atvinnurekandi/vinnusamningar-oryrkja/upplýsingar-til-atvinnurekanda>
12. VIRK. Ársrit um starfsendurhæfingu 2019 (VIRK atvinnutenging: Til vinnu á ný, bls. 14-17) 2019. <https://www.virk.is/static/files/arsrit-virk-2019-netutagafa.pdf>
13. Angelov, N. og Eliason, M. Wage subsidies targeted to jobseekers with disabilities: Subsequent employment and disability retirement. *IZA Journal of Labor Policy* 2018; 7(1): 1-37. doi:10.1186/s40173-018-0105-9
14. Vooijs, M., Leensen, M. C. J., Hoving, J. L. et al. Interventions to enhance work participation of workers with a chronic disease: A systematic review of reviews. *Occupational and Environmental Medicine* 2015; 72(11): 820-826. doi:10.1136/oemed-2015-103062
15. Gewurtz, R. E., Langan, S. og Shand, D. Hiring people with disabilities: A scoping review. *Work* 2016; 54(1): 135-148. <https://doi.org/10.3233/wor-162265>
16. Ju, S., Roberts, E. og Zhang, D. Employer attitudes toward workers with disabilities: A review of research in the past decade. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 2013; 38(2): 113-123. doi:10.3233/JVR-130625
17. Lindsay, S., Cagliostro, E., Albarico, M. et al. A systematic review of the benefits of hiring people with disabilities. *Journal of Occupational Rehabilitation* 2018; 28(4): 634-655. doi:10.1007/s10926-018-9756-z
18. Velferðarráðuneytið. Atvinnuþáttaka fólks með skerta starfsgetu: Unnið fyrir Velferðarráðuneytið. 2018. <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=178632d4-7331-11e9-943d-005056bc4d74>
19. Hulda Þórey Gísladóttir, Ásta Snorradóttir og Kristjana Fenger. Atvinnuþáttaka fólks með skerta starfsgetu: Sjónarhorn stjórnenda á vinnumarkaði. *Iðjubjálfinn* 2020; 41(1): 16-23.

SIGRÍÐUR INDRIÐADÓTTIR mannauðsstjóri hjá Póstinum

FÁUM FÓLK STERKARA TIL BAKA



”VIÐ HJÁ PÓSTINUM HÖFUM VERIÐ Í AFAR JÁKVÆÐUM SAMSKIPTUM VIÐ VIRK VARÐANDI STARFSFÓLK OKKAR SEM HEFUR VERIÐ Í ÞJÓNUSTU ÞAR. VIÐ FÁUM FÓLK STERKARA TIL BAKA EFTIR AÐ ÞAÐ HEFUR VERIÐ Í ÞJÓNUSTU HJÁ VIRK“ SEGIR SIGRÍÐUR INDRIÐADÓTTIR MANNAUÐSSTJÓRI HJÁ PÓSTINUM.

„Það starfsfólk sem um ræðir hefur vegna veikinda af ýmsum toga orðið að hætta störfum tímabundið. VIRK býður fólki í slíkum aðstæðum upp á margskonar úrræði sem miða að því að styrkja það og styðja til að koma aftur til starfa af endurnýjuðum krafti.“

Hefur margt fólk frá Póstinum notið þjónustu hjá VIRK?

„Þó nokkrir einstaklingar hér hafa nýtt sér þjónustu VIRK í samráði við trúnaðarlækni fyrirtækisins. Ég veit fyrir víst að þeir sem það hafa gert eru afskaplega ánægðir með úrræðin sem þar hafa boðist. Sem dæmi get ég nefnt að fyrir nokkru síðan sat ég með stjórnanda sem var að koma til baka úr



„Almennt gengur þetta vel, viðkomandi hefur unnið vel í sínum málum og kemur sterkari til baka með góð verkfæri til að nýta sér jafnt í starfi sem í einkalífi.“

löngu veikindaleyfi. Við vorum í sameiningu að undirbúa hvernig það ætti að fara fram. Það var verulega gaman að heyra hann lýsa því hvernig úrræðin sem hann var í hjá VIRK höfðu veitt honum styrk á ný sem manneskju. Og hvernig hann sá fyrir sér að hann gæti nýtt reynslu sína til að styrkja sitt fólk á vinnustaðnum. Þarna sá ég kristallast hvað þessi úrræði og stuðningur sem VIRK býður upp á skiptir gríðarlega miklu máli varðandi endurkomu til vinnu.“

Reynum að koma til móts við fólk eftir bestu getu

Hvað er það helst sem þjáir ykkar fólk sem þarf á starfsendurhæfingu VIRK að halda?

„Ástæðurnar eru margvíslegar sem liggja þar að að baki. Allt frá afleiðingum alvarlegra sjúkdóma á borð við krabbamein og til álagseinkenna af ýmsu tagi, kulnunar eða geðheilsuvanda.“

Þegar starfsfólk kemur aftur til starfa úr þjónustu hjá VIRK býðst því þá að koma fyrst í hlutastarf?

„Við metum hvert og eitt tilvik fyrir sig í samráði við einstaklinginn sem um ræðir og trúnaðarlækni okkar. Stundum kemur fólk aftur í lægra starfshlutfall eftir að við höfum

metið möguleikana á að slíkt sé gerlegt. Það fer eftir samspili aðstæðna hvort þetta er hægt – svo sem heilsu einstaklingsins, eðli starfs sem hann gegnir, aðstæðum á vinnustaðnum og fleiru. Við þurfum að taka tillit til ólíkra aðstæðna hverju sinni. Við gerum allt sem við getum til að koma til móts við fólk og fá það til baka.

Það er hins vegar ekki í ákvæðum kjarasamnings réttur til endurkomu á vinnustað í hlutastarf. Hins vegar er heimildarákvæði til að hæfa það inn aftur. Það ákvæði nýtum við þegar unnt er. Stundum er viðkomandi enn í þjónustu hjá VIRK. Þá reynum við að hafa sem mesta samfellu í úrræðum þar og kringumstæðum á vinnustaðnum. Almennt gengur þetta vel, viðkomandi hefur unnið vel í sínum málum og kemur sterkari til baka með góð verkfæri til að nýta sér jafnt í starfi sem í einkalífi.“

Hvenær hófst þetta samstarf milli Póstsins og VIRK?

„Það hefur staðið í nokkuð mörg ár. Ég hef verið mannauðsstjóri hjá Póstinum í þrjú ár en ég þekkti vel til starfsemi VIRK áður. Ég kynntist þeim góðu úrræðum sem þar bjóðast strax þegar VIRK var komið á laggirnar, þá var ég mannauðsstjóri í Mosfellsbæ. Á þeim vettvangi fór fram farsælt samstarf við VIRK.

Reyndar hef ég ákveðnar skoðanir á því hvernig mætti bæta enn samstarfið við VIRK hvað varðar endurhæfingu starfsfólks sem fær þar þjónustu. Nú er vinnustaðnum haldið utan við allt sem viðkemur endurhæfingunni en þannig var það ekki áður. Þá var samráð milli einstaklingsins, VIRK, trúnaðarlæknis og vinnuveitanda.

Mín ósk er sú að VIRK hafi meira samráð við vinnuveitanda varðandi endurhæfingu starfsfólks. Við vildum gjarnan eiga meiri möguleika á að eiga samráð varðandi endurhæfinguna og undirbúning endurkomu til starfa. Á þann hátt held ég að hægt væri að ná enn betri árangri í endurhæfingu og stytta tímenn sem viðkomandi er frá vinnu. Þannig myndi þjónusta VIRK ná hæstu hæðum að mínu mati.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir
Mynd: Lárus Karl Ingason

GEÐHEILBRIGÐI OG TÆKNI



Á SÍÐASTLIÐNUM ÁRUM
HEFUR ORÐIÐ MIKIL
AUKNING Á ÚRRÆÐUM
SEM ÆTLAÐ ER AÐ BÆTA
LÍÐAN, GEÐHEILBRIGÐI
OG LÍFSGÆÐI FÓLKS Í
GEGNUM NETIÐ EÐA
SNJALLSÍMAFORRIT.

Rannsóknir benda til að nánast helmingur fólks þjáist einhvern tímann á lífsleiðinni af geðröskun¹. Rannsóknir benda einnig til að almennt sé frekar erfitt að fá viðeigandi meðferð við geðröskunum og að það eigi við á Íslandi eins og víðast hvar annars staðar.

Sérhæfð sálfræðimeðferð er oft frekar óaðgengileg, dýr og háð langri bið á biðlista²⁻⁴. Þetta er sérlega hvítleitt í ljósi þess að töluvert er núna vitað um sálfræðilegar meðferðarleiðir sem eru mjög líklegar til að hjálpa stórum hluta þeirra sem glíma við tilfinningavanda. Vandi samfélags sem vill aðstoða þá þegna sína sem glíma við tilfinningavanda er því sá, í hnotskurn, að vandinn er algengur, árangursríkar meðferðarleiðir eru til en aðgengi fólks að þeim meðferðarleiðum er verulega ábótavant¹.

Á sama tíma og þessi staða er uppi lifum við í hinum vestræna heimi á tímum þar sem við erum nánast sí tengd við internetið, ýmist í gegnum tölvu eða snjallsíma. Þetta leiðir af sér augljós tækifæri; nefnilega að nýta þessa tækni til að koma gagnlegri þekkingu, leiðum og aðferðum sem vitað er að gagnast mörgum sem glíma við vanlíðan og tilfinningavanda, til skila á hagkvæman og skilvirkan hátt. Við þetta bætist að eðli geðræns vanda er oft sá að

fólk á erfiðara með að sækja sér þjónustu en ella. Fólki sem líður verulega illa gengur misvel að yfirstíga þær hindranir sem eru í kerfinu okkar og enn eru, því miður, til staðar fordómar gagnvart geðrænum vanda sem nær örugglega stoppar marga af við að sækja sér þá aðstoð sem þeir hefðu annars gagn af. Hópur fólks glímir einnig við vanda sem telst vægur og fær því ekki forgang í geðheilbrigðiskerfinu en margt af því fólki gæti engu að síður nýtt sér leiðir og aðferðir til að bæta líðan sína og lífsgæði. Þannig mætti jafnvel fyrirbyggja um leið að vandi þeirri þróist í alvarlegri átt. Það eru því fjölmargar ástæður fyrir því að svokölluð net- og fjarúrræði hafa rutt sér til rúms og munu líklega halda áfram að gera það. Heimsfaraldur af völdum Kórónaveiru hefur einnig ýtt enn frekar undir þá hugsun að netið og tæknina megi nýta mun betur en nú er gert á þessu mikilvæga sviði.

Rannsóknir á úrræðum

Í grófum dráttum má skipta fjar- og netúrræðum í tvo meginflokka, sjálfshjálparúrræði (með eða án lágmarksstuðnings frá meðferðaraðila) annars vegar og meðferðarúrræði (sem eru nær alltaf með stuðningi frá meðferðaraðila) hins vegar.

Úrræði sem teljast til sjálfshjálpar eru oftast ekki í formi námskeiða sem gjarnan eru sett fram með myndböndum, texta og verkefnum til að kenna víska meðferðarleið eða til að hjálpa með vissan afmarkaðan vanda, frekar en endilega að meðhöndla geðraskanir sem mæta læknisfræðilegum greiningarskilmerkjum. Ýmsar rannsóknir eru til sem benda til að úrræði af þessum toga geti reynst verulega gagnleg, sérstaklega við vægari vanda. Hér má nefna dæmi um rannsóknir á úrræðum sem ætluð eru til að hjálpa fólki með verkjavandamáli⁵, að hætta að reykja⁶ og að taka upp heilsusamlegri lífsstíl⁷. Stærsta áskorun úrræða af þessu tagi er að vísbendingar eru um að margir sem byrji á sjálfshjálparnetnámskeiðum klári þau ekki eða fylgi ekki að öllu leyti leiðbeiningum námskeiðsins⁸. Þó má draga úr þessu vandamáli verulega með einföldum aðgerðum, til dæmis með því að senda þátttakendum reglulega tölvupósta til áminningar⁹.

Töluvert af rannsóknum hafa kannað hvernig megi koma gagnreyndri sálfræðimeðferð til skila með aðstoð stafrænnar tækni. Þessar rannsóknir, sérstaklega þær sem snúa að hagnýtingu hugrænnar atferlismeðferðar

„Við þessar aðstæður austur á landi kviknar hugmyndin að Lifðu betur, sjálfshjálparnámskeiði á netinu sem er ódýrt, einfalt og aðgengilegt öllum með nettengingu.“

með tæknilausnum, ná aftur um 20 ár og teljast því varla lengur nýjar. Ef til vill er merkilegasta niðurstaða þessara rannsókna sú að heilt yfir virðist vel framkvæmd net- og fjarmedferð ekki skila minni árangri en hefðbundin sálfræðimeðferð sem fer fram augliti til auglitis^{10,11}. Það er bæði merkilegt og mikilvægt að vita að gagnreynd og góð meðferð virkar líka yfir netið. Það bendir til að mikil sóknarfæri séu til staðar þegar kemur að því mikilvæga verkefni að auka aðgengi almennings að sálfræðimeðferð. Einnig eru í þróun aðferðir og tæknilausnir sem hafa það að markmiði að hreinlega bæta meðferð og gera hana hagkvæmari í framkvæmd. Sem dæmi má nefna rannsóknir þar sem sýndarveruleiki (Virtual Reality) er notaður til að hjálpa fólki að takast á við sértæka fælni eða mikinn kvíða við ákveðnar aðstæður, svo sem fyrir börn sem þurfa að bera vitni í sakamáli í réttarsal¹². Önnur leið er að nota farsímaöpp til að styðja við meðferð á milli meðferðartíma. Þá skráir fólk hjá sér líðan sína, fær áminningar um æfingar og heimaverkefni á milli tíma og skráir hjá sér hvernig æfingar gengu og meðferðaraðili getur fylgst með í rauntíma og brugðist fljótt við spurningum¹³.

Eðlilega hafa spurningar vaknað um hvort samband skjólstaðings og meðferðaraðila, sem vitað er að skiptir máli fyrir gagnsemi meðferðar, sé ekki slakara þegar öll samskipti fara fram í gegnum netið. Þetta hefur verið töluvert kannað og niðurstaðan er sú að meðferðarsambandið er almennt álika gott í netmeðferð og í annarri meðferð, sem styrkir enn frekar stöðu þessara úrræða¹⁴.

Lifðu betur

Fyrir nokkrum árum var undirritaður að störfum sem klínískur sálfræðingur á Austurlandi. Á þeim tíma var staða geðheilbrigðismála í fjórðungnum þannig að tveir öflugir sálfræðingar voru starfandi við sérfræðipjónustu skóla, einn til tveir sál-

fræðingar komu frá Reykjavík á nokkurra vikna fresti og einn til tveir geðlæknar gerðu slíkt hið sama. Þetta var sú þjónusta sem í boði var fyrir um það bil 12 þúsund manna samfélag sem dreifðist yfir tæplega 23.000 ferkílómetra svæði. Biðlistar voru eðlilega langir og þjónustan oft ekki eins og best var á kosið. Á sama tíma voru að birtast tölur sem sýndu fram á að við Íslendingar notuðum meira af kvíða-, svefn- og þunglyndislyfjum en hin Norðurlöndin og tölurnar fyrir Austurland voru hærri hvað þetta varðaði en tölurnar á landsvísi^{15,16}. Því miður komu þessar tölur ekki sérstaklega á óvart, eftirspurn eftir geðheilbrigðisþjónustu á þessu stóra (og oft illfæra) landsvæði var mun meiri en framboðið og þau úrræði sem í raun voru mest aðgengileg fyrir flesta voru lyf. Nú er mikilvægt að taka fram að lyf eru oft góður kostur í meðferð sálmeina en rannsóknir sýna að við vægum til miðlungs alvarlegum vanda er sálfræðimeðferð áhrifaríkari og hagkvæmari og í alvarlegri tilfellum er blönduð meðferð lyfja og sálfræðimeðferða oftast talinn besti kostur¹⁷.

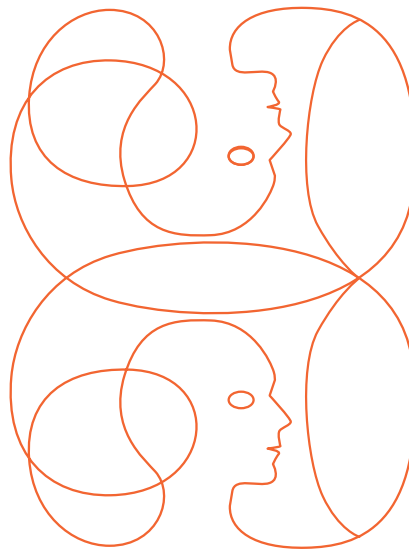
Við þessar aðstæður austur á landi kviknar hugmyndin að Lifðu betur, sjálfshjálparnámskeiði á netinu sem er ódýrt, einfalt og aðgengilegt öllum með nettengingu. Lifðu betur er byggt á ACT (Acceptance and Commitment Therapy) sem við sem að verkefninu stöndum þýðum sem sáttar- og atferlismeðferð¹⁸. Við völdum ACT af því að við töldum að það væri meðferð sem hentaði sérlega vel að setja upp sem netnámskeið, okkur fannst full ástæða til að koma ACT meira á framfæri hérlandis og að búa til meðferðarefni á íslensku, við töldum líklegt að svipað námskeið byggt á hefðbundinni hugrænni atferlismeðferð væri væntanlegt frá öðrum aðilum og við vildum bjóða valkost við það. Nýleg samantektarrannsókn hefur sýnt fram á að ACT netmeðferðir eru gagnlegar við fjölmörgum geðrænum vandamálum, þær gagnast mörgum ólíkum hópum fólks og árangurinn af

” Tæknin sem er hluti af okkar daglega lífi verður sífellt öflugri, ódýrari og útbreiddari og það verður mikilvægt í framtíðinni að kanna hvernig við getum best nýtt hana okkur til gagns. Tækifærin á þessu sviði eru of stór til að láta þau fram hjá sér fara.“

Þeim viðhelt eftir að meðferð er lokið¹⁸. Við fengum styrki frá Uppbyggingarsjóði Austurlands og þróunarstyrk frá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði til að koma úrræðinu á laggirnar. Það reyndist mun meiri vinna en við gerðum ráð fyrir í upphafi að koma Lifðu betur í loftið og ýmis ljón urðu á veginum. Það sem við töldum að tæki um eitt ár tók í raun vel rúmliga þrjú. En í apríl 2020 opnaði Lifðu betur vefnámskeiðið sitt og var um leið sótt um skráningu á því í úrræðakerfi VIRK. Lifðu betur fellur klárlega í sjálfshjálparflokki netúrræða, stuðningur er í boði í gegnum tölvupóst og í tilfelli skjólstæðinga VIRK er alltaf til staðar ráðgjafi sem vísar skjólstæðingi í úrræðið og eru ráðgjafarnir hvattir til að styðja við skjólstæðinga sína á meðan þeir fara í gegnum námskeiðið. Að öðru leyti ber fólk sjálft ábyrgð á að kynna sér námsefnið og vinna verkefni. Viðbrögð við úrræðinu hafa verið góð og það árangursmat, sem vissulega er enn óformlegt, lofar góðu. Eins og algengt er með sjálfshjálparúrræði komu þó fram visbendingar, aðallega frá samtölum við ráðgjafa VIRK, að nokkur hluti þátttakenda sem byrjaði námskeiðið kláraði það ekki eins og það var lagt upp. Við höfum því nýlega gert endurbætur á námskeiðinu, sérstaklega

Sjálfshjálp	Netmeðferð
Handbók um HAM frá Reykjalundi (ókeypis): www.ham.reykjalundur.is/medferdarhandbok/	Mín líðan – Netmeðferð við þunglyndi, kvíða, lágu sjálfsmati og félagskvíða: www.minlidan.is
Lifðu betur – Sjálfshjálparnámskeið byggt á ACT: www.lifdubetur.is	Betri svefn – Netmeðferð (HAM) við svefnvanda: www.betrisvefn.is

eins og það snýr að skjólstæðingum VIRK, þar sem þátttakendur fá skýrari fyrirmæli í upphafi námskeiðs og mjög reglulega tölvupósta yfir námskeiðstímann til að minna þau á að sinna verkefnum og halda áfram. Við bindum vonir við að þetta hjálpi til við að leysa þennan vanda en við litum svo á að úrræðið sé enn í þróun og mótun og munum við leitast áfram við að betrum-bæta það í samvinnu við skjólstæðinga og samstarfsaðila.



Íslenskir frumkvöðlar

Íslendingar hafa almennt staðið nokkuð framarlega í þróun net- og fjarúrræða. Sem dæmi má nefna íslenska hugbúnaðar-fyrirtækið Kara Connect (www.karaconnect.com) sem er framarlega í þróun lausna fyrir fjarmedferð, Lifekeys (lifekeyshealth.com) sem er stórt fyrirtæki á sviði fjarmedferðar í Evrópu og er stýrt af Íslendingnum Guðmundi Ebenezer Birgissyni sálfræðingi og AI Therapy (www.ai-therapy.com), fyrirtæki sem býður upp á hugræna atferlismeðferð á netinu meðal annars við félagsfælni, þróað af dr. Fjólu Dögg Helgadóttur sálfræðingi. Sidekick (<https://sidekickhealth.com>) er svo

íslenskt fyrirtæki sem þróar stafrænar lausnir til að fyrirbyggja og vinna að meðhöndlun fjölbreyttra lífsstílsvandamála. Í dag bjóða flestir sjálfstætt starfandi meðferðaraðilar og sálfræðistofur líka upp á meðferð í gegnum myndsimtöl sem valkost við hefðbundna meðferð, sem er til fyrirmyndar.

Dæmi um úrræði sem eru á íslensku, aðgengileg á netinu og byggð á gagnreyndum aðferðum. (Sjá töflu hér fyrir ofan)

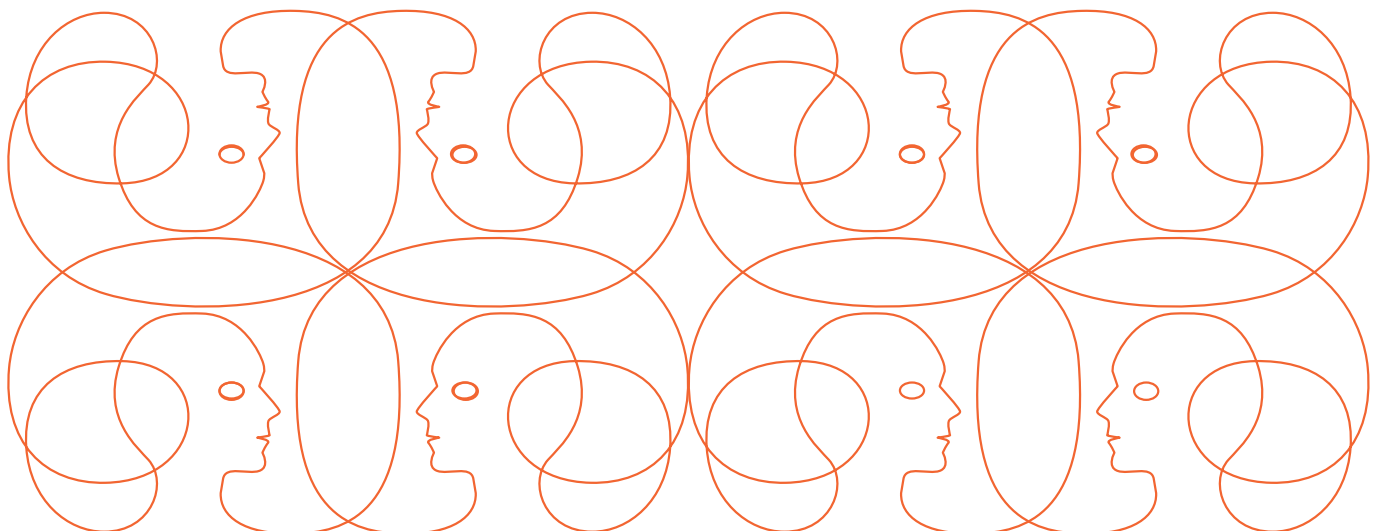
Framtíðarsýn og tækifæri

Það felast mörg tækifæri í því að nýta tæknina og netið í geðheilbrigðisþjónustu. Stærstu tækifærin felast sennilega í því að gera hjálplega þekkingu og fræðslu um líðan og geðheilbrigði mun aðgengilegri fyrir mun stærri hópa en áður hefur þekkt. Að sama skapi er risastórt tækifæri fólgið í fjar- og netmeðferðum til að gera gagnreynda meðferð aðgengilega fyrir nánast alla, óháð búsetu, veðri, færd og efnahag. Þannig geta fleiri fengið viðeigandi þjónustu fyrr sem myndi fyrirbyggja að vandi þróaðist á alvarlegra stig. Samfélagslegur ávinningur af slíkum úrræðum gæti mögulega verið gríðarlegur. Annað tækifæri er hreinlega að bæta árangur meðferðar með tæknilausnum. Notkun snjallsímaforrita, tölvuleikja og sýndarveruleika býður upp á tækifæri til að útfæra inngríp og meðferðir á annan hátt sem jafnvel gæti með áframhaldandi þróunar- og rannsóknarvinnu bætt árangur meðferða.

Nú þegar er margt í boði fyrir þá sem vilja bæta líðan sína og geðheilsu með fjar- og netúrræðum. Þróunin hefur verið hröð síðustu ár og ekki er líklegt að það hægi á henni í bráð. Tæknin sem er hluti af okkar daglega lífi verður sífellt öflugri, ódýrari og útbreiddari og það verður mikilvægt í framtíðinni að kanna hvernig við getum best nýtt hana okkur til gagns. Tækifærin á þessu sviði eru of stór til að láta þau fram hjá sér fara.

Heimildir

1. Kessler, R.C., et al., *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. [Erratum appears in Arch Gen Psychiatry. 2005 Jul;62(7):768 Note: Merikangas, Kathleen R [added]]. Archives of General Psychiatry, 2005. 62(6): p. 593-602.
2. Wahlbeck, K. and M. Huber, *Access to Health Care for People with Mental Disorders in Europe*. 2009, European Centre for Social Welfare Policy and Research: Vienna, Austria.
3. Ríkisendurskoðun, *Geðheilbrigðisþjónusta við börn og unglinga. Annað og þriðja þjónustustig. Skýrsla til Alþingis*. 2016.
4. Geðhjálpar, *Viðbrögð Geðhjálpunar við skýrslu heilbrigðisráðherra um geðheilbrigðismál*. 2018.
5. Trompetter, H.R., et al., *Positive Psychological Wellbeing Is Required for Online Self-Help Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain to be Effective*. Front Psychol, 2016. 7: p. 353.
6. Lauerer, E., et al., *Can smoking cessation be taught online? A prospective study comparing e-learning and role-playing in medical education*. Int J Med Educ, 2021. 12: p. 12-21.
7. Blomfield, R.L., et al., *Impact of self-help weight loss resources with or without online support on the dietary intake of overweight and obese men: the SHED-IT randomised controlled trial*. Obes Res Clin Pract, 2014. 8(5): p. e476-87.
8. Titov, N., et al., *Improving adherence and clinical outcomes in self-guided internet treatment for anxiety and depression: randomised controlled trial*. PLoS ONE [Electronic Resource], 2013. 8(7): p. e62873.
9. Titov, N., et al., *Improving adherence and clinical outcomes in self-guided internet treatment for anxiety and depression: randomised controlled trial*. PLoS One, 2013. 8(7): p. e62873.
10. Andersson, G., et al., *Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis*. World Psychiatry, 2014. 13(3): p. 288-95.
11. Hadjistavropoulos, H.D., et al., *Therapist-assisted Internet-delivered cognitive behavior therapy for depression and anxiety: Translating evidence into clinical practice*. Journal of Anxiety Disorders, 2014. 28(8): p. 884-893.
12. H.R. Dómsalur í sýndarveruleika: <https://www.ru.is/domsalur-i-syndarveruleika/>. 2021.
13. Wolters, L.H., et al., *Feasibility, Acceptability, and Effectiveness of Enhanced Cognitive Behavioral Therapy (eCBT) for Children and Adolescents With Obsessive-Compulsive Disorder: Protocol for an Open Trial and Therapeutic Intervention*. JMIR Res Protoc, 2020. 9(12): p. e24057.
14. Sucala, M., et al., *The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: a systematic review*. J Med Internet Res, 2012. 14(4): p. e110.
15. NOMESCO, *Health Statistics for the Nordic Countries*: <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:781991/FULLTEXT03.pdf>. 2014.
16. Landlæknir, *Lýðheilsuvisar eftir heilbrigðisumdæmum á Íslandi, Austurland*. 2016.
17. Socialstyrelsen, *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom: Stöd för styrning och ledning [The Swedish National Clinical Guidelines for anxiety- and affective disorders: Support for management and administration]*. 2017, Stockholm: Socialstyrelsen.
18. Thompson, E.M., et al., *Internet-Based Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Systematic Review and Meta-Analysis for Mental Health Outcomes*. Behav Ther, 2021. 52(2): p. 492-507.



ÁSTA SÖLVADÓTTIR sviðsstjóri úrræða hjá VIRK

ÚRRÆÐI Á TÍMUM HEIMSFARALDURS

Ár sjálfsefningar, seiglu og aukins framboðs fjarúrræða



Árið 2020 fór ósköp hefðbundið af stað á úrræðasviði VIRK þar sem unnið var eftir megin hlutverkum sviðsins sem er að hafa umsjón með þeirri þjónustu sem VIRK kaupir, sinna eftirliti með þjónustukaupum og tryggja upplýsingastreymi til þjónustuaðila, ráðgjafa og sérfræðinga VIRK. Í janúar var haldin vinnusmiðja um IPS hugmyndafræðina fyrir starfsfólk á starfsendurhæfingarstöðvum og í tengslum við fræðsludaga VIRK í mars var haldin vel heppnuð úrræðamessa á Grand hóteli þar sem fjölmargir þjónustuaðilar kynntu starfsemi sína fyrir ráðgjöfum og sérfræðingum VIRK.

Tækifærið var einnig nýtt til þess að vera með fræðslufund fyrir þjónustuaðila um upplýsingakerfi VIRK og kynntar voru ýmsar nýjungar sem snúa að þjónustuaðilum. Fræðslufundum fyrir nýja þjónustuaðila var breytt í fjarfundi það sem eftir lifði árs og í ljós kom að það er hentug leið til þess að koma upplýsingum áleiðis til þjónustuaðila og þá sérstaklega þeirra sem búa á landsbyggðinni.

Seigla, lausnamiðuð hugsun og nýsköpun í úrræðaflórinni

Þegar fyrsta bylgja Covid19 heimsfaraldursins gekk yfir brettu allir upp ermar sem koma að starfsendurhæfingu hjá VIRK. Þjónustuaðilar voru skjóttir að aðlaga úrræðin að aðstæðum í þjóðfélaginu með hagsmuni einstaklinga í huga. Þar sem

tæknin var til staðar lærðu allir að nýta fjarfundabúnað til samskipta, hvort sem um var að ræða einstaklinga í þjónustu, þjónustuaðila, ráðgjafa og/eða starfsfólk VIRK.

Staðúrræðum var umbylt yfir í fjarúrræði þar sem því var við komið. Einstaklingsviðtöl fóru fram með fjarfundabúnaði eða á staðnum og ýmis hreyfitengd úrræði fóru fram utandyra eða heima í stofu hjá fólki þegar líkamsræktarstöðvum var lokað. Einstaklingar fengu áfram þá þjónustu sem þeir þurftu á að halda þótt með breyttu sniði væri. Einhver úrræði féllu þó niður eða hófust síðar en ráð var fyrir gert vegna lokana í samfélaginu, en reynt var að bregðast við slíku og setja úrræðin af stað um leið og vilyrði fékkst til þess.

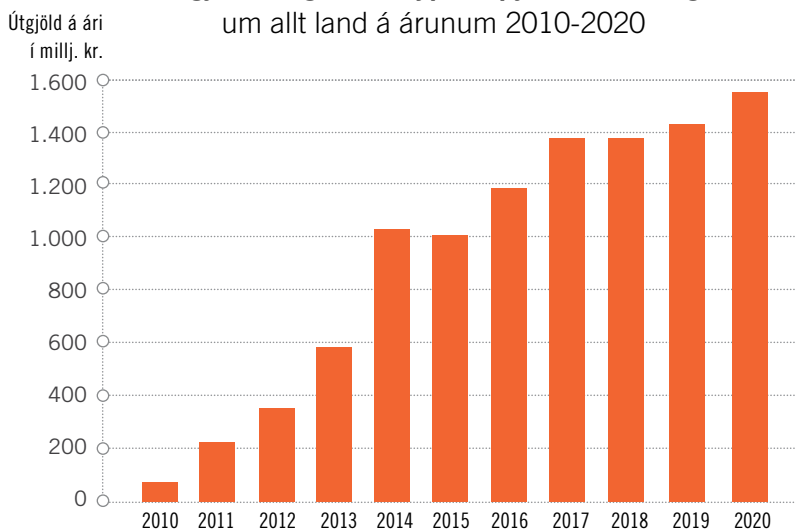
Sérfræðingar VIRK settu inn fróðleik og ráð á erfiðum tímum á forvarnarvefinn Velvirk. Má þar nefna tengla á námstengd úrræði, efni tengt hreyfingu og útivist á tímum sóttvarna o.fl. gagnlegt fyrir einstaklinga og vinnuveitendur. Þjónustuaðilar voru einnig hvattir til þess að nýta þessi verkfæri í vinnu sinni með einstaklingum. Má þar nefna ýmsar bakslagsvarnir og úrræði sem þróuð voru í ljósi aðstæðna.

Það sem stendur upp úr nú þegar sér fyrir endann á faraldrinum eru skjót viðbrögð þjónustuaðila sem sýndu mikla seiglu og fagmennsku í að aðlaga starfsemi sína að þeim veruleika sem blasti við í þjóðfélaginu. Skapandi og lausnamiðuð hugsun hefur leitt af sér fjölda nýrra og endurbættra úrræða og t.d. hefur framboð á fjarúrræðum aukist mikið. Vonandi er sú þróun komin til að vera, þar sem fjarúrræði nýtast fólki í starfsendurhæfingu alls staðar á landinu og því má segja að heimsfaraldurinn hafi verið nýttur til nýsköpunar úrræða í starfsendurhæfingu hjá VIRK.

Yfir 500 þjónustuaðilar á landsvísu

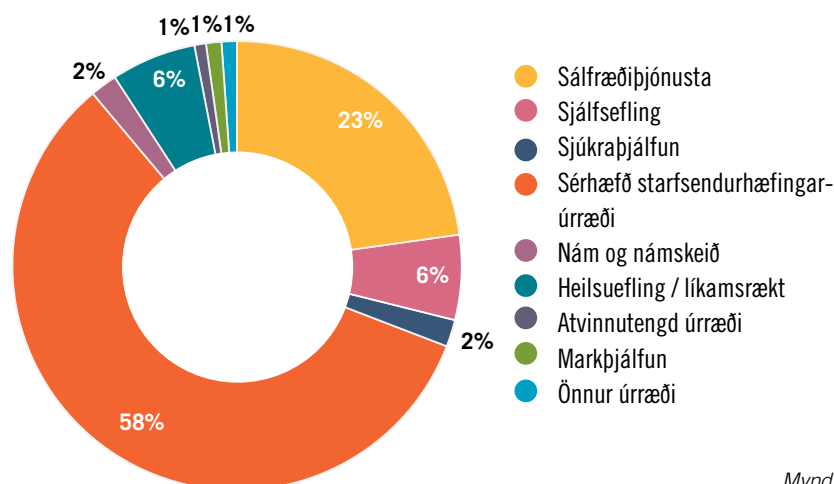
VIRK átti í samstarfi við fjölda þjónustuaðila á landsvísu á árinu 2020. Kaup á úrræðum jukust á árinu og námu þau 1540 milljónum króna eins og sjá má á mynd 1. Myndin sýnir þróun útgjalda vegna aðkeyptar þjónustu á föstu verðlagi. Í árslok 2020 voru rúmlega 500 þjónustuaðilar um allt land með virkar pantanir í upplýsingakerfi VIRK

Þróun útgjalda vegna aðkeyptar þjónustu frá fagaðilum um allt land á árunum 2010-2020



Mynd 1

Hlutfallsleg skipting útgjalda á árinu 2020 vegna aðkeyptar þjónustu frá þjónustuaðilum



Mynd 2

Á mynd 2 má sjá skiptingu útgjalda milli mismunandi tegunda þjónustu á árinu 2020. Kostnaður vegna sálfræðiþjónustu og sjúkraþjálfunar hélst svipaður milli ára og kostnaður vegna sérhæfðar starfsendurhæfingarárræðis dróst saman um 1%. Kostnaður vegna náms og námskeiða dróst saman um 2% og einnig varð 3% samdráttur í heilsutengdum úrræðum enda voru líkamsræktarstöðvar lokaðar um tíma. Atvinnutengd úrræði drógust líka saman, markþjálfun stóð í stað og aukning var í öðrum úrræðum eins og ráðgjöf og þjónustu. Þá bættist við nýr flokkur, sjálfsfelling, en úrræði úr öðrum flokkum voru færð í þennan flokk og skýrir það m.a. samdrátt í öðrum flokkum.

Þjónustuaðilar VIRK

Tæplega 150 sálfræðingar veittu sálfræðiþjónustu hjá VIRK á árinu 2020. Sálfræðingar veita einstaklingum með geðrænan og streitutengdan vanda einstaklingsviðtöl og hópmeðferðir sem byggja á gagnreyndum aðferðum. Búið er að þræpaskipta þjónustu sálfræðinga eftir eðli vanda einstaklinga og mælt er til þess að sálfræðingar styðjist við klínískar leiðbeiningar í meðferð. Sálfræðingar auk fleiri fagstétta þjónu auk þess upp á fjölda úrræða á sviði sjálfsfellingar.

„Það sem stendur upp úr nú þegar sér fyrir endann á faraldrinum eru skjót viðbrögð þjónustuaðila sem sýndu mikla seiglu og fagmennsku í að aðlaga starfsemi sína að þeim veruleika sem blasti við í þjóðfélaginu.“

Með VIRK starfa tæplega 140 sjúkraþjálfarar sem veita fjölbreytta einstaklings- og hópþjónustu fyrir einstaklinga með stoðkerfisraskanir. Þeir styðja auk þess einstaklinga til að gera hreyfingu að lífstíl. Sjúkraþjálfurum í samstarfi við VIRK fjölgaði á árinu og standa vonir til að sjúkraþjálfurum fjölgi enn frekar meðal þjónustuaðila á árinu 2021 þar sem umsýsla vegna þjónustupantana er mun skilvirkari í nýja upplýsingakerfinu og þörf einstaklinga í þjónustu VIRK hefur ekki dregist saman.

Um 125 þjónustuaðilar um land allt bjóða upp á ýmsa heilsueflandi þjónustu og má þar nefna líkamsrækt með stuðningi íþróttafraeðings eða þjálfara, vatnsleikfimi og jóga. Talsverður fjöldi nýrra fagaðila bættist í hóp þjónustuaðila á árinu.

Um 60 fræðsluaðilar og símenntunar- miðstöðvar um allt land veita ráðgjöf og

fræðslu sem auka möguleika einstaklinga á vinnumarkaði. Þjónustan felur meðal annars í sér áhugasviðsgreiningar, hæfnigreiningar, raunfærnimat, nám á vottuðum námsleiðum auk fjölmargra styttri námsleiða og námskeiða sem auka möguleika á vinnumarkaði. Fjöldi þjónustuaðila veitir atvinnutengda þjónustu og má þar helst nefna vinnuprófanir, úttekt og ráðgjöf og stuðning á vinnustað við endurkomu til vinnu sem og úrræði sem miða að því að búa einstaklinga undir atvinnuleit. Fagaðilum sem veita ýmsa ráðgjöf og þjónustu fjölgaði á árinu 2020. Hópur útlendinga leitar einnig til VIRK og er veittur ýmiss sértækur stuðningur fyrir þennan hóp t.d. túlkþjónusta og íslenskunámskeið. Þörf er á fleiri úrræðum fyrir útlendinga meðal allra hópa þjónustuveitenda.

VIRK hefur átt í farsælu samstarfi við 9 starfsendurhæfingarstöðvar um allt land á

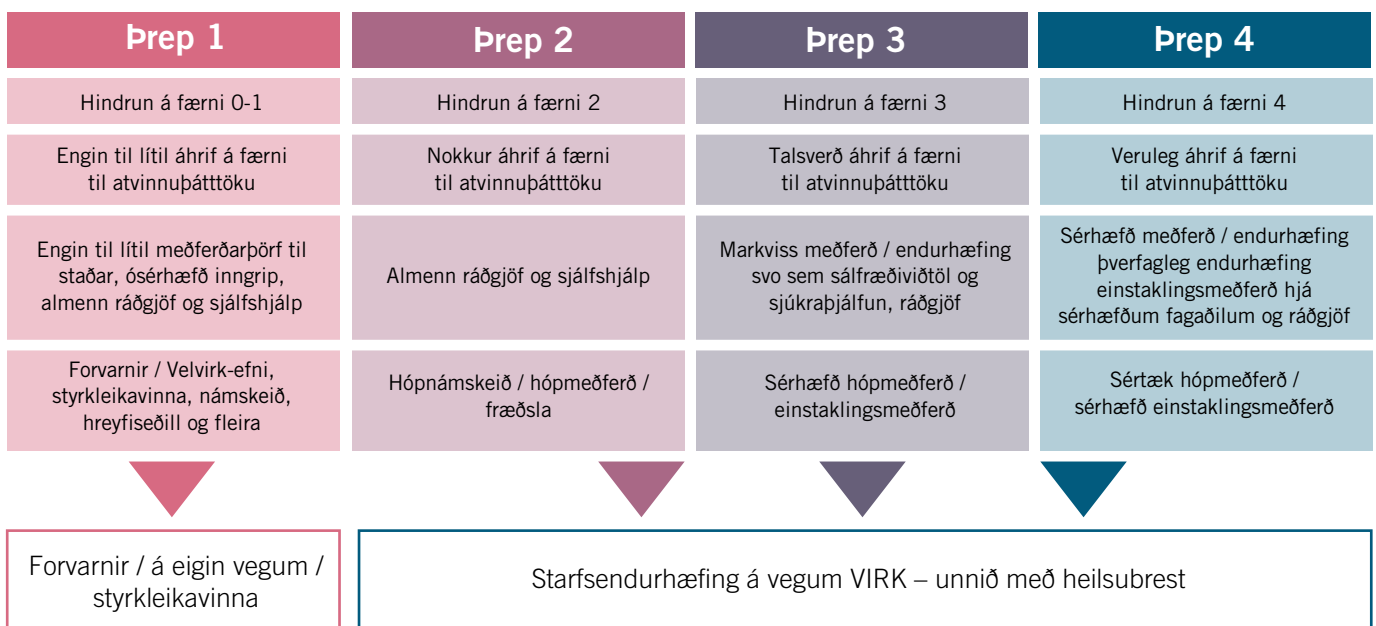
undanförnum árum. Samstarfssamningar við starfsendurhæfingarstöðvar eru liður í því að tryggja að til staðar sé fagleg þekking og reynsla á sviði starfsendurhæfingar um allt land. Samstarf VIRK og starfsendurhæfingarstöðva byggist m.a. á reglulegum þverfaglegum rýnifundum þar sem farið er markvisst yfir mál einstaklinga sem eru í þjónustu starfsendurhæfingarstöðva á vegum VIRK.

Almenn ánægja er með samstarfið og nýtist upplýsingakerfið vel við miðlun á framvindu í starfsendurhæfingunni. Sem hluti af fræðslu og samstarfi við starfsendurhæfingarstöðvar bauð VIRK kynningu á IPS aðferðafræðinni fyrir allar starfsendurhæfingarstöðvar á landinu þann 17. janúar 2020 og kom þar fram mikill áhugi á að skoða betur hvort og þá hvernig væri hægt að vinna eftir aðferðafræðinni hér á landi. VIRK hefur verið í samstarfi við Laugarás meðferðargeðeild (LMG) undanfarin ár þar sem IPS atvinnulífstenglar frá VIRK sinna þjónustuþegum LMG sem hafa sýnt áhuga á endurkomu til vinnu.

Starfsendurhæfingarlíkan VIRK byggir á heildrænni sýn og þrepaskiptingu úrræða

Atvinnutengd starfsendurhæfing hjá VIRK er einstaklingsmiðuð og byggir starfsendurhæfingarlíkan VIRK meðal annars á

Skýrivísar vegna þrepaskiptingar úrræða





” Ef það er eitthvað sem árið 2020 hefur kennt okkur þá er það mikilvægi þess að vera alltaf tilbúin til að hugsa hlutina upp á nýtt. Það er ekkert meitlað í stein og þegar við erum tilbúin að hugsa út fyrir kassann finnast oft nýjar leiðir og í sumum tilvikum eru þær jafnvel árangursríkari en þær gömlu.“

Verkefni eru:

1. Þrepaskipting þjónustu, þjónustuleiðir, úrræði og tímamörk.
2. Skilgreining hópa í þjónustu, þjónustuframboð og árangur fyrir hópa.
3. Samstarf við þjónustuaðila vegna úrræða aukið m.a. með meiri fræðslu og þjálfun. Þróa betra mat á árangri í úrræðum í samstarfi við þjónustuaðila.

Ef það er eitthvað sem árið 2020 hefur kennt okkur þá er það mikilvægi þess að vera alltaf tilbúin til að hugsa hlutina upp á nýtt. Það er ekkert meitlað í stein og þegar við erum tilbúin að hugsa út fyrir kassann finnast oft nýjar leiðir og í sumum tilvikum eru þær jafnvel árangursríkari en þær gömlu.

Hvort sem við erum að tala um TEAMS, ZOOM, grímufundi, fjarráðgjöf, fjarúrræði, útileikfimi, náttúruhreyfingu, heimalíkamsrækt, jóga á netinu o.fl. þá hefur úrræðaflóran hjá VIRK líklega aldrei verið fjölbreyttari. Landsbyggðin hefur fagnað þessu og ráðgjafar þar talað um að líklega hafi aldrei verið jafn fjölbreytt úrræði í boði og sl. vetur. Lærdómur tvö er því líklega; fátt er svo með öllu illt að ei boði gott.

ICF flokkunarkerfi WHO um færni, fötlun og heilsu. Starfsendurhæfingin tekur mið af færniskerðingu og heilsu einstaklingsins og er ICF flokkunarkerfið nýtt til þess að fá heilðræna sýn á heilsubrest hvers og eins. Tekið er tillit til persónutengdra þátta, sjúkdómsgreiningar, umhverfis, andlegrar heilsu, líkamlegrar virkni, þátttöku og athafna einstaklings.

Á mynd 3 má sjá hvernig úrræðum í starfsendurhæfingu er skipt niður í þrep sem taka mið af áhrifum á færni til atvinnuþátttöku. Skýrvisar í ICF flokkunarkerfinu eru nýttir til þess að flokka úrræðin í rétt þrep sem taka mið af hindrun á færni til atvinnuþátttöku. Fagaðilar í starfsendurhæfingu styðjast við klínískar leiðbeiningar í meðferðum og viðurkennd mælitæki eru nýtt til að meta árangur í starfsendurhæfingunni þar sem það á við.

Unnið hefur verið að því í nokkur ár hjá VIRK að þrepaskipta úrræðum með það að markmiði að starfsendurhæfingin sé við hæfi hvers og eins. Á árinu 2020 fór fram gagnger endurskoðun á starfsendurhæfingarlíkani VIRK og verður ný uppfærsla þess tekin í notkun á árinu 2021. Framundan eru kynningar á breytingunum fyrir þjónustuaðila VIRK en þeir eru mikilvægir samstarfsaðilar í teymi einstaklinga í starfsendurhæfingu.

Úrræðasvið VIRK

Á úrræðasviði starfa Ásta Sólvaldóttir, Anna Lóa Ólafsdóttir, Freyja Lárusdóttir og Fjalar Þorgeirsson. Stærstu verkefni sviðsins þessa dagana eru þrjú stór verkefni sem koma til með að gera þjónustu við einstaklinga enn skilvirkari og betri.

GUÐBJÖRG BJÖRNSDÓTTIR OG INGIBJÖRG VALGEIRSDÓTTIR
hjá Saga Story House

MANNFÓLKID OG TENGLIN VIÐ NÁTTÚRUNA



VÍSUN TIL NÁTTÚRUNNAR ER RÍKJANDI Í HÚSNÆÐI SAGA STORY HOUSE AÐ FLATAHRAUNI 3 Í HAFNARFIRÐI. NÁNAST UMVAFÐAR BLÓMUM OG NÁTTÚRUAFURÐUM SITJA ÞÆR GUÐBJÖRG BJÖRNSDÓTTIR OG INGIBJÖRG VALGEIRSDÓTTIR SAMAN Í SÓFA Í HORNÍ YST Í STÓRUM SAL.

Ekki fer á milli mála að þær eru samhentar í stjórn og rekstri fyrirtækis síns – beinlínis er hægt að skynja samhygð þeirra þegar blaðamaður nálgast til þess að fræðast um námskeið á vegum Sögu Story House, úrræði sem þjónustubegar VIRK nota í töluverðum mæli. Sem og eru forvitnilegar nýlegar niðurstöður úr rannsókn Félagsráðgjafardeildar Háskóla Íslands varðandi áhrif náttúrunnar á streitu með þátttöku þjónustubega VIRK.

„Við eigum náttúrustefnuna sameiginlega – þar liggur okkar ástríða og metnaður,“ segja þær stóllur Ingibjörg og Guðbjörg. Þær búa yfir fjölbreyttri menntun og reynslu. Ingibjörg er uppeldis- og menntunarfræðingur og hefur lokið MBA-námi sem og er hún jógakennari.

„Ég dvaldi um tíma í Kína í tengslum við MBA-nám mitt. Ég á ættleidda dóttur frá Kína og við fjölskyldan vildum kynnst menningu, samfélagi og sögu þar,“ segir Ingibjörg. Fyrir áttu hún og maður hennar einn son. Guðbjörg og hennar maður eiga þrjá syni. Þær geta þess að vel hafi tekist til við að flétta saman starf og einkalíf.

Guðbjörg er iðjuþjálfari og lærði sitt fag í Álaborg í Danmörku.

„Á þeim tíma var ekki byrjað að kenna iðjuþjálfun á Íslandi. Að námi loknu starfaði ég sem iðjuþjálfari í Álaborg og í Kaupmannahöfn. Iðjuþjálfun hjálpar fólki meðal annars að finna styrkleika sína. Ég er líka jógakennari og hef eftir að heim til Íslands kom unnið við endurhæfingu og ráðgjöf í heilbrigðisgeiranum,“ bætir hún við.

Námskeiðin samsett úr þremur þáttum

Hvernig er háttað samstarfi ykkar við VIRK?

„Þjónustupegar frá VIRK hafa sótt námskeiðin okkar þar sem sameinaðar eru kenningar og hugmyndafræði um betri líðan meðal annars í nánari tengslum við náttúruna. Við töldum að námskeið okkar gæti nýst fólki sem er að upplifa álag og streitu til þess að efla lífsgæði þess. Þannig gæti það ígrundað eigið líf og tilfinningar og fengið verkfæri til þess að vinna með.“

Upphaf hvers þriggja klukkustunda námsdags hefst á fræðslu og áherslu á það sem við gerum þann dag. Við ræðum praktisku atriðin og hugmyndafræðina á bak við þau. Síðan förum við út í kyrrðargöngu. Þegar við komum til baka þá er leidd djúpslökun. Þessum þremur þáttum er ætlað að hlúa að lífsgæðum og daglegu lífi þátttakenda.“

Gakktu með sjó og sittu við eld

Hvernig hefur það gengið?

„Námskeiðin okkar hafa spurst vel út. Við leggjum okkur fram um að þátttakendur tengi við eigið innsæi og skoði tilfinningar sínar. Við álag og streitu getum við orðið dálítið viðskila við okkar innra líf. Á námskeiðum okkar gefum við sem sagt rými til að staldra við svo þátttakendur geti skoðað það sem inni fyrir býr. Þetta er auðvitað gömul víska. „Gakktu með sjó og sittu við eld,“ kvað völvan forðum. Við vitum þetta

„Þátttakendur á námskeiðum okkar kynnst og við hlúum að heilandi og nærandi rými sem gefur ró og öryggi. Ætli fólk að ígrunda eigið líf þarf það að finna til öryggis í umhverfinu. Við leiðum þetta ferli á mildan hátt.“

flest en þurfum að rifja þetta upp þegar álagið er mikið og við verðum tilfinningalega dofin eða óróleg.“

Hvað einkennir þá sem koma til ykkar frá VIRK?

„Þeir eiga það flestir sameiginlegt að upplifa streitu og kvíða þótt streituvaldarnir sé ólíkir. Þátttakendur á námskeiðum okkar kynnst og við hlúum að heilandi og nærandi rými sem gefur ró og öryggi. Ætli fólk að ígrunda eigið líf þarf það að finna til öryggis í umhverfinu. Við leiðum þetta ferli á mildan hátt. Miklu skiptir að fólki líði vel hér og við gerum það sem við getum til að svo verði í orði sem á borði.“



Eruð þið þess vegna með svona mikið af blómum og jarðefnum?

„Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt að það hefur róandi og heilandi áhrif að hafa náttúruna innandyra í formi jurta og jarðefna. Ég er mikil blómamanneskja og sé um að vökva,“ segir Guðbjörg og brosir.

„Að vinna með fólki úti í náttúrunni er hluti af okkar bakgrunni hvað reynslu varðar,“ segir Ingibjörg. Hún kveðst vera alin upp á Ströndum þar sem fjaran er full af rekavið. Þessa sér stað í salnum þar sem námskeiðin umræddu fara fram að hluta.

„Við viljum leggja áherslu á víða skírskotun, þannig er nafnið á fyrirtækinu okkar tilkomið, Saga Story House. Við höfum svo lengi unnið með lífssögur fólks á ólíkum æviskeiðum,“ segir Ingibjörg. Guðbjörg kinkar kolli samsinnandi.

Báðar hafa þær mikla reynslu af störfum í heilbrigðisgeiranum, jafnt með ungum sem öldnum.

Náttúran hinn stóri skóli og mikla ástríða

Aðspurðar segjast þær Guðbjörg og Ingibjörg hafa kynnst í öldrunarþjónustu Garðabæjar. „Við vorum saman að leiða uppbyggingu nýs hjúkrunarheimilis og nýrrar dagþjálfunar. Báðar höfum við líka unnið með unglingum, meðal annars á BUGL – Barna og unglinga-geðdeild LSH,“ bæta þær stöllur við.

Skiptið þið með ykkur verkum í fyrirtækinu?

„Við getum gengið í öll verk en höfum samt þróað ákveðna verkaskiptingu. Ingibjörg leiðir göngur úti í náttúrunni en ég leiðbeini í djúpslökun sem er hluti af námskeiðum okkar. Þau eru sem fyrr greindi saman sett úr þremur þáttum, fyrst eru fyrirlestrar, svo göngur úti við og loks djúpslökun eftir að inn er komið. Hvert námskeið er átta sinnum þrjár klukkustundir,“ segir Guðbjörg.

Þær Ingibjörg og Guðbjörg eru innilega sammála um að náttúran sé hinn stóri skóli og þeirra mikla ástríða. Í upphafi segjast þær stöllur ekki hafa talið líklegt að námskeiðin yrðu nema að sumarlagi. En annað kom á daginn. Áhugi fólks á námskeiðunum leiddi til þess að þau standa allt árið og einnig kom fljótt fram áhugi á framhaldsnámskeiðum.

„Í öldrunarþjónustu Garðabæjar leiddum við Guðbjörg líka starfsemi í heimaþjónustu og félagsstarfi. Ég vann sem framkvæmdastjóri í öldrunarþjónustunni og Guðbjörg sem iðjuþjálfari. Við áttum gott samstarf á þessum



vettvangi og dönsuðum á sömu línu hvað hugmyndafræði snertir. Þessi margra ára jákvæða samvinna leiddi til þess að Guðbjörg sendi mér frétt í tölvupósti varðandi St. Jósepsspítala sem þá var verið að enduropna. Í umræddri frétt kom fram að Hafnarfjarðarbær væri að gera upp þetta sögufræga hús með það að markmiði að koma upp svonefndu Lífsgæðasetri – klasasetri aðila sem væru að vinna að bættum lífsgæðum fólks frá vöggju til grafar,“ segir Ingibjörg.

Skoða áhrif skynjunar á lífsgæði

„Við sáum í Lífsgæðasetrinu einstakt tækifæri til að stofna saman fyrirtæki,“ segir Guðbjörg. „Við höfðum báðar nokkra reynslu af fyrirtækjarekstri. Mánuði síðar höfðum við sagt upp störfum okkar og teknar til við að byggja upp fyrirtækið Saga Story House. Þetta gerðist árið 2018. Við fengum dásamlega aðstöðu á St. Jósepsspítala. En þegar kórónuveirufaraldurinn skall á þurftum við aukið pláss til þess að geta tekið á móti fleirum og jafnframt gætt sóttvarna. Þess vegna leituðum við nýrrar aðstöðu og fengum inni hér.“ Það er ekki ofsögum sagt að rúmt er í salnum á efri hæðinni að Flatahrauni 3.

„Við höfum hannað innréttingar og búnað í samræmi við kynni okkar á því hve skipulag og hönnun skiptir miklu máli í umhverfi fólks. Við skoðuðum áhrif skynjunar á lífsgæði og hlustuðum á sögur sem fólkið á hjúkrunarheimilinu í Garðabæ sagði okkur. Við urðum vitni að ýmsu sem snertir áhrif náttúrunnar á líðan fólks. Til dæmis því þegar gömul kona fór út daglega til að strjúka klöpp sem er í garðinum. Við sáum líka hve miklu skipti á komast út á stórar svalir, hafa gott aðgengi út í garðinn, finna rigninguna á andlit og snjóinn, finna lykt af nýslegnu grasi og þar fram eftir götunum. Að hafa blóm í vasa er góð og hlýleg skynjun. Bara það að koma með blóm og rekavið inn á hjúkrunarheimilið gladdi fólkið. Við höfum nýtt þessa reynslu á námskeiðum okkar,“ segir Ingibjörg.

Hin eðlislæga þörf fyrir tengingu við náttúruna

Hefur fólk sem kemur til ykkar frá VIRK misst þessa skynjun að einhverju leyti?

„Almennt er fólk nútímans ekki eins tengt náttúrunni og áður gerðist, það á við um okkur flest,“ segir Guðbjörg.

„Við höfum eðlislæga þörf fyrir tengingu við náttúruna, slíkt er í genum mannsins. Þetta er vissulega gömul viska en ný vísindi – við erum að gera okkur grein fyrir að streita er mikil heilsuvá. Við þurfum að skoða hvað veldur. Er það tæknin? Er það hraðinn í nútímasamfélagi?“

„Við höfum eðlislæga þörf fyrir tengingu við náttúruna, slíkt er í genum mannsins. Þetta er vissulega gömul viska en ný vísindi – við erum að gera okkur grein fyrir að streita er mikil heilsuvá. Við þurfum að skoða hvað veldur. Er það tæknin? Er það hraðinn í nútímasamfélagi? Í rauninni hefur líkaminn alla burði til að heila sig sjálfur en við þurfum að skapa honum umhverfi til þess. Á námskeiðum okkar veltum við fyrir okkur mikilvægum spurningum og veitum fólki þá reynslu að fara út í náttúruna og þiggja þá næringu sem það umhverfi getur gefið. Síðan hjálpar djúpslökunin til,“ bætir hún við.

Er eitt námskeið í átta lotum nógu langur tími til að ná árangri í þessum efnun?

„Mjög fljótt urðum við varar við eftirspurn eftir framhaldsnámskeiðum og brugðumst við henni. Nú erum við með jafn langt framhaldsnámskeið eins og byrjunarnámskeið eða tuttugu og fjórar klukkustundir hvort námskeið,“ segir Ingibjörg.

Markmið rannsókna að skoða streitulosun náttúrunnar

Hvað varð til þess að gerð var rannsókn á námskeiði ykkar hjá Háskóla Íslands?

„Við höfum eigin matslista þar sem við metum árangur þátttakenda á námskeiðum okkar. En okkur fannst líka áhugavert að athuga hvort fólk gæti yfirfært reynslu af námskeiðunum á daglegt líf sitt. Við leituðum því til Félagsvísindasviðs Háskóla Íslands og könnuðum áhuga á að slík rannsókn yrði gerð. Í framhaldi af því varð til meistaraverkefni Berglindar Magnúsdóttur í félagsráðgjöf. Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort náttúrulegt umhverfi hefði streitulosandi áhrif á fólk. Við báðum sérstaklega um að náttúrutengingin yrði skoðuð. Slík varð svo áhersla rannsóknarinnar hjá HÍ. Eins voru rannsókuð gæði námskeiðsins í heild.

Þátttakendur í þessari rannsókn komu allir hingað til okkar frá VIRK,“ segir Guðbjörg.

„Erlendis hefur orðið mikil vitundarvakning í þessum efnun. Í æ ríkari mæli hefur fólk áttað sig á þeim styrk sem náttúran getur gefið. Ekki hafa verið gerðar margar rannsóknir hér á áhrifum náttúrunnar á líðan fólks. Og við vitum ekki til að önnur rannsókn en þessi hafi verið gerð á samspili náttúru og streitu varðandi líðan fólks,“ segir Ingibjörg.

Niðurstaða rannsókna gleðilega í samræmi við væntingar

Þær Guðbjörg og Ingibjörg segjast mjög þakklátar fyrir þetta meistaraverkefni Berglindar og geta þess jafnframt að rannsókn hennar hafi verið bæði eigindleg og megindleg.

„Í umræddri rannsókn voru lagðir fyrir þátttakendurna frá VIRK spurningalistar og tekin við þá djúpvíðtöl. Viðtölin voru hin eigindlega rannsókn. Megindlega rannsóknin fól í sér meðhöndlun á tölulegum gögnum. Þess ber að geta að í rannsókn þessari voru einnig lagðar spurningar fyrir aðstandendur þátttakenda. Niðurstöður rannsóknarinnar – „Náttúran græðir og grætur með mér“. Áhrif náttúrunnar á streitu – má finna á vef Skemmunar.

Niðurstaða rannsókna Berglindar reyndist sú að dvöl í náttúrunni undir faglegri leiðsögn leiðbeinanda hafi streitulosandi áhrif – nokkuð sem gladdi okkur mjög,“ segja þær Guðbjörg og Ingibjörg og bæta við að sú niðurstaða hafi reyndar verið í samræmi við væntingar þeirra og reynslu.

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir
Mynd: Lárus Karl Ingason

VIRK GAF MÉR NÝTT LÍF



“ÉG VAR FARIN AÐ VERA OFT FRÁ VINNU, BÆÐI VAR ÉG SJÁLF OFT VEIK OG EINNIG BÖRNIN MÍN TVÖ. YFIRMAÐUR MINN Á HJARTADEILD BAÐ MIG AÐ FARA TIL TRÚNAÐARLÆKNIS OG HANN BEINDI MÉR TIL VIRK,“ SEGIR EYDÍS INGA SIGURJÓNSDÓTTIR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR SEM LAUK STARFSENDURHÆFINGU HJÁ VIRK Í LOK ÁRS 2019.

Ég varð óneitanlega tortryggin og komst í mikla vörn þegar deildarstjórinn minn vildi endilega að ég hitti trúnaðarlækninn. En ég fór samt. Ekki síst vegna þess að mamma, sem er líka hjúkrunarfræðingur, sagði við mig að ég skyldi bara fara og nýta mér öll þau úrræði sem í boði væru.

Ég fór því og hitti lækninn sem byrjaði að spyrja út í ýmislegt varðandi heilsu mína. Hann má segja togaði upp úr mér sögu mína sem óneitanlega er töluvert áfallatengd. Ég reyndi meira að segja að gera sem minnst úr veikindum mínum.“

Varstu mikið lasin á þessum tíma?

„Já. Ég var þegar þetta var hætt að sofa. Undanfari þess var ofurálág. Maðurinn minn vann í Noregi í þrjú ár, kom aðeins heim í stuttum fríum. Ég var því ein með eldri dóttur okkar frá því hún fæddist og þar til ég eignaðist yngri dóttur okkar

hjóna þremur árum seinna. Ég vann þessi ár vaktavinnu og hafði enga dagmömmu fyrir yngri dótturina. Ég valdi því að vinna sem mest kvöldvaktir svo ég gæti sinnt stelpunum á daginn. Það, að komast til vinnu, var á við erfitt þúsluspil. Auk þessa sváfu stelpurnar mínar báðar lítið á nóttunni frá fæðingu. Ég var því er þarna var komið sögu nánast ósofin alla daga og hafði verið í þannig ástandi í mörg ár. Jafnframt hafði ég orðið fyrir dálitlu áfalli í einkalífi, frændi minn, sem mér þótt mjög vænt um, dó – og okkar hjónum var sagt upp leigusamningi svo við, þannig séð, stóðum á götunni. Loks gerðist það að manningum mínum bauðst starf á Skagaströnd, þar sem ég er fædd og uppalin. Hann tók við þessu starfi en ég varð eftir með börnin í eitt ár. Ég óneitanlega átti bágð með að ákveða hvort ég vildi setjast að fyrir norðan. Mér fannst erfitt að hætta að vinna á hjartadeildinni. Það var enn einn streituvaldurinn.“

Hætti að geta sofið

Hvað gerðir þú í þessum erfiðleikum?

„Sótti um þjónustu hjá VIRK. Þá var ég hætt að geta sofið. Líkaminn var kominn á slíkan yfirsnúning að mér tókst ekki að festa svefn. Ekki bætti úr skák að ég hafði verið með ógreinda gigt frá barnæsku sem versnaði mjög við barneignirnar. Ég komst varla fram úr rúmi. Í mínum genum er gigtin fyrirferðarmikil. Ég dróst samt á fætur. Í minni fjölskyldu tíðkast ekki að fólk liggi í rúminu nema það sé við dauðans dyr, ef svo má segja. Gigtin sem þjáir mig er ekki sýnileg öðrum, fólk finnst því ótrúlegt að ég sé eins slæm og raun ber vitni.“

Trúnaðarlæknirinn sem ég fór til fékk upp úr mér alla þessa sögu, sem ég alls ekki ætlaði að segja. Í framhaldi af því sagði hann: „Eydís, þú þarft hjálp. Þú getur ekki meira.“ Þegar læknirinn sagði þetta gerðist það sem ég hafði lengi í leynum hjartans óttast – ég brotnaði saman. Hann var mjög undrandi á að ég væri enn að vinna og lagði til að sótt yrði um fyrir mig í þjónustu hjá VIRK samhliða hlutavinnu á hjartadeildinni. Vinnan var vissulega ekki alltaf auðveld. Skömmu áður en ég heimsótti trúnaðarlækninn þá upplifði ég hræðilega erfiða vakt, þá verstu í starfssögu minni. Ég fékk áfallastreitu í kjölfar þeirrar upplifunar. Enda þá illa undir það búin að mæta miklum hremmingum vegna heilsufarsástands míns – er ég þó ýmsu vön úr starfi mínu á hjartadeild og víðar í heilbrigðiskerfinu.“

” Ráðgjafinn minn hjá VIRK gaf mér eitt mjög mikilvægt – sjálfstraust til að berjast fyrir sjálfri mér. Ég áttaði mig á að ég yrði að setja súrefnisgrímuna á sjálfa mig í stað þess að vera alltaf að setja hana á aðra.“

Var veikari en ég gerði mér grein fyrir

Hvaða úrræði buðust þér hjá VIRK?

„Ég var má segja send til ráðgjafa VIRK þótt mér myndist innra með mér að deildarstjórinn og læknirinn væru á einhvern hátt að taka fram fyrir hendurnar á mér. Ég hafði fordóma gagnvart þessu úrræði. Ég sá ekki sjálf hvernig fyrir mér var komið. Ráðgjafinn sýndi mér fram á að ég væri miklu veikari en ég gerði mér sjálf grein fyrir. Ég hefði þó mátt segja mér það sjálf því ég var á þessu tímabili að hitta sálfræðing á vegum heilsugæslunnar. Haldið var ranglega að ég þjáðist af fæðingarpunglyndi en hið sanna var að ég var með D-MER syndrome, það er hormónabrenslun sem kemur stundum í kjölfar brjóstagjafar hjá konum. Ég var mjög heppin að lenda hjá þessum sálfræðingi og hélt áfram að hitta hann eftir að ég kom í þjónustu hjá VIRK. Síðar vildi ráðgjafinn reyndar að ég færi í meðferð hjá öðrum sálfræðingi.“

Hvað var gert til að hjálpa þér varðandi stöðkerfisvandann og svefnleysið?

„Ráðgjafi VIRK sá að ég var afar þreytt og lagði til að ég myndi nýta tímann til að hvíla mig. Hún vissi að ég hafði lengi stundað líkamsrækt, kannski af full miklum ákafa. Ég var vinsamlega beðin að nota hvert tækifæri til að hvíla mig. Smám saman sá ráðgjafinn að eitthvað mun meira var að mér en einskær þreyta. Í framhaldi af því var ég beðin að fara til læknis. Það var ekki nýtt fyrir mig, ég hafði gengið á milli lækna vegna gigtarinnar frá unga aldri. Ég fór samt fyrir orð ráðgjafans til læknis sem sagði mér að fara út að ganga. Ég sagði þessum lækni að ég sjálf teldi að ég væri með hryggjikt. Þá spurði hann mig: „Varstu að gúggla?“ Ég játti því en teldi eigi að síður að þetta væri rétt greining. Ég er jú hjúkrunarfræðingur. Þessi heimsókn og greiningin mín leiddu til myndatöku sem ekki var búin að vinna úr þegar ég fékk mér jóguft. Varla var ég búin að renna

henni niður þegar ég bólgnaði öll upp og endaði á bráðamóttöku með fjórutíu stiga hita. Grunur vaknaði um að ég væri með sjálfsofnæmissjúkdóma. Ég var þá send á dagdeild gigtarlækninga og það beinlínis bjargaði lífi mínu. Þar greindist ég með hryggjikt og Crohn's-meltingarfærasjúkdóm sem hefur töluverð áhrif á líf mitt.“

Næringu minni var ábótavant

Hvaða ráða var gripið til?

„Á vegum VIRK hitti ég næringarfræðing sem sá í hendi sér hvað af næringu minni væri ábótavant. Ég er með laktosa- og glútenþópl og verð að passa mjög vel hvað ég set ofan í mig,“ segir Eydís.

„Ég get ekki borðað bólgumyndandi mat. Í þokkabót er ég með vanvirkan skjaldkirtil. Það greindist ekki fyrr en ég var tvítug og hafði mikil áhrif á næringu mína. Ég hef löngum verið í nokkurri yfirvigt, mér fannst það leiðinlegt þegar ég var yngri en nú finnst mér skipta mestu að vera heilbrigð. Þvingdin segir lítið um úthald eða heilsufar fólks.“

Hvað gigtina varðar þá fékk ég líftæknilyf í æð sem ég þarf að fá á sex vikna fresti. Þessi lyf hafa bjargað mér. Ég get ekki ímyndað mér hvernig tilvera mín væri án þeirra lyfja. Ég fann breytingu við fyrsta skammt, ég næstum hoppaði upp úr stólnum. Ég varð allt í einu hraust, ástand sem ég hafði ekki komist í undanfarin fimm ár.“

Ráðgjafinn gaf mér aukið sjálfstraust

Fórstu að geta sofið betur?

„Já, ég fékk lyf sem hjálpuðu mér með svefninn. Ráðgjafinn minn hjá VIRK gaf mér eitt mjög mikilvægt – sjálfstraust til að berjast fyrir sjálfri mér. Ég áttaði mig á að ég yrði að setja súrefnisgrímuna á sjálfa mig í stað þess að vera alltaf að setja hana á aðra. Það var mér dýrmætt að

ráðgjafinn minn gerðist minn málsvari og aðstoðaði mig við að hugsa um sjálfa mig en ekki deildina – eða setja þarfir allra í fjölskyldunni á undan mínum. Ég skildi að ég þurfti að setja mig í fyrsta sæti til að ná að sinna þeim verkefnum í lífinu sem ég vil sinna af heilindum. Einnig bjargaði það stoðkerfi mínu talsvert að ráðgjafinn sendi mig til sjúkraþjálfara sem hefur hjálpað mér hvað mest við að koma líkamanum í lag. Af öllum þeim sjúkraþjálfurum sem ég hef kynnst um ævina er hann hreinlega bestur. Ég fer ennþá til hans þótt ég sé nú flutt á Skagaströnd og vinni þar sem stendur sem aðstoðarhjúkrunarforstjóri.“

Sagði grátandi upp vinnu á hjartadeildinni

Hvernig var að flytja á gömlu heimaslóðirnar?

„Beinlínis ævintýri líkast. Það byrjaði sem fyrr sagði með að maðurinn minn fékk vinnu fyrir norðan sem hann er mjög ánægður með. Foreldrar mínir og systir mín búa á Skagaströnd. Ég sá, eftir að hafa farið á fyrirlestur um kulnun, að ég þyrfti að stokka upp tilveru mína. Mér vittraðist að hið rétta fyrir mig væri að flytja norður alfarin og taka þannig ábyrgð á eigin heilsu og einfalda hlutina. Ég lærði hjá VIRK að enginn getur hjálpað manni til sjálfsábyrgðar nema maður sjálfur.

VIRK gaf mér tæki og tól til þess að taka þá ákvörðun að láta einskis ófreistað til

“Niðurstaðan varð að ég fékk líf mitt aftur og tól til að takast á við streituþætti ef þeir koma upp. Ég sé hlutina í allt öðru ljósi og lít mjög jákvæðum augum fram á við og hef í handraðanum allt það sem VIRK kenndi mér.“

að ná heilsu. Þetta var ekki átakalaus ákvörðun. Ég sagði grátandi upp vinnu minni á hjartadeild 14EG. Þar var ég hluti af frábæru teymi sem ég get ekki annað en saknað. Ég get enn tárast þegar ég hugsa til vina minna á deildinni, þess frábæra starfsfólks og snillinga í sinni grein. Þó ég segi sjálf frá þá var ég nokkuð góður hjartahjúkrunarfræðingur. Það hlutverk var sterkur þáttur í sjálfsmynd minni og er raunar enn. En maður verður oft að taka erfiðar ákvarðanir í þessu lífi og ég tel að ég hafi gert hið rétta fyrir heilsu mína og fjölskyldu.“

Tilveran núna er bara frábær

Hvernig er þá staðan núna?

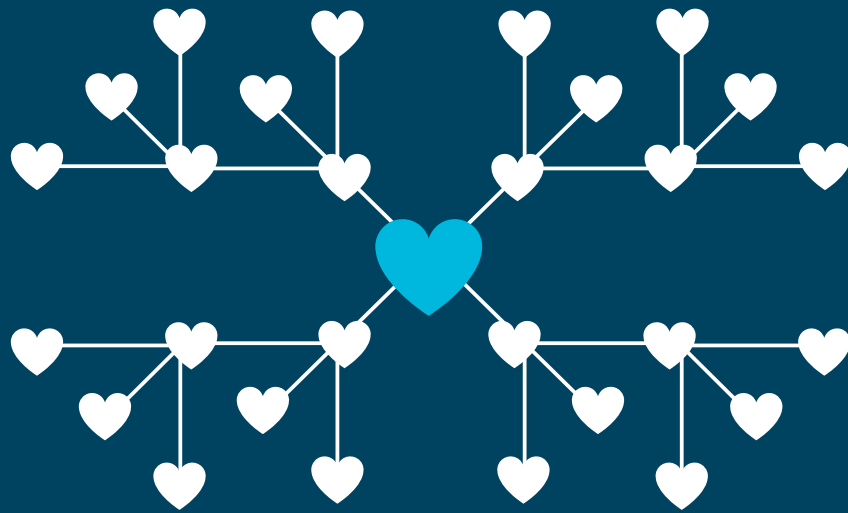
„Ég er enn að jafna mig eftir kulnunarástand en er þó sem betur fer orðin nánast heil heilsu. Ég þarf þó að minna mig á að fara ekki fram úr sjálfri mér og hugsa vel um líkamann. Fyrir norðan er allt miklu auðveldara fyrir mig. Öldrunarheimilið þar sem ég vinn núna er á bak við húsið okkar.

Við hjónin búum í sama húsi og foreldrar mínir og fáum mikla aðstoð með börnin. Ég er eina mínútu að ganga til vinnu, tvær mínútur að fara í leikskólann með yngri dótturina og þrjár mínútur að fara með eldri stelpuna í skólann. Börnin mín blómstra og ekki síður við foreldrarnir í þessu frábæra samfélagi. – Ekki skaðar að ég fæ hærri laun fyrir norðan en á hjartadeildinni. Eiginmaður minn er sömuleiðis harðánægður með þessi umskipti þannig að staðan mín í tilverunni er bara frábær.

Ég er afskaplega fegin að hafa leitað til VIRK þótt mér myndist í upphafi að ég ætti ekki heima í slíkri þjónustu. Niðurstaðan varð að ég fékk líf mitt aftur og tól til að takast á við streituþætti ef þeir koma upp. Ég sé hlutina í allt öðru ljósi og lít mjög jákvæðum augum fram á við og hef í handraðanum allt það sem VIRK kenndi mér.“

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir

Mynd: Lárus Karl Ingason



SAMKENND SMITAR ÚT FRÁ SÉR

Virkjum góð samskipti

velvirk.is

 **VIRK**

BERGLIND STEFÁNSDÓTTIR OG
GUÐRÚN RAKEL EIRÍKSDÓTTIR
sálfræðingar og verkefnastjórar hjá VIRK

ÞRÓUNARVERKEFNI VIRK KULNUN Í STARFI



Því er gott að staldra við og skoða hvort við séum á réttri leið, hvort við séum eins sammála og hægt er hverju sinni um grunn skilgreiningar og hvað rannsóknir segja okkur. Það er vænlegra til árangurs að afmarka, skýra og skilgreina þá þætti sem vinna þarf með hverju sinni fremur en að vísað sé til mjög almennra og jafnvel óljósra skýringa á vanda einstaklinga. Skilgreiningar eru því ávallt mikilvægar þegar mæta á vanda á sem árangursríkastan hátt. Sömu einkenni geta verið birtingamynd mismunandi vanda og jafnvel verða að koma fram svo greiningarviðmiðum sé mætt, þó einkenni geti ein og sér ekki sagt alla söguna. Þunglyndi og kulnun í starfi geta bæði lýst sér í orkuleysi og þreytu svo nefnt sé dæmi¹. Þannig geta einstaklingar með mismunandi vanda haft svipaðar hindranir þegar kemur að vinnu. Þegar verið er að skoða samspil ákveðinna aðstæðna, til dæmis vinnu og heilsu fólks, þarf að vera skýrt hverjir geti aðstoðað og dregið úr neikvæðum áhrifum. Þegar vinnustaður á hlut að máli er mikilvægt að hann komi þar að, en einnig að þegar hann er ekki hluti af vandanum sé leitað annarra viðeigandi leiða.

Hvað er kulnun?

Samkvæmt flokkunarkerfi (ICD-11) Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) er kulnun skilgreind sem svo:

„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 víddum: 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 nota til að lýsa reynslu á öðrum sviðum lífsins.¹”

KULNUN (E. BURNOUT) HEFUR VERIÐ TALSVERT Í UMRÆÐUNNI SÍÐASTLIÐIN ÁR OG MIKIÐ UM HANA RÆTT OG SKRIFAÐ.

Það er mikilvægt þegar rætt er um menn og málefni að ákveðin samstaða sé um skilgreiningar á því sem átt er við, þó vissulega geti verið skiptar skoðanir um málefnið. Umræður geta verið af hinu góða og mikilvægt að opnast sé á samtalið og fólk hvatt til að segja frá sér, sinni líðan og högum. Þegar umræða verður mikil og skilgreiningar óljósar getur það gerst að fleiri spegla sig í því sem um er rætt. Og jafnvel aðilar með alvarleg einkenni annars vanda sem mikilvægt er að veita viðeigandi meðferð við.

Algengt er að hugræn færni (e. cognitive functions) breytist og fólk lýsir minnis- og athyglisvanda, erfiðleikum með að ná utan um flókna hluti og hægara hugarstarfi en áður^{2,3}. Í ICD-11 kemur einnig fram að ákveðnar raskanir séu undanskildar (e. exclusion), svo ef slíkar greiningar eiga betur við vanda viðkomandi þá mögulega er flokkunin á kulnun ekki viðeigandi. Þessar raskanir eru; Aðlögunarröskun (e. adjustment disorder (6B43)), raskanir tengdar streitu (e. disorders specifically associated with stress (6B40-6B4Z)), kvíði eða óttatengdar raskanir (e. anxiety or fear-related disorders (6B00-6B0Z)) og lyndisraskanir (e. mood disorders (6A60-6A8Z))¹.

Í ársriti VIRK 2020 er fjallað ítarlega um ofangreinda skilgreiningu, flokkunarkerfi WHO og helstu breytingar sem nú er verið að gera á skilgreiningunni⁴. Þegar vísað er til kulnunar hér eftir er því verið að fjalla um hana sem *kulnun í starfi*.

sem verkefnastjóra að aðlaga verklag VIRK að nýrri skilgreiningu WHO, móta farveg þessara mála í starfsendurhæfingu, skoða hvernig við tryggjum að einstaklingur fái viðeigandi þjónustu á réttum tíma, afla upplýsinga um hópinn miðað við nýja skilgreiningu og dýpka þar með þekkingu á málefnum.

Ljóst er að um flókið fyrirbæri er að ræða og enn er mörgum spurningum ósvarað. Athyglisvert væri að ná betur utan um þann hóp sem leitar til VIRK vegna kulnunar í starfi, skoða nánar hvað einkenni hann og hvernig best er að veita honum þjónustu. Í framhaldinu væri áhugavert að skoða hvort hægt sé að bera kennsl á helstu viðvörðunarflokk sem einstaklingar og vinnustaðirinn gætu verið vakandi fyrir og þá hvenær þessi einkenni gera vart við sig í vinnu. Einnig er því velt upp hvort raunhæft sé að gera greinarmun á streitu í vinnu og einkalífi og hversu vel er hægt að greina á milli kulnunar í starfi og annars heilsufarsvanda. Þarna kemur að gríðarlega

samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni. Sjáum við fram á öflugt rannsóknarstarf og að aukin þekking muni skila sér bæði á vinnumarkaðinn og út í samfélagið sjálft. Með þeim breytingum sem nú verða á skilgreiningu WHO á kulnun eru vinnustaðirnir kallaðir með beinum hætti að borðinu. Í framhaldinu er því þarf að skerpa á hver sú aðkoma ætti að vera þannig að hún sé bæði einstaklingum og vinnustöðum til hagsbóta. Aðkoman þarf ávallt að vera á réttum forsendum og þannig að báðir aðilar hafi í raun með vandann að gera.

Nú nýlega var sett á laggirnar formlegt rannsóknasamstarf VIRK og Háskólans í Reykjavík varðandi kulnun í starfi. Er ætlunin að efla enn frekar rannsóknir á heilkenninu og leitast við að svara þeim fjölmörgu spurningum sem enn vantar svör við. Þetta samstarf er hugsað sem upphaf rannsókna og þróunar á málefnum hérlendis en ekki síður sem mikilvægur vettvangur aðkomu ýmissa aðila er málið getur varðað.



Þróunarverkefni VIRK

Haustið 2020 var sett af stað þróunarverkefni innan VIRK tengt kulnun og undirrituðum var falin verkefnastjórn þess. Markmið verkefnisins er að byggja upp dýpri þekkingu á fyrirbærinu kulnun í starfi líkt og Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) skilgreinir það og lýst hefur verið hér að ofan. Nýja skilgreiningin og skarpari viðmið kalla á breytta verkferla og aðlögun á starfsemi VIRK þegar kemur að þessum vanda. Almenn séð er hugtakið kulnun gjarnan notað í víðri merkingu líkt og áður var gert í flokkunarkerfinu sem uppfærð útgáfa mun leysa af hólmi. Því er orðið enn mikilvægara að skoða vel hvort aðstæður og álag í vinnu hafi áhrif eða hvort vandinn sé betur skýrður á annan hátt.

Þróunarverkefnið hófst á sama tíma og ákveðnar innanhúsbreytingar áttu sér stað innan VIRK. Breytingarnar fólu í sér tilurð þriggja nýrra og þverfaglegra teyma sem meðal annars halda utan um afgreiðslu beiðna sem berast til VIRK. Kulnunarverkefnið fellur undir eitt þessara teyma og í dag eru helstu verkefni okkar

mikilvægu atriði. Til þess að geta komið til móts við einstaklinga og aðstoða með þann vanda sem hefur áhrif á vinnufærni þarf að kortleggja vel undirliggjandi heilsufarsvanda, hvað hindrar og síðast en ekki síst hvar styrkleikar einstaklingsins liggja.

Í kjölfarið að finna árangursríkar leiðir til að aðstoða. Með því að veita viðeigandi þjónustu á réttum tímamarki er verið að draga úr líkunum á því að vandinn verði jafnvel alvarlegri. Í sumum tilfellum er vinnan verndandi þáttur ef álag og streita er á öðrum sviðum lífsins. Þá þarf að skoða vel hvort hægt sé að bregðast við þeim vanda sem er til staðar með öðrum hætti heldur en að ráðleggja fjarveru fólks af vinnumarkaði. Að því sögðu er ávallt litið til þess að þarfir einstaklinga sem leita til VIRK geta verið gríðarlega mismunandi.

Samstarf við Háskólann í Reykjavík

Í ljósi margra ósvaraðra spurninga er mikilvægt að ná vel utan um heilkennið sem kallast kulnun og er nú skilgreint á þennan hátt

Heimildir

1. World Health Organization (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). Sjá á síðu: <https://icd.who.int/>
2. Ellbin, S., Engen, N., Jonsdottir, I.H. & Nordlund, A.I.K. (2018). Assessment of cognitive function in patients with stress-related exhaustion using the Cognitive Assessment Battery (CAB), Journal of clinical and experimental neuropsychology, 40(6), 567-575.
3. Kulikowski, K. (2020): Cognitive abilities - a new direction in burnout research, European Journal of Work and Organizational Psychology, DOI: 10.1080/1359432X.2020.1841284
4. Berglind Stefánsdóttir (2020). Skilgreining á kulnun samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO). Ársrit VIRK um starfsendurhæfingu (2020), 70-71.

ÞJÓNUSTUFULLTRÚAR Í MÓTTÖKU VIRK

ÞOLINMÆÐI MIKILVÆGASTI EIGINLEIKINN



FJÓRAR KONUR FÁ SÉR SÆTI Í FUNDARHERBERGI VIRK STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐS Á FJÓRÐU HÆÐ AÐ GUÐRÚNARTÚNI 1. ÞÆR EIGA ÞAÐ SAMEIGINLEGT AÐ STARFA SEM ÞJÓNUSTUFULLTRÚAR Í MÓTTÖKU VIRK. ÞÆR HEITA ELLEN MARÍA ÞÓRÓLFSDÓTTIR, HANNA BJÖRK GUÐJÓNSDÓTTIR, KAMILLA HILDUR GÍSLADÓTTIR OG KRISTÍN BJARNADÓTTIR.

Á Kóvidtímum hafa þær gegnt framlínustörfum og ætla að upplýsa viðstaddan blaðamann um hvernig það hefur gengið og einnig um starfsvið sitt almennt.

„Í móttökuna hjá VIRK koma margir ýmislegra erinda, svo sem til að hitta lækni, sjúkraþjálfara, sálfræðinga eða aðra sérfræðinga sem starfa hér, ráðgjafa eða atvinnulífstengla. Við tökum á móti þeim sem eiga frátekna tíma og vísum þeim á rétta aðila,“ segir Ellen María er samtalið við þjónustufulltrúana hefst.

Má hver sem er koma í móttökuna? spyr blaðamaður.

„Stundum kemur hingað fólk af götunni, sem er ekki í þjónustu hjá VIRK, til að leita sér upplýsinga. Við útskýrum hvernig ferlið fer fram og beinum því svo til læknis ef það vill sækja um þjónustu hjá VIRK. Núna eru færri á ferli en venjulega. Það gerir ástandið vegna Kóvíd-19. Um tíma, í fyrstu bylgjunni, unnum við allar heima. Það gekk allt saman vel fyrir sig. Við skipulögðum okkur vandlega og það skilaði sér. Í þriðju bylgjunni í haust var almennri móttöku lokað hér um tíma, við vorum þá fljótur að komast í heimagírinn aftur, þær sem þess þurftu.“

Að sögn kvennanna starfa í móttökunni að jafnaði tveir þjónustufulltrúar í fullu starfi og tveir í hlutastarfi. Á fyrstu hæð er móttaka VIRK og einnig á fjórðu hæðinni.

„Við höfum starfað tvær og tvær saman á hvorum stað en undanfarna mánuði hefur móttakan á fjórðu hæðinni verið alveg lokað vegna faraldursins. Nú er breytinga að vænta. Starfsemi VIRK flytur senn í Borgartún 18 og þá verðum við á einni hæð í móttökunni þar,“ segir Ellen María.

Samstarfskonurnar segjast hlakka til að fá að vinna allar saman á sömu hæðinni.

„Það verður ábyggilega gaman. Við þjónustufulltrúar snum tveimur til þremur símaskiptiborðum. Við fáum allskonar fyrirspurnir sem gerir vissulega þær kröfur að við séum vel inni í hinum ýmsu þáttum fjölbreytilegrar starfsemi VIRK. Við þurfum jafnvel að hafa upplýsingar um aðrar stofnanir, til dæmis Tryggingastofnun. – Við höfum margt á okkar könnu, jafnvel að panta flug fyrir sérfræðinga og þjónustuþega sé þörf á slíku,“ segir Hanna Björk.

Reynum að vera bakhjarlar

Getið þið leyst úr öllum spurningum sem til ykkar er beint?

„Næstum því – en af og til kemur þó upp eitthvað nýtt og þá er bara að segja: „Augnablik“ – og fara svo að skoða málið og jafnvel leita upplýsinga í okkar kerfum eða á netinu. Fólk sem kemur eða hringir í móttöku VIRK telur að við sem störfum hér hljótum að hafa svör við flestu,“ segir Hanna Björk. Samstarfskonur hennar samsinna þessum orðum. Allar hafa þær greinilega lent í slíkum kringumstæðum.

“Hér ríkir starfsgleði, ys og þys. Enginn dagur er eins. Við erum alltaf að læra eitthvað nýtt. Við erum stoltar af að vinna hjá VIRK sem er frábært fyrirtæki og gerir mikið gagn.“

Hvað gerið þið ef fólk sem til ykkar leitar er ekki sátt?

„Við höfum tileinkað okkur ákveðið verklag. Við reynum að greina vanda og hjálpa eftir bestu getu í þeim málum sem að okkur snúa. Bæði gagnvart þeim sem hingað koma og einnig þeim sem hringja – ef það dugar ekki höfum við samband við sérfræðinga á hinum ýmsu sviðum. Við lokum ekki móttökunni og við skellum aldrei á,“ segir Hanna Björk.



Smám saman hefur myndast við borðið mikil samkennd sem lýsir sér í svipbrigðum og skilningsríkum brosum kvennanna, þetta er augljóslega reynsla sem þær eiga sameiginlega. Þær segjast hafa sótt námskeið og yfirmenn sjái til þess að upplýsingar um breytingar í starfsemi skili sér til þeirra fljótt og vel.

„Stundum hjálpumst við að þegar um er að ræða erfið símtöl. Leysum hvor aðra af þegar okkur finnst það hjálpa þeim sem við eigum samskipti við. Það gefur viðmælendum okkar tilfinningu fyrir að verið sé að gera það sem unnt er og þannig er það líka – jafnvel þótt svörin séu keimlík. Við reynum að vera bakhjarlar hver fyrir aðra ef þörf krefur,“ segir Kamilla Hildur.

Samstarfið í hópnum er gott

Fáið þið handleiðslu hjá sérfræðingum ef þörf er á?

„Við getum fengið handleiðslu en þess gerist sem betur fer sjaldan þörf. Samstarfið milli okkar fjögurra sem vinnum saman í móttökunni er gott þótt við séum vissulega gríðarlega ólíkar. Við höfum allar ákveðna styrkleika en auðvitað einhverja veikleika líka. Einmitt af því við erum svona ólíkar þá getur orðið töluverð sveifla í samskiptunum. En ef eitthvað kemur upp innan okkar hóps sem þarf að ræða þá erum við ekki feimnar við það,“ segir Kamilla Hildur og lítur til samstarfskvennanna. Þær kinka kolli samsinnandi.

„Við þekkjumst vissulega orðið ansi vel og erum í raun samheldinn hópur enda erum við mest saman hér í móttökunni – þar er okkar staður,“ bætir Kamilla Hildur við.

Eruð þið með „allt á hreinu“ sem gerist innanbúðar hjá VIRK? spyr blaðamaður.

„Það má segja það – allavega allt sem lýtur að starfsemiinni sem slíki og hverjir eru við störf hér á hverjum tíma og annast verktöku. Undanfarið ár hefur óneitanlega verið áskorun. Margt er breytt frá hinum venjulegu kringumstæðum. En segja má að þetta hafi gengið glimrandi vel. Við tökum á móti öllum þeim sem þurfa að komast í mat hjá sérfræðingum,“ segir Kristín Bjarnadóttir.

„Hjá VIRK starfa fastráðnir sérfræðingar og einnig verktakar. Við þurfum að sjá um að tengja þá saman sem þess þurfa. Hingað leita margir af erlendum uppruna en VIRK pantar tálkaþjónustu þegar slíkrar þjónustu gerist þörf. Núna, á Kóvídtíma, hafa túlkur oft þurft að hringja í viðkomandi þjónustuþega héðan, þá er keypt bæði símaþjónusta og

túlkaþjónusta svo einstaklingurinn sem um ræðir geti svarað spurningalistum og þess háttar. Þetta hefur allt gengið þrýðilega. Þegar verst gegndi var aðeins hægt að taka á móti einum í einu hér inni vegna takmarkanna. Þeir sem koma þurfa að gæta sóttvarna, spritta sig og setja á sig grímu. Allt hefur þetta verið fremur tafsamt en gengið þó,“ segir Kristín.

Allt gert til að auðvelda starfið í móttökunni

Hafið þið verið áhyggjufullar vegna heilsu ykkar sjálfra?

Allar fjórar þvertaka fyrir slíkt. „Alls ekki, við höfum gætt okkar vel, notað handþvott, spritt og grímur. Á okkar verksviði hefur einnig verið að sjá um að sóthreinsa og undirbúa fundarherbergi og fleiri rými fyrir notkun. Við tókum líka fram við fólk sem hefur samband að það megi alls ekki koma ef það er með flensulík einkenni. Ætli megi ekki segja að hér hafi verið meira umstang en venjulega er,“ segir Hanna Björk.

Hafið þið sloppið við Kovidsmít?

„Já. Við höfum reyndar farið í sýnatöku. Haft smávægileg einkenni og þá farið í kóvidpróf eins og vera ber. Heima biðum við svo eftir

svari sem reyndist neikvætt í öllum tilvikum. Síðan komum við bara aftur til starfa hér,“ segja þær.

„Þess ber að geta að allt hefur verið gert hér til þess að auðvelda okkur starfið í móttökunni. Okkur hafa boðist plasthlífar, grímur, hanskar, spritt og allt það sem vörn er talin í. Við fjórar lítum hins vegar á okkur sem „eina kúlu“. Við erum ekki með grímur okkar í millum. Við gætum okkar líka vel utan vinnu, erum ekki á neinu flakki,“ segir Kamilla Hildur.

Hefur aðsóknin aukist til VIRK á undanförunum mánuðum?

„Nei, ekki ennþá. Allt hefur þetta stýrst af faraldrinum. Fólk fór minna til læknis eftir því sem smitum fjölgaði. Þegar smitum fækkaði óskaði fólk fremur eftir að komast í þjónustu hjá VIRK. Hins vegar má sennilega búast við fjölgun þjónustuþega þegar faraldrinum lýkur,“ segir Ellen María.

Þolinmæði mikilvægasti eiginleikinn

Hvaða eiginleika teljið þið mikilvægastan í ykkar starfi? spyr blaðamaður.

„Þolinmæði,“ svara allar fjórar í kór og hlæja.

„Gildi VIRK eru – fagmennska, virðing og metnaður – ætli megi ekki bæta þolinmæði við í okkar tilviki,“ segir Kristín.

Allar eru konurnar í móttökunni vel menntaðar. Ellen María er sjúkraliði og heilbrigðisgagnafræðingur. Hanna Björk er nemi í heilbrigðisgagnafræði og söngkennari. Kamilla Hildur er kennari og förðunarfræðingur og Kristín er ferðafræðingur og með próf frá NTV í skrifstofu- og tölvunámi.

Þær eru sammála um að margþætt menntun geri þær sem heild skilningsríkari starfsmenn og bæta því við að vinnan í móttökunni sé bæði skemmtileg og fjölbreytt.

„Hér ríkir starfsgleði, ys og þys. Enginn dagur er eins. Við erum alltaf að læra eitthvað nýtt. Við erum stoltar af að vinna hjá VIRK sem er frábært fyrirtæki og gerir mikið gagn,“ segja þessar glaðbeittu samstarfskonur – þjónustufulltrúarnir í móttökunni hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði.

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir

Mynd: Lárus Karl Ingason

UMMÆLI ÞJÓNUSTUÞEGA

ÚR ÞJÓNUSTUKÖNNUN VIRK 2020



Svör við spurningunni
„Af hverju ánægja með þjónustu VIRK?“

” Lausnamiðaðar aðgerðir sniðnar að hverjum og einum. Fjölda úrræða í boði og fagmennsku og þekkingu bæði ráðgjafa og tengdra aðila.“

” Mín persónulega reynsla er sú að hver einstaklingur frá VIRK, sem ég kynntist, var mjög indæll og vingjarnlegur, tilbúinn að hjálpa mér í öllum þáttum og aðstæðum.“

” Lausnir fundnar sem hentuðu mér svo ég gæti stundað áfram vinnu og það að ég gat unnið 50% með og viðmótið frá ráðgjafanum.“

” I am more positive in finding solution and begin in preparing work opportunity, eventhough we are still in the pandemic situation.“

” Það sem reyndist mér svo vel og ég fann fyrst fyrir hjá VIRK var fordómaleysi og skilningur á aðstæðum mínum. Ég fékk mikinn og góðan andlegan stuðning og endalusa hvatningu hjá ráðgjafa.“

” VIRK bjargaði lífi mínu og geðheilsu - og ég stend í lappirnar í dag. Það að hafa komist í gegnum þennan kafla í lífi mínu heil og sterkari eru bestu meðmælin sem ég get gefið.“

” VIRK einfaldlega virkar! Ég hefði ekki gert helminginn af því sem ég fékk tækifæri til að gera á þessu tímabili, ef ég hefði ekki fengið stuðning frá VIRK til að sækja fræðslu og meðferðir sem voru nauðsynlegar fyrir mig og hjálpuðu gríðarlega við endurhæfingu.“

” All the services are helpful.“

” VIRK bjargaði mér á erfiðustu tímum sem ég hef gengið í gegnum. Ég fann fyrir stuðningi og vinsemd og samkennd. Væri ekki í vinnu í dag ef VIRK hefði ekki komið mér aftur af stað.“



GUÐRÚN SNORRADÓTTIR stjórnendapjálfi hjá Human Leader, MSc í hagnýtri jákvæðri sálfræði (MAPP)

LEIÐTOGAHÆFNI TIL FRAMTÍÐAR

forvarnir á 21. öldinni



Eftir höfðinu dansa limirnir

Við þörfnumst hver annars, við erum fædd til að tengjast. Eitt af því mikilvægasta sem við erum að læra á þessum COVID tímum er að allir skipta máli, að fjölbreytileikinn gerir okkur sterkari til að takast á við áskoranir lífsins. Það er merkileg upplifun að vera þátttakandi á slíkum umbrotatímum og sjá eingöngu „toppinn af ísjakanum“ af þeim breytingum sem að eru í vændum. Flest erum við þó sammála um að COVID gerði það að verkum að aðlögunarhæfnin okkar var sett undir mikla pressu og tæknilega þurftum við að færa okkur fram um nokkur ár, innan nokkurra vikna.

Sem leiðtogapjálfi sé ég þessa hröðu þróun með augum leiðtogans. Það er greinilegt hvaða fyrirtæki „áttu inni“ fyrir mótvindinum. Hverjir höfðu hlúð að trausti og samtali í gegnum árin, hverjir voru tilbúnir að takast á við miklar og hraðar breytingar, hverjir áttu auðvelt með að fá starfsfólkið með sér í lið. Ástæðan fyrir því að einmitt þessum fyrirtækjum tókst að takast á við mótvindinn var

leiðtogahæfni þeirra er stóðu í stafni. Eftir höfðinu dansa limirnir, er gamalt og gott máltæki, sem vel á við í þessu samhengi. Í þessum pistli mínum mun ég fjalla um fleiri áskoranir sem framundan eru og hvaða leiðtogahæfileikar eru hve mikilvægastir til að takast á við slík verkefni.

Áskoranir framundan

Það sem framundan er, á 21 öldinni, eru stöðugar, skyndilegar og oft á tíðum óundirbúnar breytingar. Leiðtogar frá öllum sviðum atvinnulífsins eru kallaðir til borðsins til að skapa vinnuumhverfi sem mætir þessum breytingum. Þeir þurfa að tryggja að þeirra vinnustaður geti sýnt frumkvæði, sveigjanleika og þrautseigju, þegar í harðbakkann slær. Þörfin fyrir vel þjálfaða leiðtoga hefur líklega aldrei verið meiri, leiðtoga sem eru vel undirbúnir fyrir hið óvænta¹.

Ef við lítum á nokkrar framtíðarspár, um komandi áskoranir, þá eru nokkur „þemu“ vel þekktar stærðir.

1. Endurskipulagning vinnuafis vegna sjálfvirknivæðingar

Áætlað hefur verið að allt að 47% af störfum hafi horfið eða tekið umbreytingu árið 2034. Þetta mun kalla á endurskipulagningu starfa og vinnumenningar. Svokölluðum „þekkingarstarfsmönnum“ verður skipt út fyrir gervigreind og þörfin mun aukast á hæfni sem ekki eingöngu snýr að tækni heldur sköpun og félagsgreind. Sjálfvirknivæðingin mun kalla okkur til starfa þar sem að mannlegi þátturinn mun skipta sköpum². Þessi bylting mun reyna á hæfileika okkar til að endurmeta hvaða hæfnipættir manneskjunnar hafa enn forskot á gervigreindina svo sem tjáning og tengslamyndun, nýsköpun, tilfinningagreind ásamt þeirri ábyrgð sem snýr að siðferðislegum ákvörðunum vegna nýrrar tækni³.

2. Breitt kynslóðabil á vinnumarkaði

Mörg fyrirtæki takast á við þá áskorun að vera með breitt kynslóðabil á vinnumarkaði. Á komandi árum er áætlað að stærsta kynslóðin á vinnu- markaði verði hin svokallaða aldamótakynslóð (starfsmenn fæddir á milli 1980-2000). Þessi kynslóð hefur aðra sýn á eðli og tilgang starfa. Fyrir þeim er starf tækifæri til að þróast og vaxa sem manneskur. Mögulega er þessi löngun það sem að aðgreinir þau hve mest frá öðrum starfandi kynslóðum á vinnumarkaði⁴. Þau setja spurningarmerki við hið hefðbundna vinnusiðferði og tryggð starfsmanns við fyrirtækið. Nýrri kynslóðir velja fyrirtækin sem að setja á oddinn starfsþróun, tilgang starfa, samfélagslega ábyrgð og verndun umhverfis. Þessi nýi „tónn“ krefst mikils af leiðtogum framtíðarinnar svo sem umburðarlyndis og endurskoðunar á eigin gildismati.

3. Andlegar áskoranir

Það er vel þekkt stærð að einn af hverjum fjórum mun á sinni lífstíð takast á við andlegar áskoranir svo sem þunglyndi eða kvíða. Streita, kvíði og þunglyndi eru stærstu áhrifavaldar veikinda í hinum vestræna heimi⁵. Allt að þrjár af hverjum tíu af aldamótakynslóðinni hafa nú þegar orðið fyrir kulnun í starfi og allt að sjö af hverjum tíu hafa upplifað einhver einkenni kulnunar⁶. Þetta eru tölur sem allir atvinnurekendur þurfa að vera meðvitaðir um og setja á oddinn að byrja að hlúa að forvörnum á vinnustöðum þar sem að fókusinn er andleg, félagsleg og tilfinningaleg vellíðan. Við þörfnumst vinnustaðamenningar þar sem að leiðtogar taka hratt og örugglega á þessum áskorunum og eru á sama tíma sterkar fyrirmyndir um mikilvægi þessara þátta.

Fjöldi annarra áskorana eru framundan svo sem hlýnun jarðar, jöfnun tækifæra á vinnu- markaði, þörf á stöðugri endurmenntun starfsmanna, svo eitthvað sé nefnt.

Leiðtogahæfni til framtíðar

Með allar þessar áskoranir í huga er nokkuð ljóst að verkefni framundan eru bæði krefjandi og spennandi. Að vera leiðtogi í dag og til framtíðar verður ærið verkefni, sérstaklega er snýr að hinum mannlega þætti stjórnunar. Það er að myndast aukinn þrýstingur frá starfsmönnum samtímans um að hlúð sé að þáttum sem leiða til vaxtar svo sem þróun nýrrar hæfni ásamt kröfu um fjölbreytni í störfum. Yngstu kynslóðirnar á vinnumarkaði, aldamótakynslóðin og Z-kynslóðin, leita stöðugt að tækifærum til að auka mannlega hæfni sína og vilja gjarnan fá þjálfun í sjálfstrausti, virkni, gagnrýnni hugsun, þrautseigju, sköpun og tilfinningagreind. Þetta mun krefja leið-

togann til að líta í eigin rann og vera tilbúinn að hlúa að eigin vexti til að geta leitt aðra á þeirra vegferð til vaxtar⁶.

Með forsendur fjórðu iðnbýltingarinnar í huga eru eftirfarandi hæfileikar hve mikilvægastir í fari leiðtogans: aðlögunarhæfni, sjálfsvitund, samvinna, sköpun, frumkvæði, gagnrýnin hugsun og samningatækni⁷. Önnur hæfni sem oft er nefnd í tengslum við framtíðina er tilfinningagreind, hæfileikinn til að mynda traust og hafa jákvæð félagsleg áhrif. Ekki má gleyma samskiptahæfileika leiðtogans. Hann þarf að vera í stakk búinn til að hlúa að tilgangsríkri samvinnu, virkni allra samstarfsmanna ásamt því að skapa umhverfi sem heldur í heiðri mikilvægi fjölbreytileikans og virkar þátttöku allra hlutaðeigandi. Samskiptin á 21. öldinni gerast æ flóknari. Við þurfum að geta unnið í alþjóðlegum teymum þar sem að skilningur menningarheima og nýrra samskiptaleiða eru grundvöllur fyrir árangri teymisins.

Leiðtogi teymisins þarf að byggja upp traust og trúverðugleika, þvert á takmarkanir starfrænnar byltingar⁸. Að öðrum hæfnipáttum ólöstuðum vil ég nefna tvo sem að eru áberandi og mikið í umræðunni í tengslum við áhrif COVID 19, en það eru þrautseigja og tilfinningagreind. Við þörfnumst klárlega fleiri leiðtoga sem að geta haldið ró sinni í mótvindi og hafa aðlögunarhæfni í sibreytilegu umhverfi.

Að þjálf sig fyrir hið óvænta

Það er ekkert til lengur sem heitir að vera „fullnuma“ í fræðunum, að hafa klárað gráðuna eða lokið skólagöngu. Hæfnibilið sem myndast hefur á atvinnu- markaði kallar á takmarkalaus endurmenntun. Hæfnibilið einkennist af stækkandi hópi starfsmanna sem upplifa sig ekki hafa hæfnina til að sinna sibreytilegu starfi þar sem að tækninýjungar spila aðalhlutverkið.

Ég hitti marga af þessum hópum á vettvangi. Oft eru þetta eldri starfsmenn, jafnvel sérfræðingar sem að keppast við að halda í við tæknina með misgóðum árangri. Þarna er visst sóknarfæri, að gefa þessum starfsmönnum nýtt hlutverk í að styðja við yngri kynslóðir sem þurfa á lærimeisturum að halda við að komast inn á vinnumarkaðinn og leggja inn í reynslubankann.

Stjórnendur hafa ennþá tíma, til að koma sér í stellingar og takast á við verkefni framundan. En það þarf grettistak til og viðhorfsbreytingu hjá mörgum hópum innan samfélagsins. Ég vil bjóða lesendum að horfa á þessar áskoranir í stærra samhengi, sem foreldrar, starfsmenn, námsmenn og samfélagsþegnar. Öll höfum við bæði ábyrgð og tækifæri til að nýta eða skapa þær forsendur sem að stuðla að því að hlúa að okkar eigin leiðtogahlutverki og jafnframt styðja við aðra í sinni vegferð í átt að auknum þroska.

„Þarna er visst sóknarfæri, að gefa þessum starfsmönnum nýtt hlutverk í að styðja við yngri kynslóðir sem þurfa á lærimeisturum að halda við að komast inn á vinnumarkaðinn og leggja inn í reynslubankann.“

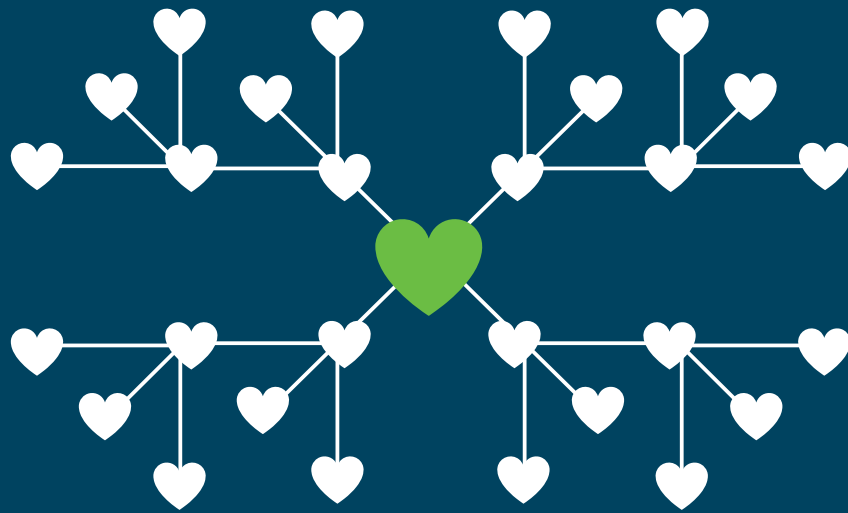
Hvað með að byrja snemma? Gefa öllum nemendum tækifæri á því að efla tilfinningagreind og þrautseigju. Hvernig getum við nýtt þessar upplýsingar til að styrkja þá sem að detta út af vinnumarkaði, gera þá reiðubúna fyrir nýja innkomu? Hvað með samtalið á milli kynslóðanna? Hvernig getum við brúað bilið enn betur og nýtt til fullnustu þá styrkleika sem að fyrirfinnast hjá mismunandi kynslóðum?

Allt krefst þetta þjálfunar og jafnframt fjármagns af hendi vinnumarkaðarins sem og yfirvalda. Það er hægt að þjálfast sig fyrir hið óvænta en til þess þarf samstillt átak og vilja til verka. Fjórða iðnbýltingin mun halda áfram að færa okkur áskoranir af óþektri stærð. Það er okkar að þjálfast, móta og kalla fram þá hæfni sem þarf til að mæta nýjum veruleika.

Heimildir

1. Snorradóttir, G. (2019). Faced with future challenges: leadership competencies and skills for the 21st century. Cambridge, Anglia Ruskin University.
2. Frey, C.B. & Osborne, M.A. (2017). The future of employment: how susceptible are jobs to Computerisation? Technological Fore-casting and Social Change, 114, 254-280. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.019>
3. World Economic Forum. (2018). The Future of Jobs Report 2018. Geneva: World Economic Forum.
4. FOW Insights (Future of Work Insights). (2018). UK wellbeing rapport 2018/2019. Retrieved from: <https://fowinsights.com/insights/culture/uk-wellbeing-report-18-19/>
5. Lefkowitz, R., Pate, D., Spar, B., & Dye, C. (2018). Workplace Learning Report.
6. Deloitte (2018a). Millennial Survey: Millennials disappointed in business, unprepared for Industry 4.0. Deloitte Touche Tohmatsu Limited. Retrieved from: <https://www2.deloitte.com/global/en/pages/about-deloitte/articles/millennialsurvey.html>
7. Petrie, N. (2011). Future trends in Leadership Development. Center for Creative Leadership.





TILLITSSEMI **SMITAR ÚT** **FRÁ SÉR**

Virkjum góð samskipti

velvirk.is

 **VIRK**

FORMLEGT SAMSTARF VIRK VIÐ STOFNANIR VELFERÐARKERFISINS



AUK SAMSTARFS RÁÐGJAFNA OG ATVINNULÍFSTENGLA VIRK VIÐ FAGAÐILA, STOFNANIR OG FYRIRTÆKI Í STARFSENDURHÆFINGARFERLI EINSTAKLINGA ÞÁ HEFUR VIRK BYGGT UPP FORMLEGT SAMSTARF VIÐ AÐILA VELFERÐARKERFISINS SEM MIÐAR AÐ ÞVÍ AÐ BÆTA ENN FREKAR FLÆÐI OG VINNUFERLA MEÐ HAGSMUNI EINSTAKLINGA Í HUGA. GOTT SAMSTARF OG UPPLÝSINGAFLÆÐI MILLI STOFNANA ER MIKILVÆGT TIL AÐ UNNT SÉ AÐ VEITA EINSTAKLINGUM ÞJÓNUSTU VIÐ HÆFI. Í SAMSTARFI VIÐ FAGAÐILA OG STOFNANIR ER ÁVALLT GÆTT ÞESS AÐ FARIÐ SÉ AÐ LÖGUM OG REGLUM UM PERSÓNUVERND.

Heilsugæslustöðvar

Ráðgjafar VIRK eru í góðu samstarfi við heimilislækna um starfsendurhæfingu einstaklinga. Auk þess er öllum heilsugæslustöðvum boðið upp á reglulega fundi með fagaðilum hjá VIRK þar sem hægt er m.a. að fara yfir mál einstaklinga.

Nokkrar heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu hafa þegið slíkt formlegt samstarf og almennt þá er gott samstarf milli ráðgjafa VIRK á landsbyggðinni og heilsugæslustöðvanna þar. VIRK býður einnig upp á skipulagða kynningarfundum um starfsemi VIRK á heilsugæslustöðvum og sendir fréttabréf til þeirra ársfjórðungslega.

Félagspjónusta

Ráðgjafar VIRK eru í góðu samstarfi við ráðgjafa hjá félagspjónustu sveitarfélaga um allt land vegna þjónustu við einstaklinga þar sem markmiðið er að auka vinnugetu og lífsgæði viðkomandi. Auk þessa hefur félagspjónustunni verið boðið upp á formlegt samstarf þar sem

fulltrúar VIRK og viðkomandi félagsþjónustu hittast og fara yfir einstök máli og samstarfið í heild sinni. Slíkt samstarf hefur m.a. átt sér stað við félagsþjónustuna í Reykjavík, á Akureyri, í Árborg og í Reykjanesbæ, t.d. eru nú til staðar tengiliðir við VIRK á flestum þjónustumíðstöðvum í Reykjavík.

Tryggingastofnun ríkisins

Mikið samstarf er milli ráðgjafa VIRK og sérfræðinga TR vegna endurhæfingaráætlana og endurhæfingarlífeyris einstaklinga í þjónustu VIRK. Auk þess þá eiga fulltrúar VIRK og TR öðru hvoru samráðsfundi þar sem



farið er yfir ýmis mál í samstarfinu með það í huga að bæta það og tryggja gott vinnuferli og upplýsingaflæði.

Vinumálastofnun

Mikið samstarf er milli ráðgjafa VIRK og Vinnumálastofnunar vegna þjónustuþega VIRK. Auk þess funda fulltrúar VIRK og VMST til að ræða almennt um samstarfið.

Tveir ráðgjafar hjá VIRK eru sérstakir tengiliðir við Vinnumálastofnun. Það hlutverk felur m.a. í sér að nálgast gagnlegar upplýsingar hjá VMST og miðla til ráðgjafa og starfsmanna VIRK. Ráðgjafar á landsbyggðinni eru einnig oftast í mjög góðu samstarfi við fulltrúa Vinnumálastofnunar á svæðinu.

Sérfræðingar hjá VIRK hafa síðan tekið þátt í ýmsum samstarfs- og þróunarverkefnum hjá Vinnumálastofnun m.a. Evrópuverkefninu „Youth in transition“ þar sem unnið var m.a. að því að finna betri leiðir til þjónustu fyrir ungt fólk í vanda.

Geðheilsuteymi

Verið er að byggja upp samstarf við geðheilsuteyminn víða um land. Fundað var með geðheilsuteymi austur, vestur og suður í upphafi árs 2021 og ákveðin fagaðilar hjá VIRK hafa tekið að sér að funda reglulega með geðheilsuteyimum á höfuðborgarsvæðinu.

Fulltrúi geðheilsuteymis Suðurlands kemur ætíð inná samráðsfundi VIRK og félagsþjónustu Árborgar. Ráðgjafar VIRK á Austurlandi funda einu sinni í mánuði með geðheilsuteymi Austurlands. Tekið hefur verið upp samstarf við Geðheilsuteymi fangelsanna og munu tilteknir sérfræðingar hjá VIRK sjá um að halda því samstarfi gangandi.

Reykjalundur og Kristnes

Ráðgjafar VIRK eru alltaf öðru hvoru í samstarfi við fagaðila á Reykjalundi vegna þjónustu við einstaklinga. Auk þess hefur verið til staðar formlegur samstarfsvettvangur milli VIRK og Reykjalundar þar sem sérfræðingar frá VIRK hafa fundað með fagaðilum á Reykjalundi um samstarfið.

Rætt hefur verið um formlegt samstarf milli VIRK og Reykjalundar um mat á þörf einstaklinga sem glíma við alvarleg einkenni eftir að hafa fengið Covid19 til að tryggja viðeigandi endurhæfingu hverju sinni. Búið er að skipa tengiliði frá báðum stofnunum inn í þetta samstarf.

Ráðgjafar VIRK á Norðurlandi eru í góðu samstarfi við fagfólk á Kristnesi vegna einstaklinga í þjónustu.

Geðsvið Landspítala

Öflugt samstarf og samráð er á milli ráðgjafa VIRK, sérfræðinga VIRK og fagaðila ýmissa starfseininga Geðsviðs Landspítala. Á Geðendurhæfingardeildum Klepps, Hvítbandinu, Teigi (meðferðareining fyrir einstaklinga með fíknivanda), Átröskunarteyminu, Áfallateyminu, ÞOK-teyminu og Bráðamóttöku geðsviðs eru reglulegir samráðsfundir og/eða beint samráð tengiliða frá VIRK og tengiliða einstaka starfseininga Geðsviðs.

Samráðið hefur það að markmiði að greiða götu einstaklinga á milli kerfa, tryggja að einstaklingar fái rétta þjónustu á réttum stað og bæta samfellu í meðferð/endurhæfingu og starfsendurhæfingu einstaklinga.

Grensás

Á samráðsfundum VIRK, Grensásdeildar og Reykjalundar er farið yfir mál einstaklinga í starfsendurhæfingu og metið út frá hverju máli hvaða þjónusta sé viðeigandi á þeim tímavarki með áherslu á að skapa samfellu í endurhæfingarferlinu. Vegna Covid19 faraldurs hafa þessir fundir legið niðri og gerðar ákveðnar breytingar á samstarfinu. Sérfræðingur hjá VIRK hefur því verið tengiliður við yfirlækni Grensásdeildar.

Auk þess hefur verið verið óformlegt samstarf milli heilaskaðateymis göngudeildar Grensás og tengiliðs hjá VIRK í tengslum við einstaklinga sem hafa farið í gegnum



heilaskaðamat, endurhæfingu á Grensás og í kjölfarið verið sótt um starfsendurhæfingu hjá VIRK.

Praut

Ráðgjafar VIRK hafa átt samskipti við Praut vegna starfsendurhæfingar þjónustuþega. Ákveðin tengiliðir hafa verið skipaðir hjá báðum stofnunum og VIRK fær nokkur pláss til greiningar hjá Praut þegar teymi VIRK telja að einstaklingur ætti að byrja í Praut áður en til starfsendurhæfingar kemur, út frá beiðni og mögulega mati.

Þeir sem eru að útskrifast frá Praut fá forgang inn í VIRK ef talin er þörf á starfsendurhæfingu í framhaldinu, til að skapa samfellu í endurhæfingu. Þegar einstaklingur sækir um hjá VIRK og Praut samtímis þá ræða tengiliðir saman og finna hagstæða niðurstöðu.



SIÐAREGLUR

starfsfólks VIRK

Starfsfólk VIRK hófst handa við að skrá siðareglur snemma árs 2020 og var þeirri vinnu að mestu lokið í desember sama ár.

Ekkert eitt atvik gaf tilefni til þess að siðareglur yrðu skráðar en starfsfólk var meðvitað um að stundum koma upp tilvik í starfsemi VIRK þar sem um siðferðileg álitamál er að ræða. Siðareglurnar geta nýst sem nokkurs konar leiðarljós þegar þau tilvik koma upp.

Siðareglurnar voru unnar af fjölbreyttum hópi starfsfólks í ólíkum störfum hjá VIRK og naut hópurinn leiðsagnar frá Henry Alexander Henryssyni siðfræðingi í upphafi.

Þegar hópurinn var tilbúinn með drög að siðareglum voru þær kynntar fyrir starfsfólki og þeim gefinn kostur á að skila inn ábendingum. Að því loknu voru þær gefnar út.

- Við stuðlum að því að VIRK skili samfélagslegum ávinningi með árangursríkri og markvissri starfsendurhæfingu sem mætir þörfum einstaklinga og atvinnulífs.
- Við vinnum af heilindum og höfum í heiðri sanngirni og heiðarleika.
- Við gætum trúnaðar og þagmælsku í hvívetna og meðhöndlum trúnaðarupplýsingar af virðingu og varkárni.
- Við ástundum fagleg vinnubrögð og leitumst við að bæta þekkingu okkar og færni í starfi.
- Við lærum af reynslu og miðlum þekkingu til umbóta í starfsemi VIRK
- Við gætum jafnræðis, forðumst hagsmunarárekstra og misnotum ekki stöðu okkar í þágu einkahagsmuna.





- Við afþökkum persónulegar gjafir vegna starfs okkar.
- Við sýnum kostnaðarvitund og berum virðingu fyrir tíma, fjármunum og öðrum auðlindum.
- Við eigum farsæl samskipti, sýnum hvort öðru, einstaklingum í þjónustu og samstarfsaðilum virðingu.
- Við bregðumst við þegar tiltekin háttsemi stríðir gegn siðareglum. Eigum þá samtál við samstarfsfélaga, stjórnanda eða trúnaðarmann.
- Við tölum af sanngirni og hollustu um VIRK í samfélaginu.

FAGMENNSKA VIRÐING METNAÐUR



Í AÐALHLUTVERKI Í EIGIN LÍFI



HLUTVERKASETRÍÐ AÐ BORGARTÚNI 1 ER NOTALEGUR STAÐUR AÐ HEIMSÆKJA. GENGIÐ ER INN SJÁVARMEGIN Í HÚSAKYNNIN, SKÓR AF ÝMSU TAGI Í HILLUM Í FORSTOFUNNI SEGJA MANNI AÐ ÞAR SÉ TALSVERT AF FÓLKI INNANDYRA.

Á móti mér tekur Helga Ólafsdóttir iðjubjálfi og tekur að kynna mér starfsemina sem fram fer í Hlutverkasetrinu. Ýmsir þjónustubegar VIRK hafa nýtt sér þau úrræði sem Hlutverkasetrið hefur upp á að bjóða. Þau eru margvísleg eins og fram kemur í viðræðum okkar Helgu.

„Hlutverkasetrið er virkni- og endurhæfingar- miðstöð sem býður upp á allskonar leiðir til að fólk geti haldið sér virku,“ segir Helga Ólafsdóttir.

„Samstarfið við VIRK hefur verið mjög jákvætt. Við höfum fundið mikinn velvilja frá VIRK í okkar garð. Ráðgjafar VIRK benda þjónustuþegum sínum reglulega á okkur og mættu jafnvel gera meira af því,“ bætir Helga við og hlær glaðlega.

Hvenær byrjaði þetta samstarf?

„Það hefur staðið í nokkur ár. Hlutverkasetrið var stofnað 2005. Fyrstu árin var megin-

„Hér getur fólk komið og farið að vild í lengri eða skemmri tíma. Mörgum líkar slíkt fyrirkomulag vel. Við tökum á móti fólki þar sem það er statt.“

Eruð þið með námskeið?

„Nei ekki beinlínis. Oft er fólk sem kemur hingað búið að sækja mörg slík og er fremur að sækja sér félagsskap og viðhalda virkni. Hér getur fólk komið og farið að vild í lengri eða skemmri tíma. Mörgum líkar slíkt fyrirkomulag vel. Við tökum á móti fólki þar sem það er statt. Vilji fólk sérhæfðari námskeið er slíkt í boði víða annars staðar.“

Hver borgar þessa starfsemi?

„Við erum með þjónustusamning við félagsmálaráðuneytið sem Vinnuástoðun heldur utan um, Reykjavíkurborg styrkir starfsemi okkar og loks höfum við sótt um



áherslan á endurhæfingu en þegar atvinnuleysið jókst eftir efnahagshrunið 2008 varð ljóst að þörf fyrir virkni var mikil. Þegar vinnan er ekki lengur til staðar breytist gjarnan félagslegur veruleiki fólks til hins verra. Þá var áherslunum hér breytt og þannig hefur það verið síðan. Einkunnarorð okkar eru: „Vertu í aðalhlutverki í eigin lífi.“

Íslensk sýn ræður ríkjum innan Hlutverkasetursins en ákveðin verkefni eru að erlendra fyrirmynd. Úrræðið notandi spyr notanda er til dæmis þekkt ytra – þá spyr tilvonandi notandi einhvern sem er að nota eitthvert úrræði álits á því. Af okkar hálfu er alltaf skoðað hvað gengur vel og hvað má betur fara. Hægt er að hafa beint samband við okkur hér. Í framhaldi af því förum við með viðkomandi í kynningu á starfsemi. Hafi hann áhuga á að halda áfram fær hann skráningarblað og býðst að mæta í allt það sem hér er í boði.“

Hvað er vinsælast hjá ykkur?

„Listanámskeiðið. Við erum með færa myndlistarkennara sem fá jafnvel þá sem aldrei hafa reynt sig á þessum vettvangi til þess að teikna og mála af leikandi færi. Hingað kemur fólk á breiðu aldursbili og úr ýmsum stéttum samfélagsins. Sumir staldra stutt við, aðrir lengur. Sumir koma oft í viku en

aðrir sjaldnar. Allt eftir óskum og þörfum viðkomandi einstaklings. Við erum tíu sem störfum hér, sumir í hlutavinnu. Einu sinni í viku eldum við mat og svo erum við svo heppin að hafa Samhjálp hér á næstu grösunum. Þar er boðið upp á mat á hverjum degi. Við fáum oft mat þaðan sem kemur sér vel. Hingað eru allir velkomnir.“

Hvernig er samstarfi ykkar við VIRK háttað?

„Við höfum verið styrkþegar VIRK og á móti benda ráðgjafarnir þjónustuþegum á úrræði Hlutverkasetursins. Við heyrum í ráðgjöfunum reglulega og fólk sem kemur hingað eftir ábendingu þeirra heldur sumt áfram að koma hér eftir að þjónustunni hjá VIRK er lokið. Það er mjög ánægjulegt.“

Hver er ástæða þess að fólk leitar í Hlutverkasetrið?

„Ástæðurnar eru margvíslegar, stundum er fólk að leita að ákveðnum úrræðum, svo sem slökun, dansi, handavinnuklúbb sem starfar hér tvisvar í viku og þar fram eftir götunum. Sumir eru einmana og leita eftir félagsskap. Þeir finna hann hér. Allir koma á sínum eigin forsendum. Þörfin er greinilega mikil og ánægja þeirra sem koma er augljós. Við erum með ólíka hópa en samkomulagið er ótrúlega gott.“

og fengið árlega styrki frá VIRK fyrir ákveðin verkefni. Við leigjum hér í Borgartúni 1, þú ættir að sjá hvað þetta húsnæði hentar okkur vel.“

Helga lætur ekki sitja við orðin tómt. Hún stendur á fætur og býður blaðmanni að skoða sig um. Greinilega er hér mjög margt í boði, ótal púslkassar eru í hillum, efni til að sauma úr með fannhvítum saumavélum handavinnurýmrisins. Tölvuherbergið stendur fyrir sínu og Salurinn bíður eftir dansfólki og jógaunnendum. Herbergi eru líka til reiðu fyrir þá sem vilja hvíla sig frá dagsins önn. Allt er þarna vel um gengið og sérlega notalegt. Eldhús er í miðju húsnæðinu en frammi á gangi situr handavinnuhópurinn við þjónaskap og spjall.

Við kveðjum Helgu og Hlutverkasetrið með hlýju og göngum út á gangstéttina. Sú tilfinning er góð að til skuli vera staður sem býður hverjum þeim sem vill þiggja skemmtun, fræðslu og félagsskap.

Texti: Guðrún Guðlaugsdóttir

Mynd: Hlutverkasetur

EYSTEINN EYJÓLFSSON verkefnastjóri hjá VIRK

BÓKARÝNI

ÞEGAR KARLAR STRANDA – OG LEIÐIN Í LAND



Bókin „Þegar karlar stranda – og leiðin í land“ eftir Sigríði Arnardóttur (Sirrý) kom út árið 2020. Bókin er gefin út í samvinnu við VIRK líkt og bókin „Þegar kona brotnar – og leiðin út í lífið“ sem kom út árið áður.

Höfundurinn Sirrý segir að spurningar hafi vaknað í kjölfar fyrri bókarinnar sem hún vann í samstarfi við VIRK um hvernig þessum málum sé háttað hjá karlmönnum. Kulna þeir, örmagnast eða brotna þeir? Sirrý lýsir bókinni sem viðtalsbók við sigurvegara, karla sem hafa strandað í lífinu en rífið sig upp og náð landi í einkalífi og starfi.

Langvarandi streita, örmögnun og alvarleg áföll virðast ýta undir það að æ fleiri, karlar

og konur, lenda í ógöngum og hrekjast jafnvel af vinnumarkaði. Staðreyndin er sú að við karlar tölum síður um líðan okkar. Við veljum margir hverjir að bíta á jaxlinn og bera harm okkar í hljóði.

Bókin samanstendur af viðtölum við karlmenn á ólíkum aldri, úr ólíkum áttum og með mismunandi stöðu í samfélaginu sem veita einstaka innsýn í líf sitt og líðan. Hópur viðmælenda er fjölbreyttur: framkvæmdastjóri, starfsmaður á leikskóla, vörustjórnunarfræðingur, sjómenn, grafískur hönnuður, leikari og húsasmiður.

Reynslusögur karlanna eru mismunandi eins og þeir eru margir en þeir eiga það allir sameiginlegt að hafa strandað og upplifað

verulega vanlíðan. Þeir gátu ekki unnið, festust í óvirkni og voru við það að gefast upp. Þeir segja frá ólíkri reynslu sinni, allt frá því að detta úr skóla eða vinnu og festast við tölvuna í ofsakvíða og óvirkni yfir í að upplifa langvarandi streitu og ofurálag í stjórnendastarfi og lenda í alvarlegri kulnun. Allir eiga það sameiginlegt að grípa til aðgerða, opna sig um líðan sína, fara að vinna í sínum málum og komast í land.

Í bókinni er einnig fjallað um það hvernig karlmenn fyrri tíma brugðust við örmögnun og áföllum og rætt við sálfræðing og félagsráðgjafa um veruleika þeirra sem stranda í lífinu sem gefur bókinni aukna dýpt og gildi.

Rúnar Helgi Andrason sálfræðingur segir að

“ Við karlar ættum að vera duglegri að tala um líðan okkar við hvern annan og ástvini okkar, gera minna – líta oft upp úr vinnunni og ekki síst áhugamálunum okkar - og vera meira, gera sanngjarnari kröfur til okkar sjálfra og hreyfa okkur reglulega.“

Þrátt fyrir verulegar breytingar á samfélaginu þá séu karllæg vinnugildi enn kraumandi undir niðri og karlar skilgreini sjálfa sig meira en konur út frá atvinnu sinni. Reynslan sýni að karlar eigi oft erfitt með að færa líðan sína í orð, leiti sér almennt síður aðstoðar eða stuðnings í vanda og tali síður við vini sína um erfiðleika. Karlar noti stundum verk eða iðju til að einbeita sér að eða gleyma sér, sem í einhverjum tilvikum geti reyndar verið styrkleiki. Rúnar vinnur mikið með lífsstílsbreytingar í meðferð sinni og þá dugi oft betur að „konfrontera“ karla meira en konur og spyrja beinna og ágengari spurninga „og hvað ætlar þú að gera í því?“.

Þórarinn Þórarinsson félagsráðgjafi og ráðgjafi VIRK hjá VR hefur mikið unnið með ungu fólki sem hvorki er í námi né vinnu. Hann telur tíðarandann, hraðann í samfélaginu, einn meginþáttinn í því að streita hafi aukist sem geti leitt til vanvirkni, sérstaklega hjá ungum karlmönnum sem eigi oft erfitt með að viðurkenna vanmátt sinn og leita sér hjálpar og eigi því frekar á hætta að festast í óvirkni fyrir framan skjáinn. Vitundarvakningar sé þörf um vanvirkni ungs fólks, mikilvægast sé að finna leið fyrir þann sem er vanvirkur og án samfélagsþátttöku til að þiggja stuðning sem hann er sáttur við og hefur trú á að henti sér.

Guðmundur Jónson prófessor í sagnfræði við Háskóla Íslands segir að karlmennskuímyndin hafi mótast af harð-



neskjulegri aðstæðum en við þekkjum. Karlmennt hafi átt að vera „þéttir á velli og léttir í lund“ og tilfinningasemi ekki átt mikið upp á pallborðið. Ekki átti að láta bilbug á sér finna og tal um streitu eða erfiðar tilfinningar talið veikleikamerki. Hann segir vinnuna enn vera stóran part af sjálfsmynd karla, þeir eyða miklum tíma í vinnunni og hún skilgreini þá miklu frekar en konur sem hafi margþættari hlutverk og tengslanet nú sem fyrr. Erfitt væri að draga beinan lærdóm af lífi forfeðra okkar sem kæmi okkur til góða, því tímarnir væru svo breyttir, nema kannski að við mættum temja okkur í auknum mæli eitthvað af seiglu og nægisemi fyrri kynslóða, hægja á lífsgæðakapphaupinu og reyna að lifa einfaldara lífi.

Þegar karlar stranda – og leiðin í land er vel uppbyggð, fræðandi og mikilvæg bók þar sem fjölbreyttur hópur karla ræðir á einlægan hátt stöðu sína og tilfinningar, áföll og hvernig þeir hafa unnið sig út úr þeim. Í

lok bókarinnar má einnig finna gullkorn frá karlmönnum sem féllu til við vinnslu bókarinnar og gagnleg verkefni, leiðir til lausna.

Bókin er mikilvæg vegna þess að hún opnar umræðuna um karlmenn og streitu og beinir sjónum að vaxandi vandamáli sem er óvirkni ungra karlmanna sem loka sig af við tölvuna. Við sem samfélag verðum að bregðast við með skýrari hætti en gert er. Hún er ekki síður mikilvæg fyrir þær sakir að hún sýnir fram á bjargráðin og leiðirnar sem færar eru körlum sem siglt hafa í strand í lífi og starfi.

Persónulega tek ég það úr bókinni að við karlar ættum að vera duglegri að tala um líðan okkar við hvern annan og ástvini okkar, gera minna – líta oft upp úr vinnunni og ekki síst áhugamálunum okkar - og vera meira, gera sanngjarnari kröfur til okkar sjálfra og hreyfa okkur reglulega. Og vera ófeimnir við að leita aðstoðar fagfólks þegar þess er þörf.

ÚTGÁFA VIRK

VIRK gefur út margvíslegt kynningar- og fræðsluefni fyrir starfsmenn, þjónustuþega VIRK, almenning og stjórnendur í atvinnulífinu. Hægt er að nálgast efnið á vefsíðu VIRK (virk.is) en einnig er hægt að hafa samband við skrifstofu VIRK og fá senda bæklinga og fræðsluefni eftir pörfum.

Dagbók 2021

VIRK gefur út sérstaka dagbók fyrir einstaklinga sem eru í starfsendurhæfingu á vegum VIRK. Henni er ætlað að aðstoða einstaklinga við að efla starfsgetu sína og lífsgæði með skipulegri markmiðssetningu og skráningu. Dagbókin er með vikuyfirliti á hverri opnu ásamt fjölbreyttum möguleikum til skráningar á markmiðum, líðan, virkni og árangri bæði fyrir árið í heild sinni, hvern mánuð og hverja viku ársins.

Nýr vefur VIRK

Vefsíða VIRK (virk.is) hefur verið endurhönnuð og uppfærð. Leitast var við að straumlínulaga upplýsingagjöf VIRK og gera hana markvissari auk þess að bryddað er upp á ýmsum nýjungum á vefnum. Á vefnum eru m.a. allar almennar upplýsingar um starfsemi VIRK og starfsendurhæfingarferillinn, upplýsingar fyrir atvinnurekendur og þjónustuaðila VIRK.

Aftur í vinnu á virk.is

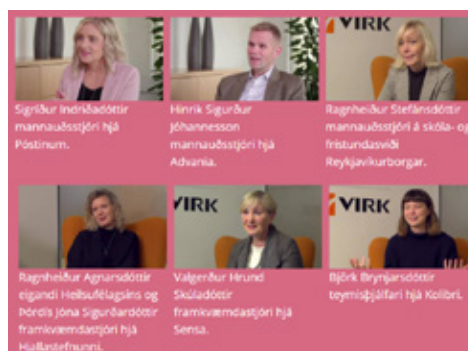
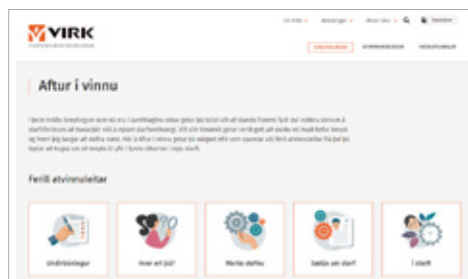
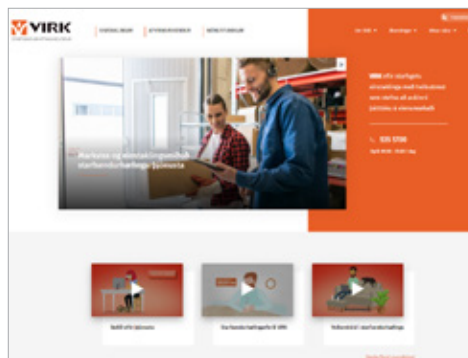
Meðal nýjunga á nýjum vef VIRK eru góð ráð og verkfæri fyrir atvinnuleit á undirsíðunni Aftur í vinnu ásamt gagnvirka sjálfshjálparefninu Hver ert þú? sem nýtist til að styrkja sjálfsmyndina og skoða hvert maður vill stefna í starfi eða á starfsvettvangi. Önnur nýjung er safn virkniúrræða sem styðja við, auka virkni og árangur í starfsendurhæfingu.

VelVIRK vefsíðan

Á VelVIRK síðunni (velvirk.is), sem hugsuð er sem stuðningur við starfsmenn og stjórnendur á vinnustöðum, má finna upplýsingar og gagnleg ráð í forvarnarskyni. Meginþema síðunnar er hvernig við getum sem best aukið vellíðan á vinnustaðnum og náð að halda jafnvægi í lífinu almennt. Á vefsíðunni eru m.a. birt viðtöl við nokkra stjórnendur um áhugaverð verkefni á sviði stjórnunar og mannauðsmála sem fyrirtæki þeirra hafa prófað og/eða innleitt.

Virkjum góð samskipti

VIRK minnti á hugtökin umhyggju, jákvæðni, samkennd, þakklæti, tillitssemi og góðvild og hvatti til góðra samskipta í vitundarvakningu í fjölmiðlum og á netinu haustið 2020. Kynningarherferð vitundarvakningarinnar vísaði inn á sérstaka síðu á velvirk.is – Virkjum góð samskipti.



Útgefandi: VIRK Starfsendurhæfingarsjóður

Útgáfuár: 2021

Viðtöl: Guðrún Guðlaugsdóttir

Ljósmyndir: Lárus Karl Ingason

Útlit og umbrot: ATARNA – Kristín María Ingimarsdóttir

Teikningar: Kristín María Ingimarsdóttir

Prentun: Litróf

ISSN 1670-8644



Alþýðusamband Íslands



BSRB



SA
SAMTÖK
ATVINGULÍFING



KENNISLASAMBAÐIÐ
ÍSLAND



Reykjavíkurborg



Bandalag
háskólanna



SAMBAND
ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA



FJÁRMÁLARÁÐUNEYTIÐ



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ



LANDBÆTTÍVÆÐING
LÍFVEYRISGLJÓSA



VIRK • Borgartún 18 • 105 Reykjavík • virksom@virksom.is • sími 535 5700 • virksom.is

