

5. tbl. 30. árgangur nóvember 2008

Virðing
Réttlæti

VR

BLAÐIÐ



Félagsmál

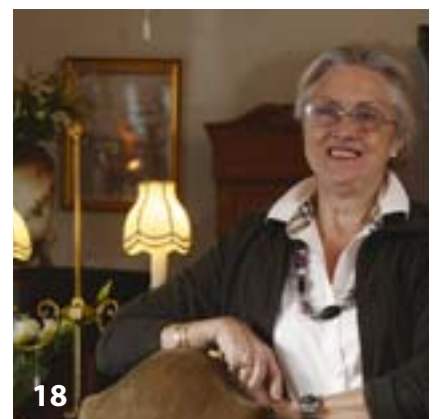
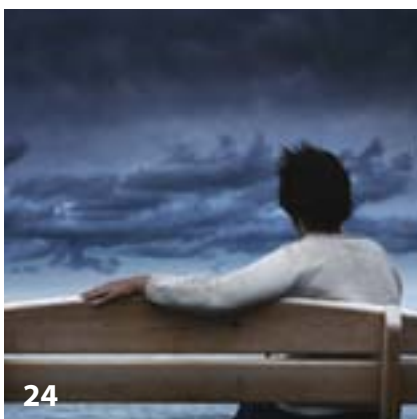
- 04 Réttindi eldri félaga
- 04 Af þingi LÍV
- 05 Ársfundur ASÍ
- 08 Þetta þarft þú að vita
- 16 Þjónusta vegna uppsagna
- 24 Orlofshús
- 30 Ertu atvinnulaus?

Greinar

- 10 Pistill Viktors Elvars
- 18 Ertu tryggður?
- 22 Sterkt og heilbrigt foreldri
- 28 Esjan, fjársjóður handa öllum

Viðtöl og fleira

- 06 Draumur
Gylfa Arnbjörnssonar
- 11 Salfiskur er öndvegismatur
Uppskrift frá Karlla kokk
- 26 Í hjarta Vesturbæjar
Innlit í Melabúðina
- 32 Fagurkeri á Skólavörðustíg
Viðtal við Fjólu Magnúsdóttur



VR

Húsi verslunarinnar
Kringlunni 7, 103 Reykjavík
Sími 510 1700
vr@vr.is



Við Hekluætur

Leiðari

Saman byggjum við nýja framtíð

Á erfiðum tímum er mikilvægt fyrir okkur að standa saman og horfa til framtíðar. Ný sjónvarpsauglýsing VR minnir okkur á að nú sem aldrei fyrr þurfum við að sýna samstöðu og gæta hvert að öðru. Fjöldi sjálfbóðaliða brást skjótt við beiðni VR um að taka þátt í auglýsingunni, börn og fullorðnir tóku höndum saman og sýndu í verki þann kraft og bjartsýni sem þarf til að byggja nýja og bjarta framtíð. Við þökkum þeim innilega fyrir þátttökuna og Sigur Rós fyrir afnotin af hinu frábæra og kraftmikla lagi Hoppípolla.

Nú þegar Titanic hefur siglt á ísjakann og er að sökkva, ríður á að skipuleggja sem best hvernig við komum fólki í björgunarbátana svo sem flestir komist af. Vissulega þurfum við í kjölfarið að fara yfir hvað fór úrskaiðis og læra af reynslunni. Á vettvangi VR þurfum við að leggja mat á aðkomu okkar að þessum málum sem er fyrst og fremst í gegnum lífeyrissjóðina. Á undanföllum 10 árum höfum við aukið réttindi hjá Lífeyrissjóði verzlunarmanna um 21,1% umfram verðbólgu en ljóst er að lífeyrissjóðirnir verða fyrir þungu höggi sem enn er erfitt að henda reiður á og hefur hugsanlega í för með sér skerðingu á lífeyrisréttindum fólks. Réttindaskerðinginn yrði þó alltaf

verulega minni en réttindaraukning síðustu ára ef allt fer á versta veg. Við þurfum að spyrja okkur hvort endurskoða þurfi afstöðu okkar til lífeyrissjóðanna eða hvort við viljum nýta þá til að endurreisa atvinnulífið. Mikilvægasta verkefnið framundan hlýtur að vera að sporna gegn atvinnuleysi, hagspár gera ráð fyrir 10% samdrætti í þjóðarframleiðslu með tilheyrandi kaupmáttarhrapi og meira atvinnuleysi en við höfum séð í hátt í hundrað ár.

Að missa vinnuna er ávallt áfall fyrir þann sem í því lendir. Gæta þarf að sér og halla sér að uppbyggilegum viðfangsefnum til að einangrast ekki og missa kjarkinn. Við hvetjum fólk sem misst hefur vinnuna til þess að taka ekki of langan tíma til að hugsa sín mál, en halda sig fremur við daglegar venjur, vakna á morgnana, gæta að svefni, endurmennta sig, stunda hreyfingu, sinna félagsstörfum, einhenda sér í að leita að nýju starfi, taka tímabundin störf og jafnvel störf á öðrum sviðum en menntun og áhugi stefnir til. Umfram allt, ekki gera ekki neitt.

GPP

Ábyrgðarmaður: Gunnar Páll Pálsson Ritstjóri: Anna Björg Siggeirsdóttir Umbrot og útlit: Tómas Bolli Hafþórsson Ljósmyndir: Eddi, Pálmi Guðmundsson. Prentun: Oddi. Upplag: 24.700 Stjórn VR: Gunnar Páll Pálsson formaður, Stefania Magnúsdóttir varaformaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir ritari. Meðstjórnendur: Benedikt Vilhjálmsson, Bjarndís Lárusdóttir, Eyrún Ingvaldsdóttir, Gunnar Böðvarsson, Jón Magnússon, Lykke Bjerre Larsen, Margrét Sverrisdóttir, Rannveig Sigurðardóttir, Sigurður Sigfússon, Steinar J. Kristjánsson, Valur M. Valtýsson og Jóhanna S. Rúnarsdóttir. Varamenn: Jón Hrafn Guðjónsson, Steinunn Guðmundsdóttir, Þorlákur Jóhannsson. Stjórn Orlofssjóðs VR: Benedikt Vilhjálmsson, Bjarndís Lárusdóttir, Margrét Sverrisdóttir, Steinar J. Kristjánsson og Valur M. Valtýsson. Til vara: Sigurður Sigfússon og Jóhanna S. Rúnarsdóttir. Stjórn Sjúkrasjóðs VR: Stefania Magnúsdóttir formaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir, Jón Magnússon, Gunnar Böðvarsson og Rannveig Sigurðardóttir. Til vara: Lykke Bjerre Larsen og Jón Hrafn Guðjónsson.

Þú getur!

Stofnaður hefur verið nýr forvarna- og fræðslusjóður sem með það að markmiði að styrkja þá sem eiga við andlega vanlíðan og veikindi að stríða. Sjóðnum er einnig ætlað að efla nýsköpun og bæta þjónustu við geðsjúka á sviði fræðslu og forvarna og að beita sér fyrir aðgerðum sem draga úr fordómum í samfélaginu.

Punglyndi, kvíði og fælni og áfallastreita eru meðal algengustu sjúkdóma og geta valdið þjáningum, heilsubresti og skerðingu á lífsgæðum. Þessir sjúkdómar byrja oft á unga aldri eða í kjölfar áfalla og geta skert starfsgetu og möguleika til náms. Þrátt fyrir að miklar framfarir hafi orðið í meðferðarmöguleikum á síðustu árum er mikil þörf fyrir frekari sérhæfingu og aukna möguleika til eflingar. Alþjóða heilbrigðisstofnunin (WHO) hvetur mjög til aukinnar fræðslu og eflingu menntunar. Möguleikar á styrkjum til slíkra málefna hafa því miður verið takmarkaðir hérlandis fram að þessu.

Þú getur verið með!

Glæsileg kynning og styrktartónleikar verða í Háskólabíó miðvikudagskvöldið 12. nóvember kl. 20. Verkefnastjóri og skipuleggjandi tónleikanna er Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir. Margir af þekktustu tónlistarmönnum þjóðarinnar hafa þegar ákveðið að leggja málefnið lið og taka þar þátt og gefa alla vinnu sína.

Það er nýjung að samfara tónlistinni og listviðburðum kvöldsins verður einnig fræðsla í einföldu og léttu formi um geðræna vanlíðan, forvarnir og eflingu. Það er von okkar að sem flestir sjái sér fært að koma og njóta þessa viðburðar. Nánari umfjöllun um tónleikana verður í fjölmiðlum þegar nær dregur.

Þeir sem þegar hafa ákveðið að gerast stofnstyrktaraðilar sjóðsins eru Actavis, Landsnet og Forvarnir ehf.

Af þingi LÍV

26. þingi LÍV var haldið á Akureyri dagana 19. og 20. september. Þingið tókst mjög vel og ríkti þar mikill samhugur og eining. Í kjölfar lagabreytinga var kjörin fámennari stjórn en áður hefur tíðkast og var Ingibjörg R. Guðmundsdóttir endurkjörin formaður sambandsins. Kjara- og efnahagsmál voru aðalmál þingsins og erindi um það héldu Edda Rós Karlsdóttir og Ólafur Darri Andrason. Aðalsteinn Leifsson hélt einnig mjög fróðlegt erindi um traust í samningagerð.

Þingið lýsti í ályktun yfir áhyggjum af stöðu efnahagsmála og taldi að í endurskoðun kjarasamninga væri mikilvægast að verja stöðu heimilanna. Reynslan hafi kennt okkur að farsælla er að tryggja kaupmátt með því að ná niður verðbólgu en að hefja víxlverkun verðlags og launa. Forgangsverkefnið væri því að vinna bug á verðbólgunni og leggja þyrfti grunn að stöðugleika og því væri nauðsynlegt að búa við stöðuga mynt. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þingið var haldið.

6% félagsmanna með erlent ríkisfang

Félagsmenn VR með erlent ríkisfang eru nú 1.670 talsins eða u.þ.b. 6% af fullgildum félagsmönnum. Erlendum ríkisborgurum innan VR hefur fjölgað um rúmlega 700 frá því í febrúar árið 2007 en þá voru þeir um 950. Á síðustu fjórum árum hefur fjöldi félagsmanna með erlent ríkisfang hins vegar ríflega þrefaldast, úr 500 í október 2004. Flestir erlendra ríkisborgara innan VR eru frá Póllandi eða rétt tæplega 600. Í febrúar árið 2007 voru þeir um 200.

Réttindi eldri félaga VR

Þeir sem hætta störfum 67 ára eða eldri, og hafa verið fullgildir í samfelld 10 ár áður en þeir láta af störfum, teljast fullgildir eldri félagar til æviloka.

10 samfelld ár teljast greidd þegar skilað hefur verið iðgjöldum fyrir a.m.k. 100 mánuði á 10 ára tímabili. Fullgildir félagsmenn í VR sem láta af störfum við 65 ára aldur, og hafa verið fullgildir félagar í 10 ár áður en þeir láta af störfum, hafa heimild til þess að greiða félagsgjald til VR af ellilífeyrisgreiðslum til 67 ára aldurs svo þeir haldi fullum réttindum.

Réttindi fullgildra félaga 67 ára og eldri eru:

a. Greiddar eru dánarbætur vegna þeirra hafi þeir verið fullgildir í samfelld 10 ár áður en þeir láta af störfum við 67 ára aldur.

b. Geta fengið útborgaða alla inneign sína í VR varasjóði.

c. Geta leigt orlofshús VR hafi þeir verið fullgildir í samfelld 10 ár áður en þeir láta af störfum eftir að 65 ára aldri er náð.

d. Geta nýtt sér inneign í starfsmenntasjóði, samkvæmt gildandi reglum sjóðsins.

e. Allir félagar sem náð hafa 70 ára aldri eru gjaldfrjálsir en eiga hins vegar ekki rétt á greiðslum sjúkradagpeninga úr Sjúkrasjóði VR (sbr. gr. 2.5 í Starfsreglum Sjúkrasjóðs VR), þó þeir séu enn í launuðum störfum. Berist félaginu iðgjöld vegna vinnu gjaldfrjástra félaga verða þau endurgreidd.



Ársfundur ASÍ

ASÍ vill að Ísland fari í aðildarviðræður við ESB

Ársfundur ASÍ var haldinn dagana 23. og 24. október sl. Þau málefni sem efst voru á baugi á fundinum voru efnahagsmálin og málefni ungs fólks. Þá var Gylfi Arnbjörnsson framkvæmdastjóri sambandsins kjörinn forseti í stað Grétars Þorsteinssonar en auk Gylfa var Ingibjörg R. Guðmundsdóttir formaður LÍV og varaforseti ASÍ í framboði.

Á fundinum var samþykkt ályktun þar sem stjórnvöld eru hvött til að fara í aðildarviðræður við ESB vegna hugsanlegrar inngöngu landsins í sambandið. Af um 280 ársfundarfulltrúum sem greiddu atkvæði um ályktunina voru aðeins sex á móti. Málsgrein ályktunarinnar þar sem tekið er á Evrópumálum er þannig orðrétt: „...Í öðru lagi telur Alþjóðasamband Íslands afar mikilvægt að stjórnvöld fylgi lánafyrirgreiðslu Alþjóðagjaldeyrissjóðsins eftir með því að tryggja stöðugan gjaldmiðil til framtíðar. Það er skoðun ASÍ að yfirlýsing um að sótt verði um aðild Íslands að ESB og upptöku evru sé eina færa leiðin. Þannig verði látið á það reyna í aðildarviðræðum hvaða samningur Íslandi standi til boða og hann lagður fyrir þjóðina í atkvæðagreiðslu. ASÍ telur að yfirlýsing um að stefnt verði að aðild að evrópska myntsamstarfinu (ERM II) á næstu 2 árum myndi leggja mikilvægan grunn að því að hægt yrði í samstarfi við Alþjóðagjaldeyrissjóðinn að skapa nauðsynlegan trúverðugleika fyrir meiri festu í skráningu krónunnar á næstu árum þangað til full aðild að Evrópska peningamálasamstarfinu (EMU) og upptaka evrunnar næðist.“



Gylfi Arnbjörnsson, nýkjörinn forseti ASÍ

Draumurinn að fara á tveimur jafnfljótum yfir Ísland

Byrðin var aðeins þyngri á öxlum Gylfa Arnbjörssonar einn laugardagsmorgun í október en hann hafði daginn áður verið kjörinn forseti Alþýðusambands Íslands á einhverjum erfiðustu tímum í íslensku efnahagslífi fyrr eða síðar. Hann brást við því með því að fara út í náttúruna, langleiðina í Landmannalaugar. Silfur Egils dró hann hins vegar í bæinn aftur, hann hafði lofað sér í viðtal, færðin var erfið og ábyrgðin sagði til sín. „Það er mér nauðsynlegt að fara út í náttúruna, það lekur af mér streitan við að fara í veiði og á fjöll,” segir Gylfi.

Gylfi Arnbjörnsson er fimmtugur, fæddur árið 1958 í Keflavík og þar bjó hann sín uppvaxtarár. Að loknu verslunarskólanámi við Bifröst fór hann til Kaupmannahafnar þar sem hann tók mastersgráðu í byggðahagfræði. Sú fræði átti eftir að hjálpa honum til metorða innan ASÍ, á fleiri en einn hátt. Árið 1989 sat hann gegnt Ásmundi Stefánssyni, þáverandi forseta ASÍ, og reifst um forsendur byggðaþróunar á Íslandi. Þetta var ráðningarviðtal fyrir stöðu hagfræðings ASÍ í kjararannsóknarnefnd, forsetanum þótti hagfræðingurinn greinilega fullfær um að koma sínum málstað á framfæri því starfið fékk hann og fór þremur árum síðar alfarinn til sambandsins sem hagfræðingur þess. Árið 1997 til 2001 var Gylfi framkvæmdastjóri Alþýðubankans en sneri þá aftur til ASÍ og tók við stöðu framkvæmdastjóra sem hann gegndi þar til hann var kjörinn eftirmaður Grétars Þorsteinssonar á ársfundi ASÍ undir lok október. „Minn starfsveitvangur hefur verið verkalýðshreyfingin, að undanskildum nokkrum árum við kennslu í fjölbrautarskólanum á Króknum. Og ég kem líka úr þannig umhverfi, í fjölskyldunni eru kratar og kommar og verkalýðshreyfingin hefur alltaf verið eðlileg og mikilvæg. Sextán ára, þegar ég var að vinna í fiski, gekk ég í stéttarfélag í fyrsta sinn og sem verslunarstjóri við kaupfélag Suðurnesja tók ég þátt í verkfallsvörslu, stóð vaktina sem félagsmaður þrátt fyrir að ég teldist til stjórnenda. En það var góður skilningur á því hjá kaupfélagsstjóranum, enda samvinnuhugsjónin nátengd verkalýðshugsjóninni, ekki satt?”

Leiðin í Alþýðusambandið lá nokkuð ljós fyrir og segir Gylfi að það hafi verið rétt að leita þangað aftur eftir tímann í Alþýðubankanum. „Ég saknaði þessa félagslega starfs sem ég var hluti af innan ASÍ, það var létt ákvörðun að koma til baka. Það að ég fór ekki inn í háskólasamfélagið, eins og draumurinn var í náminu í Kaupmannahöfn, heldur ákvað að leggja meiri áherslu á efnahags- og atvinnumál þýddi einfaldlega að ég myndi með einhverjum hætti nýta menntun mína í verkefni þessu tengdu. Mér hefur þannig auðnast að starfa að því sem ég hef mestan áhuga á.”

Hvert stefnir ASÍ?

Verkalýðshreyfingin hefur haft töluverðan meðbyr undanfarin ár segir Gylfi, og má m.a. þakka það

að hún hefur verið sveigjanleg og tilbúin að mæta nýjum aðstæðum. „Við höfum náð miklum árangri í réttindamálum og erum nú með einhvern framsæknasta réttindapakka í Evrópu. Við höfum séð að þessi samfélagsgerð, norræna velferðarkerfið, stendur sterkt og í þeim samdrætti sem nú er í atvinnu- og efnahagslífi höfum við tækifæri til að koma okkar sjónarmiðum á framfæri. Samfélagsýn verkalýðshreyfingarinnar verður ofan á, held ég, það er stuðningur við það innan hreyfingarinnar.” Gylfi gerir skýran mun á starfi stéttarfélaga og ASÍ og segir að það sé vilji meðal félagsmanna að ASÍ sé samfélagsafl. „Það er almennt viðhorf í hreyfingunni að stéttarfélagin eigi að halda áfram að byggja upp sterka þjónustu og nánd við félagsmanninn, eins og VR hefur gert, en að það sé hlutverk ASÍ að eiga samskipti við stjórnvöld og atvinnurekendur um sameiginlegu málin. Þessi verkefnaskipting er skýr og við eigum ekki að hrærast í hvors annars koppi.”

Gylfi óttast ekki að fækkun verði í stéttarfélögum á Íslandi eins og algengt er í nágrannalöndunum. „Það hefur verið meiri fjölgun félagsmanna hjá aðildarfélögum ASÍ en sem nemur fjölguninni á vinnumarkaði. Við verðum að vera vakandi en ég held að sú leið sem við höfum farið hafi sannað gildi sitt; að hafa samfélagsýn um velferðarþjónustuna en vera jafnframt þátttakandi í að veita hana. Við tvínum saman almenn réttindi fyrir alla en byggjum jafnframt upp viðbótarréttindi fyrir þá sem eru félagsmenn. Öryggisnet stéttarfélaga er ekki síður veigamikil en hið opinbera og nú er hreyfingin að fara inn á nýtt svið, endurhæfingu þar sem við hjálpum fólki að bera ábyrgð á sjálfum sér og treystum þeirra stöðu.”

Á ársfundi ASÍ hét Gylfi því að kona yrði ráðin í hans gamla starf, starf framkvæmdastjórans. Jafnaréttismálin hafa verið rædd fram og til baka í verkalýðshreyfingunni og réð ASÍ nýverið jafnréttisfulltrúa. „Framkvæmdastjórinn er hluti af forystusveit ASÍ og þess vegna finnst mér skipta máli að hafa það markmið að velja konu og að sjónarmið kvenna séu inni í okkar forystusveit.”

Draumur Gylfa um forsetann er uppfylltur, en inntur eftir því hvaða drauma hann eigi eftir að upplifa nefnir hann fyrst börnin sín fjögur. „Eftir því sem árin færast yfir horfir maður meira til barnanna sinna, að þau komist heil í gegnum það sem þau vilja. Og ég held reyndar að flestir hafi mestar áhyggjur af unga fólkinu í þeim hremmingum sem við eigum við að etja núna.” En þegar gengið er meira á hann viðurkennir hann að dreyma um að ganga þvert yfir Ísland. Þetta átti að gerast í sumar, árið þegar hann varð fimmtugur, en annir á skrifstofunni komu í veg fyrir það. Nú er nýkjörinn forseti ASÍ farinn að hlaupa og byggja sig upp fyrir næsta sumar, stefnan er sett þvert yfir Ísland.

Árið 1989 sat hann gegnt Ásmundi Stefánssyni, þáverandi forseta ASÍ, og reifst um forsendur byggðaþróunar á Íslandi. Þetta var ráðningarviðtal fyrir stöðu hagfræðings ASÍ í kjararannsóknarnefnd, forsetanum þótti hagfræðingurinn greinilega fullfær um að koma sínum málstað á framfæri.



Kjaramál

Þetta þarft þú að vita

Félagsmenn VR geta leitað til félagsins vegna ýmissa mála sem m.a. varða ágreining við vinnuveitanda, ef fyrirtækið hættir skyndilega starfsemi eða fer í þrot. Á þessu blaði eru upplýsingar sem mikilvægt er að þú kynnir þér, standir þú frammi fyrir vanda af því tagi sem lýst er hér að ofan. Einnig getur þú leitað til kjarasviðs VR í síma 510 1700 eða sent fyrirspurn til vr@vr.is

Launakröfur í innheimtu

Ef ágreiningur félagsmanns og vinnuveitanda snýst um vangreidd laun aðstoðar VR við innheimtu á slíkum launakröfum. Félagsmönnum sem leita eftir slíkri aðstoð er bent á eftirfarandi:

Í **upphafi máls** er mikilvægt að gefa ítarlegar upplýsingar um stöðu mála. Það sem fram þarf að koma er upphaf vinnusambands, við hvað var starfað,

starfsstöð, starfshlutfall, umsamin launakjör og lok vinnusambands, ef við á.

Mikilvægt er að koma öllum skriflegum gögnum til VR strax í upphafi, s.s. ráðningarsamningi, launaseðlum, tímaskýrslum, uppsagnarbréfi, læknisvottorði og öðru þess háttar því það auðveldar og flýttir fyrir vinnslu málsins.

Aðstoð kjarasviðs VR felur í sér útreikning á kröfu ásamt hefðbundnum innheimtustörfum, félagsmönnum að kostnaðarlausu. Kjarasvið, í samráði við lögfræðing félagsins, áskilur sér þó rétt til að vísa kröfum félagsmanna frá, ef vafi þykir leika á réttmæti þeirra.

Rétt er að athuga hvort launagreiðandi hafi staðið skil á lífeyrissjóðs- og stéttarfélagsgjöldum launþega. Ef svo er ekki verður að setja slíka kröfu í innheimtu hjá viðkomandi lífeyrissjóði.

Ef vinnuveitandi, sem kröfu er stefnt að, verður gjaldþrota meðan á innheimtuferli stendur er kröfunni lýst í þrotabúið (sjá kaflann Gjaldþrot á baksíðu). Í þeim tilfellum þegar launakrafan tekur yfir langt tímabil getur gjaldþrot haft töluverð áhrif á innheimtu hennar.

Ef þrotabúi reynist eignalaust tryggir Ábyrgðasjóður launa einungis launakröfur vegna síðustu þriggja mánaða í starfi auk allt að þremur mánuðum á uppsagnarfresti. Eldri kröfur falla því utan ábyrgðar og fást ekki greiddar. Ágreiningsmálum sem ekki er hægt að leysa með hefðbundnu innheimtuferli er vísað til dómstóla. Lögfræðingur VR annast málareksturinn og er það félagsmönnum að kostnaðarlausu. Hins vegar ber að árétta að ef mál félagsmanns tapast fyrir dómi getur lögmannskostnaður gagnaðila fallið á félagsmanninn og tekur VR ekki þátt í þeim kostnaði.

Lokun fyrirtækja

Sú staða getur komið upp að fyrirtæki hætti rekstri með mjög skömmum eða engum fyrirvara. Við slíkar aðstæður geta starfsmenn átt inni laun og/eða rétt til launa á uppsagnarfresti. Mikilvægt er að fólk leiti til kjarasviðs VR sem fyrst eftir að fyrirtæki lokar vegna launakrafna sem það á inni og haldi til haga launaseðlum, ráðningarsamningi og öðrum gögnum sem sýna fram á ráðningarsamband.

Skýndileg lokun fyrirtækis þýðir oftast að starfsfólki gefst ekki kostur að vinna hjá fyrirtækinu út uppsagnarfrest sinn. Uppsagnarfrestur er í samræmi við starfstíma hjá fyrirtækinu:

- 1 - 3 mánuðir í starfi = uppsagnarfrestur er 1 vika
- 3 - 6 mánuðir í starfi = uppsagnarfrestur er 1 mánuður, bundinn við mánaðamót
- 6 mánuðir eða meira í starfi = uppsagnarfrestur er 3 mánuðir, bundinn við mánaðamót

Ef starfsmanni gefst ekki kostur á sínu starfi hjá fyrirtækinu á uppsagnarfresti á hann rétt á launum fyrir þann tíma frá fyrirtækinu. Ef um áður ógreidda launaskuld er að ræða á hann jafnframt kröfu á hendur fyrirtækinu vegna hennar.

Ef starfsmaður hefur starf hjá nýju fyrirtæki innan uppsagnarfrests síns hjá gamla fyrirtækinu fellur krafa til launa á uppsagnarfresti niður frá þeim degi að telja. Ef laun eru hinsvegar lægri hjá hinu nýja fyrirtæki á hann rétt á greiðslu sem nemur mismuninum.

Mikilvægt er fyrir starfsmenn að skrá sig atvinnulausa á uppsagnarfresti hjá viðkomandi vinnumiðlun ef starf þeirra er skýndilega lagt niður. Þetta er nauðsynlegt til að tryggja réttarstöðu þeirra vegna hugsanlegs gjaldþrots fyrirtækisins.

Starfsmenn eiga ekki rétt á atvinnuleysisbótum meðan uppsagnarfrestur varir. Sú staða breytist hinsvegar ef fyrirtæki er úrskurðað gjaldþrota, þá myndast greiðsluskylda hjá atvinnuleysistryggingasjóði vegna þess tímabils sem viðkomandi hefur stimplað sig.

Starfsmenn eiga ekki rétt á atvinnuleysisbótum meðan uppsagnarfrestur varir. Sú staða breytist hinsvegar ef fyrirtæki er úrskurðað gjaldþrota.

Gjaldþrot

Gjaldþrot geta fylgt í kjölfar lokunar fyrirtækja en gjaldþrot þýðir í raun að fyrirtækið getur ekki lengur staðið við skuldbindingar sínar. Starfsfólki sem á launakröfu á hendur gjaldþrota fyrirtæki er bent á eftirfarandi:

Við gjaldþrot er skipaður skiptastjóri sem lýsir eftir kröfum í þrotabúið í Lögbirtingarblaðinu.

Launþegi hefur tvo mánuði til að lýsa kröfu í þrotabúið og sér VR um það fyrir sína félagsmenn þegar þeir hafa skilað inn gögnum vegna málsins.

Launakröfur eru forgangskröfur í þrotabúi sem þýðir að slíkar kröfur eru greiddar fyrstar ef einhverjar eignir eru fyrir hendi í þrotabúinu. Ef þrotabúið er hins vegar eignalaust eru launakröfur tryggðar hjá Ábyrgðasjóði launa, upp að hámarki kr. 345.000 (frá 1. janúar 2008).

VR aðstoðar félagsmenn sína við innheimtu á launakröfum í gjaldþrota fyrirtæki ef félagsmenn óska þess og er það félagsmönnum að kostnaðarlausu. Í þessu felst að VR reiknar kröfuna og leggur í viðkomandi þrotabúi.

Afar mikilvægt er að halda til haga sem flestum gögnum úr ráðningarsambandinu því það auðveldar vinnslu á launakröfu. Auk þess eru launaseðlar áreiðanlegustu sönnunargögnin ef til ágreinings kemur um umfang og eðli launakröfunnar.

Við viljum benda félagsmönnum á að þegar fyrirtæki verður gjaldþrota er mikilvægt að þeir skrái sig atvinnulausa hjá vinnumiðlun í þeirra eigin sveitarfélagi um leið og þeir missa starf sitt hjá fyrirtækinu. Slík skráning er meðal annars forsenda þess að Ábyrgðasjóður launa greiði út launakröfu vegna óunnins uppsagnarfrests hjá gjaldþrota fyrirtæki. Ef fyrirtæki er úrskurðað gjaldþrota eiga starfsmenn rétt á atvinnuleysisbótum vegna óunnins uppsagnarfrests. Þessar bætur eru síðan dregnar af þeirri launafjárhæð sern þeir fá greidda frá þrotabúi og/eða ábyrgðasjóði.

Ef þú hefur frekari spurningar um réttarstöðu þína hafðu samband við kjarasvið VR í síma 510 1700 eða sendu fyrirspurn til vr@vr.is.

Algert fífl þessi maður og dóni



Fyrirsögnin er tilvitnun í orð forsætisráðherra Íslands, sem reyndar lét þau falla í tveggja manna tali sem aldrei átti að fara lengra. Svo óheppilega vildi þó til að kveikt var á hljóðnema ráðherrans og fleiri heyrðu en til stóð. Sagt er að ráðherrann hafi þarna átt við þekktan fjölmiðlamann sem starfar á ríkisstofnuninni RÚV. Ekki veit ég hvort þetta er rétt lýsing á blessuðum fréttasnápnum en ég tel það næsta öruggt að viðkomandi snápur á ekkert inni hjá Geir né öðrum stjórnáráðmönnum þjóðarinnar.

Fréttamenn hér á Fróni hafa farið hamförum í því ölduróti sem hefur geysað að undanförunu í íslensku viðskipta- og þjóðlífi. Græðgi þeirra í fyrirsagnir morgundagsins, von þeirra um þátttöku í stjórnarslitum og aftöku í beinni hafa gert þá marga hverja gjaldþrota í mínum huga. Vissulega er það þannig að fréttamönnum ber að spyrja áleitinna spurninga, leita sannleikans og veita fólki aðhald, en þegar þeir eru hættir að hirða um svör við spurningum sínum og fá meira út úr því að spyrja, þá er eitthvað skrítið í kýrhausnum. Alltof oft virðist mér að fréttamenn og

þáttastjórnendur fái mest út úr því að hlusta á sjálfa sig fremur en það sem viðmælandinn hefur fram að færa. Þegar menn eins og Geir Hilmar, Ólafur F. og Jón Ásgeir eru farnir að njóta vorkunnar hjá mér vegna yfirgangs og frekju fréttasnápanna þá tel ég að of langt sé gengið í „leitinni að sannleikanum“. Aftaka Helga Seljans á fyrrverandi borgastjóra Reykjavíkur er dæmi um viðtal þar sem spyrillinn naut þess að hlusta á spurningar sínar með sí hækkandi rómi, grípandi frammí fyrir borgastjóranum fyrrverandi sem átti ekki nokkurn kost á að svara því sem um var spurt. Þar fyrir utan hafði maður á tilfinningunni að blessaður borgarstjórinn hafi verið fenginn í viðtalið á fölskum forsendum að honum hafi verið lofað að ræða tiltekna hluti sem svo „ekki gafst tími til að ræða“. Þjóðarsálin sjálf, Egill Helgason er svo nýjasta fórnarlamb eigins egós. Hann fékk tækifæri til að fara á rólegan og yfirvegaðan máta yfir atburði liðinna vikna með manni sem af mörgum er talinn vera valdur að því ástandi sem við glímum við. Egill í sjálfhverfu sinni og sjálfsánægju gerði sig að fífl fyrir framan alþjóð með því að sýna Jóni Ásgeiri lítilsvirðingu og dónaskap! Engin svör komu enda ekki spurt til að fá svör. Meira að segja stólpakjafntinum Ingva Hrafni ofbauð og er þá mikið sagt.

Nú þegar unnið er hörðum höndum í að vinda ofan af þeirri vitleysu sem verið hefur í gangi á Íslandi með mjög svo harkalegum aðgerðum, sem enginn á skilið, þá legg ég til að fjölmiðlafólk landsins taki sig taki og fari í ítarlega naflaskoðun. Vindi ofan af vitleysunni sem verið hefur í gangi hjá þeim rétt eins og öðrum.

Ég hef löngum verið fréttafíkill og reynt að fylgjast með umræðunni á sem flestum miðlum en nú hef ég líkt og margir aðrir tekið mér tak og síað út neikvæðu og „erfiðu“ umræðuna, læt einn fréttatíma á dag duga og fylgist frekar með miðlum eins www.baggalutur.is þar sem menn taka sig ekkert of alvarlega. Dagblöðunum hef ég öllum sagt upp og les frekar héraðsfréttablöðin eins og Skessuhornið og Bæjarins besta. Þar er að finna alvöru fréttir af alvöru fólki auk skemmtilegra viðtala við fólk eins og mig og þig. Enda er kvíðahnúturinn sem verið hefur í maganum á mér horfinn og maður hlýtur að spyrja sig hvort minni vitneskja skapi manni meiri hamingju!?



Saltfiskur er öndvegis matur

Nú er upplagt að nýta íslenskar afurður eins og fiskinn og ekki er amalegt að fá leiðsögn matreiðslumeistarans Carls J. Johansen í Veislusetrinu, eða Kalla kokks, sem kynntur var til leiks í síðasta blaði. Hér gefur hann lesendum VR blaðsins uppskrift af gómsætum saltfiski.

Saltfiskur Strandamanna

700 gr saltfiskur
500 gr kartöflur
80 gr smjör
1-2 laukar eftir stærð
½ græn og rauð paprika
3-4 hvítlauksrif
1 chilipipar rauður
250 ml mysa
3 msk hveiti
1 askja rjómaostur (lítill)
4 döðlur
10 msk ferskur rifinn parmesanostur

1. Beinlaus útvatnaður og roðlaus saltfiskur látinn í kalt vatn og suðan látin koma hægt upp. Fiskurinn er soðinn í u.þ.b. 4 mínútur.

2. Á sama tíma eru kartöflurnar afhýddar og skornar í u.þ.b. 1 cm þykkar sneiðar og snöggsóðnar í u.þ.b. 15 mínútur eða meira eftir stærð. Þeim er svo raðað í eldfast mót og fiskurinn settur ofan á.

3. Smjórið er brætt í potti og grænmetið, þ.e. saxaður laukur, hvítlaukur, chillipipar og paprika, látið krauma þar til að það er orðið meyr.

4. Hveitinu er stráð yfir grænmetið í pottinum, mysunni bætt við og síðan rjómaostinum. Döðlurnar eru skornar í strimla og bætt út í sósuna, þetta er hrært varlega saman og látið malla. Kryddað með sjávarsalti og svörtum pipar eftir smekk.

5. Sósunni er hellt yfir fiskinn og parmesanostinum stráð yfir og er bakað í 170° heitum ofni í u.þ.b. 20 mínútur.

Kalli mælir með að saltfiskurinn sé útvatnaður lengi. Það er best að gera það sólarhring áður en hann er eldaður og skipta 3-4 sinnum um vatn á meðan á útvötnun stendur. Eftir að saltið hefur farið út fiskinum er hann mun meðfærilegri í matreiðslu, hvort sem er til að marinera, steikja eða borða hráan sem forrétt. Hrár, vel útvatnaður saltfiskur er frábær forréttur ef hann er skorinn í þunnar sneiðar, sítróna kreist yfir og ólífuoloú og svörtum pipar stráð yfir.

Launakönnun 2008

72% félagsmanna með skriflegan ráðningarsamning

Um þrjú af hverjum fjórum félagsmönnum hafa skriflegan ráðningarsamning, samkvæmt niðurstöðum launakönnunar VR 2008 en helstu niðurstöður hennar voru kynntar í síðasta VR blaði. Aldur og menntun skipta miklu máli þegar skoðað er hverjir eru með skriflegan ráðningarsamning. Þeir yngstu, undir 25 ára, eru mun síður með skriflegan samning en þeir sem eldri eru, 57% á móti 70% og meira, og má að öllum líkindum rekja það til þess að þeir yngri eru mun frekar í hlutastarfi. Meira en 80% háskólamenntaðra hafa skriflegan samning á móti 65% þeirra sem luku námi eftir grunnskólann.

Það er misjafnt eftir atvinnugreinum hver staðan er hvað þetta varðar. Starfsmenn í verslun og sambærilegri þjónustu hafa síður skriflegan samning en starfsmenn hjá fyrirtækjum í sérhæfðri þjónustu og í fjármálageiranum, 62% á móti 83%.

Stærð fyrirtækis skiptir máli

Þegar niðurstöður launakönnunarinnar eru greindar eftir stærð fyrirtækis má sjá að stærðin virðist skipta verulegu máli þegar skoðað er hvort starfsfólkið sé með ráðningarsamning eða ekki. Um 47% starfsmanna fyrirtækja þar sem starfa færri en 10 manns hafa skriflegan ráðningarsamning, 69% í fyrirtækjum þar sem starfa 20 - 49 starfsmenn og 83% í fyrirtækjum þar sem starfa 100 eða fleiri. Vinnuveitanda skylt að gera skriflegan ráðningarsamning

Í kjarasamningi VR og Samtaka atvinnulífsins, 1. kafla grein 11.1, segir:

„Sé starfsmaður ráðinn til lengri tíma en eins mánaðar og að meðaltali lengur en 8 klst. á viku, skal eigi síðar en tveim mánuðum eftir að starf hefst gerður skriflegur ráðningarsamningur eða ráðning staðfest skriflega. Láti starfsmaður af störfum áður en tveggja mánaða frestinum lýkur, án þess að skriflegur ráðningarsamningur hafi verið gerður eða ráðning staðfest skriflega, skal slík staðfesting látin í té við starfslok.“

Vinnuveitanda er þannig skylt að ganga frá ráðningu starfsmanns skriflega ef hann er ráðinn til lengri tíma en eins mánaðar. En í raun hefur ráðningarsamningur verið stofnaður þegar búið er að samþykka tilboð um starf. Kjaratengd réttindi sem fylgja ráðningu, s.s. uppsagnarréttur, veikindaréttur o.þ.h., koma þó ekki til fyrir en starfsmaðurinn hefur störf.

Hvað á að koma fram í ráðningarsamningi?

Í ráðningarsamningi eða skriflegri staðfestingu ráðningar skal a.m.k. eftirfarandi koma fram:

1. Deili á aðilum þ.m.t. kennitölur.
 2. Vinnustaður og heimilisfang vinnuveitanda. Sé ekki um fastan vinnustað að ræða, eða stað þar sem vinnan fer jafnaðarlega fram, skal koma fram að starfsmaður sé ráðinn á mismunandi vinnustöðum.
 3. Titill, staða, eðli eða tegund starfs sem starfsmaður er ráðinn í eða stutt útlistun eða lýsing á starfinu.
 4. Fyrsti starfsdagur.
 5. Lengd ráðningar sé hún tímabundin.
 6. Orlofsréttur.
 7. Uppsagnarfrestur af hálfu vinnuveitanda og starfsmanns.
 8. Mánaðar- eða vikulaun, t.d. með tilvísun til launataxta, mánaðarlaun sem yfirvinna er reiknuð af, aðrar greiðslur eða hlunnindi svo og greiðslutímabil.
 9. Lengd venjulegs vinnudags eða vinnuviku.
 10. Lífeyrissjóður.
 11. Tilvísun til gildandi kjarasamnings og hlutaðeigandi stéttarfélags.
- Upplýsingar skv. 6. - 9. tl. má gefa með tilvísun til kjarasamninga.

Mikilvægt er að starfsmenn lesi ráðningarsamning sinn vel yfir áður en þeir skrifa undir og komi jafnvel með hann til VR til fyrirlestrar, ef þeim þykir þörf á.

Launakönnun 2008

31% munur á heildarlaunum í VR og SFR

Árið 2008 er annað árið í röð sem félagsmenn SFR, stéttarfélag í almannajónustu, taka þátt í launakönnun VR. Félögin eru um margt ólík; félagsmenn VR starfa hjá fyrirtækjum á almennum markaði en félagsmenn SFR hjá ríkisstofnunum og sjálfseignarstofnunum. En það er fleira sem greinir hópana að, eins og sjá má á samanburðinum hér að neðan.

Mestur launamunur hjá skrifstofufólki

Félagsmenn VR eru að meðaltali með 31% hærri heildarlaun en félagsmenn í SFR eða 399 þúsund að meðaltali á mánuði samanborið við 304 þúsund. Þegar tekið hefur verið tillit til helstu áhrifaþátta á launin, þ.e. kyn, aldur, starfsaldur, vinnutíma, vaktálag og menntun, minnkar munurinn og er 20%.

Mestur er munurinn meðal skrifstofufólks hjá félögum tveimur eða 27%. Stjórnendur og sérfræðingar innan VR hafa að meðaltali 17% hærri laun

en sambærilegar stéttir innan SFR, að teknu tilliti til allra fyrrnefndra áhrifaþátta á launin, og sérhæft starfsfólk innan VR hefur 25% hærri laun en sambærilegar stéttir innan SFR. Munurinn er meiri ef lítið er til grunnlauna. Félagsmenn VR eru með 43% hærri grunnlaun en félagsmenn SFR og fer þessi munur niður í 28% þegar tekið hefur verið tillit til áhrifaþátta á laun.

Launamunur kvenna

meiri en launamunur karla milli félaga

Konur í VR eru með 366 þúsund að meðaltali í heildarlaun á mánuði sem er 33% herra en laun kvenna í SFR sem eru að meðaltali 274 þúsund á mánuði. Munurinn á grunnlaunum er enn meiri eða eða 41%. Hér er verið að bera saman heildarlaun burtséð frá áhrifum annarra þátta á launin en kyn. Launamunur karlanna er minni eða 18%, 445 þúsund á móti 376 þúsund að meðaltali á mánuði. Munurinn á grunnlaunum karla í þessum tveimur stéttarfélögum er 40%.

En það er fleira sem greinir félögin að eins og sjá má á töflunni hér að neðan.

	VR	SFR
Meðaltal heildarlauna á mánuði	399.000 kr.	304.000 kr.
Kynbundinn launamunur*	12,3%	18,3%
Lengd vinnuvikunnar	44,6 klst.	43,7 klst.
Hlutfall sem vinnur fjarvinnu	38,5%	15,8%
Fjöldi tíma í fjarvinnu, meðaltal á viku	7,9 klst.	11,6 klst.
Hlutfall með háskólagráðu	24,9%	6,8%
Meðalaldur félagsmanna	41 ár	49 ár
Starfsaldur sama / sambærilegt starf	8,2 ár	11,9 ár
Hlutfall með hlunnindi	77,3%	62,8%
Hlutfall sem eru ánægð með launakjörin	54,7%	18,8%

* Að teknu tilliti til aldurs, vinnutíma, starfsaldurs, stéttar og menntunar.



Dr. Ólafur Þór Ævarsson, geðlæknir

Inneign sem aldrei rýrnar

Þeir sem átt hafa í miklum erfiðleikum eins og við ástvinamissi eða alvarlegan heilsuþrest eða annað alvarlegt mótlæti læra að vega og meta lífið og tilveruna upp á nýtt. Fánýtir hlutir skipta minna máli en áður og forgangsröðun þess sem er mikilvægast verður önnur. Inneignin sem felst í andlegri vellíðan, hamingjusömu lífi og góðri heilsu er ómetanleg. Traust fjölskyldutengsl og sterk vináttubönd eru einnig innistæður sem aldrei rýrna og vaxa og dafna ef vel er að gætt. Alvarlegir atburðir, jafnvel áföll geta verið hluti af dýrmætustu reynslunni á lífsferlinum ekkert síður en gleðistundirnar.

Við áfall verða viðbrögð okkar alltaf með svipuðum hætti. Segja má að við göngum í gegnum fjögur stig í viðbrögðum, hegðun og upplifun.

1. Áfall

Á þessu fyrsta stigi, sem stendur frá nokkrum klukkustundum til nokkurra daga, er doði og afneitun ríkjandi. Það tekur hreinlega tíma að átta sig á því hvað

hefur gerst. Það getur verið erfitt að skilja að bíllinn er ónýtur eftir áreksturinn og það er ómögulegt að horfast í augu við að nákominn ættingi er látinn, svo einhver dæmi séu tekin. Ef hamfarir verða, stórslys eða flókin áföll er afar mikilvægt að leita vandaðra fréttu af atburðum og nákvæmra upplýsinga og láta ekki stýrast af sögusögnum.

2. Viðbrögð

Smátt og smátt náum við að átta okkur á því hvað hefur gerst og förum að skilja hvaða afleiðingar umræddir atburðir hafa haft eða geta haft í framtíðinni. Tilfinningarnar koma í ljós og þær geta verið óstjórnlegar og sterkar með reiði, biturleika, vonbrigðum og heift. Stundum eru hin tilfinningalegu viðbrögð vel skiljanleg og augljós en þau geta líka verið illskiljanleg okkur sjálfum eða öðrum. Dæmi um slíkt er reiði í garð hins látna ef við höfum misst ástvin. Hann hefur horfið og skilið okkur eftir. Þegar svona tilfinningar eru sterkar getur það valdið ótta og áhyggjum um geðheilsu. En það er auðvitað mikilvægt

að fá útrás fyrir tilfinningarnar, jafnvel þó þær séu ekki alltaf viðeigandi eða í samræmi við skynsemi okkar og reynslu. Fyrir utan reiði og ásakanir getur kvíði, depurð og svefntruflanir gert vart við sig. Stundum virkjast líka upplifanir, tilfinningar og sorg frá gömlum áföllum úr fortíðinni sem hafa legið óunnin í gleymsku eða óminnisgerjun undir meðvitundarinnar í langan tíma. Við síðari tíma áföll og andstreymi geta slíkar tillifningar komið okkur á óvart og orðið furðu sterkar.

3. Úrvinnsla

Nú hefst hin raunverulega úrvinnsla í kjölfar áfallsins og við þurfum að horfast í augu við og leita svara við spurningum eins og hvað er hægt að gera? og hvað get ég gert? Þetta gerist oft ekki fyrir en nokkrum dögum eða jafnvel vikum eftir að áfallið hefur dunið yfir. Missirinn eða tapið kemur nú skýrar í ljós, við áttum okkur betur á afleiðingunum, t.d. breytingum á fjárhag og öryggi og sorgin og vonbrigðin koma yfir okkur.

4. Áttun

Lífið heldur áfram og við þurfum að takast á við nýja stöðu mála. Á þessu lokastigi höfum við áttað okkur á því sem gerðist, horfumst í augu við það og reynum að bjarga okkur og öðrum eins vel og við getum og finna nýjar leiðir. Athugið að það er gjörólíkt viðhorf að horfast í augu við vandann eða að sætta sig við örlögin. Við eigum að hafa viðhorfið að berjast, komast áfram, þrauka og aðlaga okkur eins og Íslendingar hafa gert í gegnum aldirnar. Manneskjan hefur ótrúlega aðlögunarhæfileika.

Hafðu hugfast að viðhorf þín til atburðanna og áfallsins, hvernig þú bregst við, talar og finnur lausnir skipta máli fyrir lífsgæði þín, samskipti og virðingu annarra. Þessir þættir eru mikilvægari orðspori þínu en bankainnstæður fyrr og nú. Mikilvægt er, við svo erfið skilyrði sem nú eru, að forgangsraða og meta hvað er dýrmætast í lífinu. Það reynist þér áreiðanlega ekki erfitt. Stattu vörð um það sem mestu skiptir. Nú hefur íslensk þjóð orðið fyrir miklum hremmingum og samfélagið er gjörbreytt í kjölfar fjármálakreppunnar. Þú kannt að spyrja þess hvað þú getir gert eða hvernig þú eigir að haga þér. Hér fyrir neðan eru nokkur einföld en mikilvæg ráð sem auðvelt er að fylgja.

Uppbygging

- Hreyfðu þig reglulega og gættu þess að slaka vel á og hvílast inn á milli í dagsins önn. Það er ótrúlega algengt að þetta sé vanrækt þegar manni líður illa.
- Gættu að matarræðinu. Hollur, heitur matur gefur mun betri líðan en skyndibiti og sjoppufæða. Fáðu þér frekar ávexti en sælgæti sem aukabita eða sem kvöldsnarl.
- Sýndu æðruleysi. Reyndu að glöggva þig á því hverju þú getur breytt og hvað er utan áhrifavalds þíns. Það hefur lítið að segja að hafa áhyggjur af einhverju sem þú getur ekki haft nein áhrif á.

- Aðlögun. Reyndu að aðlagast nýjum aðstæðum með öllum hætti. Það reynir á hugmyndaauðgi þína og reynslu.

Varnir

- Sæktu þér stuðning og eflingu í þá sem þú treystir best, fjölskyldu, vini og starfsfélagi eða þjáningabráður. Aðrir sækja stuðning í útivist eða trú sína.
- Mundu að styðja og hvetja aðra sem þér eru kærir eða þú telur þig geta hjálpað.
- Tryggðu svefn og hvíld. Undirbúðu svefninn vel. Róaðu þig niður á kvöldin, forðastu kaffi eða koffeindrykki. Lestu svefnráð á netinu. Það er bannað að ræða fjármál inni í svefnherberginu.
- Ræddu opinskátt við aðra. Skömmin að hafa ekki staðið sig eða að hafa valdið öðrum skaða eða þjáningu er hættuleg. Hún ytir undir einangrun og sjálfsásakanir.
- Forðastu einangrun.
- Takmarkaðu áreiti á þig og heimilið. Slökktu á vinnusímanum á kvöldin. Veldu þér einn eða tvo fjölmiðla og ákveddu sjálfur hvenær þú hlustar á eða lest fréttirnar. Það er mikilvægt að fylgjast með en með þessum hætti missir þú ekki af neinu mikilvægu.

Farðu mjög varlega með áfengi. Það er algengt að auka áfengisnotkun undir álagi og þá er aukin hætta á ofnotkun eða fíkn. Mundu að áfengi er ekki gott róandi lyf og að það truflar heilbrigðan svefn og er því ekki heldur heppilegt að nota sem svefnlyf. Áfengi er líka eitur sem líkaminn þarf að brjóta niður sem veldur aukaálagi á hann. Þar að auki inniheldur áfengi mikið af hitaeiningum. Það gleymist líka oft að áfengineysla dregur úr dómgreind sem auðvitað er alltaf slæmt en sérlega óheppilegt á álagstíma þegar maður þarf á öllum sínum hyggindum og greind að halda.

Sérhæfð meðferð

Það er mikilvægt að sækja sér eða öðrum sérhæfðar ráðgjafar og meðferðar ef þörf er gegn kvíða, depurð eða öðrum áfallskvillum. Til eru árangursríkar meðferðir. Setja má fram einfalda þumalfingursreglu að þegar um svo alvarlegan kvíða eða depurð er að ræða, að truflfi náms- eða starfsgetu samfelld í tvær vikur eða meira, sé rétt að leita aðstoðar fagaðila. Ef maður er í vafa eða telur aðstæður varasamar er mikilvægt að leita aðstoðar strax.

Það er hollt að vanda öll samskipti á álagstímum nú þegar allflestir eiga um sárt að binda. Þá er gott að muna að við vitum oft lítið um hvað nágranninn hefur gengið í gegnum, fyrir hvers konar tjóni viðskiptavinurinn hefur orðið eða hvaða fólki viðmælandinn tengist. Vanhugsaðar ásakanir sagðar í reiði og vonleysi bæta lítið. „Aðgát skal höfð í nærveru sálar“, segjum við stundum á íslensku. Öll þörfnumst við hins sama, nefnilega hvíldar, hvatningar, stuðnings hvers annars, umburðarlyndis og leiðbeininga. Stöndum saman og eflum íslenska þjóð og gætum þess að tapa ekki voninni.

Mikilvægt er, við svo erfið skilyrði sem nú eru, að forgangsraða og meta hvað er dýrmætast í lífinu. Það reynist þér áreiðanlega ekki erfitt. Stattu vörð um það sem mestu skiptir.

Þjónusta VR vegna uppsagna

Heimsóknir á vinnustaði

VR hefur ákveðið að bjóða þeim félagsmönnum sem lent hafa í hópuppsögnum að sérfræðingar á vegum VR mæti á vinnustaðinn og veiti ráðgjöf varðandi réttarstöðu, atvinnuleysisbótakerfið og hvernig eigi að bera sig að við atvinnuleit. Ef óskað er eftir þessari þjónustu setjið ykkur í samband við Elías Magnússon í síma 510 1700 eða sendið póst á elias@vr.is

Ráðgjöf næstu þriðjudagskvöld

Auk þess hefur verið ákveðið að auka þjónustu VR vegna mikilla uppsagna. Boðið verður upp á viðtöl milli kl. 18:00 – 20:00 þriðjudagana 11. og 18. nóvember nk. Þar verða til staðar sérfræðingar sem veita ráðgjöf;

Á kjarasviði – starfsmenn kjarasvið VR

Varðandi atvinnuleysisbætur – Árni Leósson VR

Um atvinnuleit – Gylfi Dalmann vinnumarkaðsfræðingur

Varðandi sálgæslu – Hallur Guðjónsson sálfræðingur

Miðað er við að hvert viðtal taki ca.15 mín og hver og einn getur þá heimsótt þá sérfræðinga sem hann telur þörf á. Hægt er að bóka tíma í þjónustuveri VR í síma 510 1700 og á www.vr.is





Texti Pétur Blöndal

Ert þú tryggður?

VR félagar eru sjálfkrafa með ákveðnar tryggingar, t.d. sjúkdóma- og slysatryggingar. Sú spurning vaknar hvort þeir séu að margtryggja sig með því að kaupa sér viðbótartryggingar og fyrir hverju þeir þurfa að vera vakandi í þeim efnum. Steinunn Garðardóttir hjá VÍS og Rúrik Vatnarsson hjá Sjóvá sátu fyrir svörum.

„Bætur úr persónu- og líftryggingum skerðast ekki, þótt bætur annars staðar komi til,” segir Steinunn Garðarsdóttir hjá VÍS. Og víst fá menn fjármunina þó að þeir sé margtryggðir, ekki er deilt um það, en mismunandi er hvað, hvernig og hvenær.

Varðandi flestar persónutryggingar hjá tryggingafélögum eru váttryggingarfjárhæðir og bótatími samkomulagsatriði og iðgjaldið fer eftir því, að sögn Rúriks Vatnarssonar hjá Sjóvá. „Það er sammerkt með persónutryggingum hjá okkur að bætur eru greiddar án tillits til bótaréttar frá öðrum svo sem lífeyrissjóðum, almannatryggingum eða öðrum tryggingafélögum.”

Líf- og sjúkdómatryggingar

„Sjúkdóma og líftryggingar henta öllum og eru hrein viðbót við þau réttindi sem viðkomandi kann að hafa annarsstaðar,” segir Steinunn. „Einn af kostum þessara trygginga er að bætur eru greiddar út í einu lagi og því skattfrjálssar.” Líftrygging tryggir rétthöfum bætur ef hinn líftryggði fellur frá á tryggingatímanum. Tryggingataki ákveður líftryggingarfjárhæðina og hverjir fá hana greidda út í einu lagi við fráfall hans.

Líftryggingum er fyrst og fremst ætlað að standa undir þeim fjárhagsskuldbindingum sem fólk hefur. Ef menn eru líftryggðir hjá mörgum félögum, þá safnast fjárhæðin saman en fellur ekki niður, þannig að séu menn til dæmis tryggðir fyrir 5 milljónum hjá tveimur félögum, þá fá þeir samtals tíu milljónir. „Börn, stjúp- og fósturbörn frá fæðingu til 18 ára aldurs eru sjálfkrafa líftryggð með tryggingu foreldris,” segir Steinunn. „Váttryggingarfjárhæð vegna barna er allt að 500.000, en þetta er tengt vísitölu neysluverðs, og er hún fyrst og fremst hugsuð til að dekkja útfararkostnað.” Ein útfærsla líftryggingar er sparnaður í sjóðum að eigin vali og líftrygging ofan á það. Hægt er að ráðstafa hluta iðgjalds til frjáls lífeyrissparnaðar til að greiða iðgjald afkomutryggingar þ.e. af óskattlögðu fé, enda eru greiðslur úr þessari tryggingu skattskyldar. Tryggingin er því hugsuð sem “góð viðbót” við íslenska lífeyrissjóðakerfið.

Afkomutryggingu hjá Sjóvá er ætlað að mæta fjárhagslegu áfalli til langframa, sem fylgir því að missa 40% eða meira af starfsorku vegna sjúkdóms eða slyss, að sögn Rúriks. Tryggingin greiðir bætur mánaðarlega þar til hinn tryggði hefur störf að nýju



eða nær 65 ára aldri. Hún er sérstaklega góð fyrir þá sem hafa ekki enn unnið sér full réttindi í lífeyrissjóði, sem tekur yfirleitt þrjú ár að vinna sér inn, en þá hefur viðkomandi venjulega unnið sér rétt til framreiknings á örorkulífeyri sem getur orðið um 56% af launum. Vátryggingarfjárhæð í afkomuþryggingu er því höfð hæst fyrstu 3 árin. Sjúkdómatrygging er m.a. hugsuð til að mæta aukaútgjöldum vegna erfiðra veikinda og halda sjálfstæðinu lengur þótt ekki sé unnt að halda vinnu eða réttindum vegna vinnu. Hún tryggir hinum tryggða bætur ef hann greinist með einhvern þeirra alvarlegu sjúkdóma sem tryggingin nær til eða fer í aðgerð vegna þeirra. „Sjúkdómatrygging greiðir í einu lagi vátryggingarfjárhæð ef vátryggður greinist með einhvern þeirra sjúkdóma sem skilgreindir eru í skilmálum, svo sem krabbamein, MS, MND, hjartaáfall o.fl.“, segir Rúrik. Tryggingataki ákveður tryggingarfjárhæðina og ef hann greinist með einhvern þeirra alvarlegu sjúkdóma sem tryggingin nær til eða fer í aðgerð vegna þeirra, skv. nánari skilgreiningu í skilmála, er hún greidd út í einu lagi. Bæturnar eru greiddar út 30 dögum, að því tilskyldu að hinn vátryggði sé enn á lífi eftir þann tíma. Vegna ákveðinna

sjúkdóma, krabbameins, heila- og mænusiggs, heyrnarmissis og heilahimnubólgu greiðast ekki bætur ef þeir greinast á fyrstu þremur mánuðum eftir gildistöku tryggingarinnar. Líkt og í líftryggingu eru börn sjálfkrafa tryggð með tryggingu foreldris og er bótafjárhæðin 50% af tryggingarupphæð foreldris.

Slysatrygging

Slysatrygging greiðir bætur vegna varanlegrar læknisfræðilegrar örorku og dagpeninga vegna tímabundinnar óvinnufærni. „Slysatrygging greiðir aðeins bætur vegna slyss, skyndilegs aðsteðjandi atburðar, en sjúkra- og slysatrygging greiðir jafnframt bætur vegna veikinda,“ segir Steinunn.

Í almennri slysatryggingu er algengast að biðtími sé fjórar vikur og bótatími er oft eitt ár. Þetta er hinsvegar samningsatriði, en bótatími verður lengstur fimm ár og biðtími er almennt ekki styttri en 4 vikur. Upphæðir eru valkvæðar og vegna dagpeninga stendur valið biðtíma um 2, 4, 6, 8, 12 eða 26 vikur. Biðtími er bótalaus tími. Einnig er valinn bótatími, 1, 2 eða 3 ár, sá tími sem dagpeningagreiðslur vara, svo fremi sem ekki sé komið

endanlegt örorkumat, en þá kemur greiðsla örorkubóta í stað dagpeninga.

Einnig stendur fólki til boða slysatrygging launþega, en það er samningsbundin trygging sem tryggir bæt看ur vegna slysa samkvæmt kjarasamningum hvers og eins. Vinnuveitendur kaupa þessar tryggingar fyrir sína launþega enda ber þeim að bæta launþegum tjon vegna slysa samkvæmt kjarasamningum.

Almenn slysatrygging sem og sjúkra- og slysatrygging eru oft teknar af sjálfstætt starfandi einstaklingum sem ekki njóta réttinda frá vinnuveitendum og eru jafnvel ekki í stéttarfélögum. „Þó geta þessar tryggingar komið til viðbótar við þau réttindi sem fólk hefur – enda skerðast aldrei bæt看ur vegna persónutrygginga,” segir Rúrik.

VÍS býður jafnframt upp á Örorkutryggingu vegna slysa. Hún er frábrugðin almennum slysatryggingum þar sem örorkubæt看ur margfaldast eftir því sem örorkustigið er hærra. „Hún hentar öllum og er mjög góð viðbót við önnur réttindi fyrir þá sem vilja tryggja sér umtalsvert betri bæt看ur vegna alvarlegustu slysa,” segir Steinunn. „Ekki eru greiddar bæt看ur vegna örorku sem er undir 16% en vegna hærri örorku hækka bæt看urnar hlutfallslega. Til dæmis myndi örorkutrygging með 10.000.000 kr. váttryggingarfjárhæð tryggja þér 25.000.000 kr. bæt看ur vegna 100% varanlegrar læknisfræðilegrar örorku.”

Sjúkratrygging

Sjúkratrygging greiðir dagpeninga vegna tímabundinnar óvinnufærni, og bæt看ur vegna varanlegrar læknisfræðilegrar örorku. Sjúkratryggingar eru, eins og slysatryggingar, fyrst og fremst hugsaðar til að bæta launatap ef váttryggður þarf að vera frá vinnu tímabundið eða hlýtur varanlega örorku. Í sjúkratryggingu er bótatími oft tvö til þrjú ár, en það er samningsatriði og getur hann hæstur orðið fimm ár. Biðtími er oftast fjórar vikur en er líka samningsatriði, og er frekar hafður lengri biðtími í sjúkratryggingu heldur en í slysatryggingu.

Til eru mörg form sjúkratryggingar. Þannig er hægt að kaupa sjúkrakostnaðartryggingu innanlands, sem bæt看ur kostnað einstaklinga áður en þeir falla undir almannatryggingakerfið, fyrstu sex mánuði eftir komu til landsins. Einnig er hægt að kaupa sjúkrakostnaðartryggingu erlendis fyrir þá sem búa þar langdvölum og vilja bæta við þá vernd sem almannatryggingar viðkomandi þjóðar bjóða upp á.

Tryggingafélögin mæla með fjölskyldutryggingum, sem eru misviðtækar, og greiða m.a. bæt看ur vegna tímabundinnar og varanlegrar örorku í kjölfar slyss í frítíma, bæt看ur vegna tannbrots, sjúkrakostnað vegna

slyss, dánarbæt看ur og dagpeninga vegna sjúkrahúslegu. Liður í slíkum tryggingum er ferðavernd, þar sem greiddur er sjúkrakostnaður erlendis, aðstoð SOS o.fl. „Öll heimili ættu að hafa fjölskyldutryggingu (og flest hafa það), svo það á frekar að líta á fjölskyldutryggingar sem grunn og aðrar tryggingar sem og réttindi séu til viðbótar þeim,” segir Steinunn.

Tryggingar gagnvart sjúkrahúslegu, sem er stundum innifalin í fjölskyldutryggingu, gildir fyrir alla í fjölskyldunni þ.e. alla váttryggða, og gildir hvar sem er í heiminum. „Biðtími eru fimm dagar, vikubæt看ur 23.800 og hámarksbæt看ur 618.000,” segir Rúrik. „Einnig er hægt að fá umönnunartryggingu sem greiðir dagpeninga vegna sjúkrahúslegu barna, en þá er biðtími fimm dagar, vikubæt看ur 17.000 og hámarksbæt看ur 442.000.”

Börn

Ýmsar tryggingar eru í boði sem sniðnar eru að hagsmunum barna og foreldra þeirra. Hægt er að tryggja börn fyrir tekjutapi framtíðar vegna örorku sem er meiri en 50%, að sögn Rúriks. Þá eru bæt看ur greiddar í einu lagi eftir stigi örorku og einnig eru greiddar sérstakar bæt看ur sem eru hugsaðar til að mæta kostnaði vegna tekjumissis, breytinga á húsnæði, o.fl.

„Barnaverndin er nýleg trygging hjá okkur þannig að það er ekki enn kominn mikill fjöldi þar inn, en fer vaxandi” segir Rúrik. „Barnatryggingar þykja sjálfsagður hlutur víða erlendis, t.d. er stór hluti barna tryggður slíkri tryggingu á Norðurlöndunum. Áfallaverndin greiðir bæt看ur ef læknisfræðileg örorka er metin 15% eða hærri og er þá hlutfall af váttryggingarfjárhæð sem kemur fram á skírteini, hæst 4 milljónir. Þetta er greiðsla sem rennur þá til umráðamanna barnsins, og kemur eftir atvikum til viðbótar þeim greiðslum sem barnið myndi fá vegna örorkunnar úr Framtíðarvernd.”

Stéttarfélag

Ekki er sérstakur afsláttur hjá Sjóvá fyrir félagar í VR en hver viðskiptavinur er skoðaður og kjör veitt í samræmi við viðskiptasögu, magn viðskipta o.fl., að sögn Rúriks. „VR félagar geta notað Varasjóðinn í kaup á líf- slysa- og sjúkratryggingum hjá Sjóvá.” Og það sama á við um VÍS.

Tryggingarfélög bjóða upp á launavernd, sem er hóp-, slysa- og sjúkratrygging, sem er sérstaklega hugsuð fyrir þá sem eru ekki í stéttarfélögum, að sögn Rúriks. Þá eru greiddir dagpeningar ef váttryggður verður óvinnufær sökum sjúkdóms eða slyss. Bótatími er frá því að launatekjur falla niður þar til váttryggður endurheimtir starfsorku sína.”

Launavernd er ætlað að koma í stað þeirra réttinda sem fólk á annars úr lífeyrissjóðum. Biðtími og bótatími eru samningsatriði hverju sinni.



Tryggingar felast í félagsaðild að VR

Stuðningur sem skiptir miklu máli

„Okkar aðaltrygging eru sjúkradagpeningar í veikindum,” segir Rósmarý Úlfarsdóttir, umsjónarmaður Sjúkrasjóðs VR, sem velti rúmum 400 milljónum í fyrra. „Við greiðum 80% af launum eftir að lögbundinn veikindaréttur klárast.”

Hversu lengi þarf maður að hafa verið félagi í VR?

„Ef þú hefur verið félagi í sex mánuði, þá áttu fullan rétt á 80% af launum.” En það er fleira sem fólk fær frá VR. „Ef félagsmenn falla frá, þá fá makar þeirra greiddar 400 þúsund og ofan á það eru greidd 800 þúsund með hverju barni undir 21 árs aldri,” segir Rósmarý. „Og það er ekki skilyrði að hafa verið visst lengi félagsmaður til að eiga rétt á þessum bótum.”

Og líftryggingar eru flokkur, sem Rósmarý mælir með að fólk skoði vandlega. „Ef fólk er með miklar skuldir, þá finnst mér sjálfsagt að það kaupir sér viðbótarlíftryggingu ofan á þær dánarbætur sem við greiðum. Síðan er alltaf matsatriði hvað fólk vill greiða fyrir sjúkdómatryggingar. Þær eru auðvitað kostnaðarsamar, en geta skipt mjög miklu máli fyrir fólk sem veikist alvarlega.” Það eru fyrst og fremst sjúkrasjóðir sem bæta launatap og ríkið kemur lítið að því, að sögn Rósmarý. „Sá sem á ekki rétt á 80% af

launum frá stéttarfélagi þarf að reiða sig á 32 þúsund krónur á mánuði frá Tryggingastofnun ef hann er í fullu starfi og á ekki börn – það lifir enginn á því. Ofan á það eru greiddar 7 þúsund krónur með hverju barni.” Og það getur skapað óvissuástand að kaupa sér eingöngu tryggingu hjá tryggingafélögum. „Fólk þarf að hafa í huga, ef það kaupir sér tryggingar gegn launatapi hjá tryggingafélögum, að oft á tíðum líða vikur áður en þær tryggingar eru greiddar út. Það er ekki talað hátt um þennan biðtíma.”

Rósmarý bendir á að VR greiðir örorkubætur vegna frítímaslysa, og eru þær í formi eingreiðslu sem fer eftir örorkumati. VR greiðir þó ekki bætur ef slysin eiga sér stað í vélknúnum ökutækjum. „Og eitt verður að koma fram,” segir hún. „Við greiðum 80% af launum í allt að níu mánuði vegna veikinda barna upp að sextán ára aldri.”

Eru það einu bæturnar sem foreldrar mega eiga von á?

„Þegar þessu tímabili lýkur geta þau sótt um umönnunarbætur hjá Vinnumálastofnun en það eru miklu lægri tölur en þetta. Eins höfum við greitt bætur vegna alvarlegra veikinda maka. Þetta er stuðningur sem getur skipt afar miklu máli þegar fólk veikist alvarlega.”

Hvernig ert þú tryggður hjá VR?

Sjúkradagpeningar eftir að veikindarétti lýkur í allt að 270 daga.*

Slysadagpeningar vegna slysa í frítíma.*

Sjúkradagpeningar vegna áfengis meðferðar.*

Dagpeningar vegna veikinda barna yngri en 16 ára í allt að 270 daga.*

Styrkur vegna tæknifrjóvgunar allt að kr. 150.000.

Slysa-, dánar- og örorkubætur vegna barna að 16 ára aldri.

Örorkubætur vegna slyss í frítíma, allt að 19 milljónir króna.

Dánarbætur dæmi: eftirlifandi maki með 3 börn yngri en 21 árs fengi 2.800.000 kr.

Dagpeningar vegna alvarlegra veikinda maka í allt að 3 mánuði.*

* 80% af launum

Ólafur Grétar fjölskylduráðgjafi hjá ÓB Ráðgjöf

Sterkt og heilbriggt foreldri á erfiðum tímum!

Á þessum erfiðu tímum er nauðsynlegt að hlúa að fjölskyldunni og taka utanum viðkvæmustu meðlimina, börnin! Hvernig verður fjölskylda sterk og heilbrigð? Með því að foreldrar standi saman og gefi hvort öðru hrós og viðurkenningu. Með því að báðir foreldrar komi til móts við barnið sitt af næmni. Með því að foreldrar geta unnið þétt saman og með því að barnið geti tjáð tilfinningar sínar. Ef foreldrum líður illa geta afleiðingar orðið ómarkvissar aðferðir í uppeldinu og minnkuð ánægja í sambandinu.

Talið við börnin

Fyrstu þrjú til fimm árin eru erfiðust fyrir börn ef foreldrum líður illa. Þau skilja ekki umræðuna en tilfinningalíf þeirra er mjög móttækilegt fyrir líðan foreldranna og hinna fullorðnu og fyrir því þurfum við að passa þau og vernda eins og við getum. Fyrir börn sem skilja umræðuna þurfum við að ræða við þau um að allt muni verða í lagi á tungumáli sem þau skilja. Mikilvægt er að fullvissa börn um að þau verði ætíð elskuð og aldrei yfirgefin. Hugsanlega þurfum við að fara vel með, forgangsraða uppá nýtt og spara. Við þurfum að ræða sparnaðaraðgerðir fjölskyldunnar út frá þroskastigi barnsins. Umræða um hvað við getum verið þakklát



fyrir gæti komið í framhaldinu og hvað það er sem skiptir fjölskylduna máli, kærleikur og þakklæti fyrir hvort annað. Það að að ræða málin við börnin og hvort annað eykur samheldni fjölskyldunnar.

Treystið fjölskyldu- og vinabönd

Börn þurfa á því að halda að foreldrar taki á sínum málum af myndugleika og vera sjálfir í lagi - huga að eigin líðan svo þeir geti verið börnum sínum sá stuðningur sem þau þurfa. Kannski er fyrsta skrefið að gangast við því að vera ekki hið fullkomna foreldri og segja „nei“ við óþarfa sektarkennd. Ef áhyggjur og kvíði halda vöku fyrir fólki nótt eftir nótt getur það haft alvarlegar afleiðingar. Reynið aldrei að leysa svefnvanda með áfengi. Leita þarf til læknis ef svo er komið. Hægt er að leita aðstoðar í baklandi og fjölskyldu. Mörg börn eiga afa og ömmur sem eru reiðubúin að koma til móts við breyttar þarfir fjölskyldunnar. Sameiginlegar máltíðir eru mikilvægar og gefandi. Foreldrar þurfa einnig tíma fyrir sig eingöngu, helst eina klukkustund á dag, í baði eða með fæturna upp í loft, að hlusta á tónlist, lesa, einbeita sér að öndun sinni, eða gera hvað sem er sem hjálpar til við finna ró og jafnvægi. Einnig þarf að hitta aðra fullorðna, sérstaklega einhleypir foreldrar. Gott er



að hitta vini reglulega eða tala við þá í síma.

Leitið aðstoðar

Ef fjölskyldan er komin í mikið ójafnvægi er mikilvægt að verða sér út um faglega aðstoð. Kröfur frá börnum geta skapað með okkur vanmátt, streitu og óþolinmæði sem við getum jafnvel tekið út hvort á öðru. Mikilvægustu störf samfélagsins eru unnin af foreldrum með ástinni, örygginu og skjólinu sem þau veita börnum sínum. Að vera foreldri er gefandi en getur líka verið erfitt og krefjandi. Nú horfast foreldrar í augu við erfiðari tíma en áður og vita ekki hvað gerist næst! Það er ástand sem getur haft alvarlegar afleiðingar! Þetta hefur m.a. þær afleiðingar að foreldrar hafa ekki það öryggi sem þeir höfðu áður, öryggi sem börn þeirra þurfa. Það hvernig foreldrunum líður endurspeglast í líðan barnanna - svo að núna er mikilvægt að hlúa að sjálfum sér og sambandinu.

Foreldrar þurfa að finna aðferðir til draga úr kvíða og angist á erfiðum tímum og skapa eins afslappað og vinsamlegt andrúmsloft á heimilinu og mögulegt er. Leitist við að koma jafnvægi á daglegt líf, það skapar öryggi fyrir börnin.

Fræðsla

Undirbúningur fyrir foreldrahlutverkið

Barnið komið heim er námskeið sem ÓB-ráðgjöf heldur um foreldrahlutverkið. VR hefur ákveðið að bjóða nokkrum þörum til þátttöku á námskeiðinu og verður þá viðhöfð reglan „fyrstur bókar fyrstur fær“.

Námskeiðið er hannað af sálfræðingunum John og Julie Gottman en þau eru í forystusveit á heimsvísu í vísindarannsóknum á hjónabandinu, samböndum para og fjölskyldunni. Þau eru höfundar bókanna *And Baby Makes Three*, *Why Marriages Succeed or Fail* og *Raising An Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*.

Námskeiðið hjálpar til við að undirbúa verðandi foreldra og foreldra ungra barna fyrir eitt mikilvægasta verkefni lífsins: Að ala upp barn. Námskeiðinu, sem kallað er Barnið komið heim, er ætlað að hjálpa væntanlegum foreldrum og foreldrum ungra barna að viðhalda og efla samband sitt samhliða foreldrahlutverkinu. Rannsóknir hafa sýnt að þegar fyrsta barnið er fætt upplifa tvö af hverjum þremur þörum marktækt minni ánægju í sambandinu.

Kennslan fer fram með fyrirlestrum, einstaklingsverkefnum og umræðum í hópum. Fyrsta skrefið er að gera sér grein fyrir því sem er í vændum og næsta skref er að búa sig undir það. Námskeiðið er tólf klukkustundir, tvær klukkustundir í senn, einu sinni í viku.

ÓB-ráðgjöf er með heilðræna stefnu varðandi fræðslu og stuðning við fjölskyldur 0-5 ára barna. Námskeiðin eru miðuð við að uppfræðsla og þjálfun nýrra foreldra sé á þann veg að koma megi í veg fyrir skakkaföll eða áföll við tengslamyndun eða aðra mikilvæga þroskaþætti á þessu mikilvægasta aldurskeiði barnsins. Það að foreldrar standi jafnir að stofnun og umönnun fjölskyldunnar leggur grunninn að heimsmynd barns sem er þannig að báðir foreldrar taka jafnan þátt í lífi þess og barnið lærir af eigin reynslu að jafnrétti og jöfn aðkoma er sjálfsagður hluti af starfsemi sérhvers heimilis.

Námskeiðið hefst miðvikudaginn **12. nóvember kl. 17:00**

Börn á fyrsta aldursári eru velkomin með foreldrum sínum á námskeiðið.

Skráning og nánari upplýsingar
hjá obradgjof@obradgjof.is og í síma 553-9400.

Sjá nánar á vefsetrinu www.barnidkomidheim.net

Orlofshús

Tími til að njóta vetrarins saman

Nú þegar farið er að kula úti er kjörið að bregða sér í orlofshús, draga fram gönguskóna og lopasokkana, skella sér í hressandi gönguferðir eða liggja í leti og hafa það notalegt með fjölskyldunni. Hvað er betra en að sitja í heitum potti undir stjörnuþjórtum himni og norðurljósum? Á þessum dimma tíma sem er framundan er næstu mánuði er ekki amalegt að geta hlakkað til að fara í bústað, kveikja á kertum og t.d. skrifa á jólakortin, fönndra með börnunum, spila eða lesa góða bók. Síðast en ekki síst er tilvalið að elda góða bragðmikla súpu og fylgir uppskrift hér með. VR er með hús/íbúðir á eftirtöldum stöðum í vetur:

Verð yfir helgi:

Flúðir	15.500
Miðhúsaskógur	15.500
Minni Borg, Grímsnesi	21.400
Húsafell	15.500
Stykkishólmur, raðhús	15.500
Akureyri , íbúðir	12.000

Hægt er að bóka orlofshús hjá VR 36 vikur fram í tímann og dettur ný vika inn á miðvikudegi. Enn eru laus nokkur hús um páskana.

Mexikósk súpa

2 laukar	1 líter tómatajúsi
4 hvítlauksrif pressuð	1 msk. koriander
2 msk. olía	1 ½ tsk chilli
2 dósir tómatar (niðursoðnir)	1 ½ tsk cayannepipar
1 teningur kjúklingakraftur + 1/2 líter vatn	1 stk grillaður kjúklingur
1 teningur nautakjötskraftur + 1/2 líter vatn	

Laukurinn saxaður smátt og steiktur í olíu í stórum potti. Öllu hinu blandað saman við. Látið malla í ca. 2. tíma. Smakkað til og má setja meira af hvítlauki eða kryddi. Kjúklingur brytjaður og settur út í ca. 1/2 tíma fyrir framreiðslu. Gott er t.d. að kaupa grillaðan kjúkling.

Með súpunni er gott að bera fram sýrðan rjóma, nachosflögur, rifinn ost og koriander lauf.





Valdís Þórðardóttir og Unnar Stefánsson ásamt Guðmundi Júlíussyni og syni hans Pétri, eigendum verslunarinnar.

Kíkt í heimsókn

Í hjarta Vesturbæjar

Verslað hefur verið á horni Hagamels og Hofsvallagötu síðan byrjun júlí 1956. Fyrst var Melabúðin nýlenduvöruverslun og mjólkurbúð rekin í hluta húsnæðisins sem síðar var sameinað í eina verslun eftir því sem verslunarhættir breytust. Segja má að Melabúðin sé ein af hornsteinum samfélagsins sem býr fyrir vestan læk, ekki síður en heitu pottarnir í Vesturbæjarlauginni. Melabúðin hefur staðið af sér flestar breytingar sem hafa átt sér stað á síðari árum í verslunarmenningu landans. Ef veggirnir gætu talað þá hefðu þeir örugglega frá mörgu skemmtilegu að segja.



Eva Arnarsdóttir



Einar Nhat Duy Nguyen



Ingunn Sveinsdóttir og Sólveig Katrín Hallgrímsdóttir



Yu Yang og Hreiðar Birgisson



Texti Páll Ásgeir Ásgeirsson

Esjan fjár sjóður handa öllum

Esja er sennilega það fjall á Íslandi sem flestir landsmenn hafa fyrir augum dag hvern enda nokkurs konar bæjarfjall við Faxaflóann þar sem stór hluti þjóðarinnar er búsettur. Esjan er ekki eitt afmarkað fjall heldur fjallabálgur sem býr yfir fjölbreyttu landslagi, djúpum og myrkum dölum sem fáir heimsækja, afskekktum tindum og fornum fjallvegum en hún er jafnframt eitt mest sótt og vinsælasta útivistarsvæði landsins. Ágætur göngustígur liggur frá Mógilsá upp eftir hlíðum Esjunnar upp á Þverfellshorn og varla líður sá dagur að ekki sé fjöldi fólks á ferð eftir stígnum sér til heilsubótar eða skemmtunar. Margir láta sér þó nægja að fara upp að Steini sem er grettistak í skriðu við stíginn beint niður undan Þverfellshorninu. Á steininum er skilti sem á stendur Steinn sem vekur kátínu meðal göngumanna sem finnst sem þar sé staðhæft það sem allir geti séð. Að þetta sé steinn. Því heitir steinninn Steinn þótt uppi séu grunsemdir um að það sé bæði nýtt og heimatilbúið örnefni. Frá steininum Steini liggur brattur stígur upp að klettabelti og gegnum það er merkt leið og á stöku stað keðjur og tröppur ferðalöngum til huggunar og stuðnings.

Segja má að Esjan sé einskismannsland en SPRON og Ferðafélag Íslands hafa unnið saman að gerð göngustíga, merkingum og skipulagi ferða um fjallið og heldur það starf áfram.

Allra fjall

Í Esjuhlíðum rekst maður á margar ólíkar tegundir af útivistarfólki, bæði vana fjallgöngugarpa, litla vinahópa, sérvitra einfara, aðhaldshópa í megrun og jafnvel fólk á hlaupum því sístækkandi hópur langhlaupara á Íslandi sækir í vaxandi mæli í fjallið til æfinga og eru menn að sögn sérstaklega á höttunum eftir æfingu í því að hlaupa niður brekkur en sérfræðingar segja að ekki sé hægt að æfa sig í því í neinum tækjasal. Í þessum efnum horfa menn oft til klukkunnar og segja sem svo að sá sem getur gengið upp að Steini á sléttum klukkutíma eða þaðan af skemmti tíma sé fær í flestan sjó eða flest fjöll öllu heldur. Þverfellshornið er í 740 metra hæð yfir sjó en Esjan er í raun rúmlega 900 metrar á hæð. Hæsti tindurinn heitir Hátindur og er inni á miðju fjallinu. Vinsæl leið brattgengra á Esjuna er upp rimann milli Þverárdals og Grafardals og þar upp á Hábungu fyrst og síðan Hátind. Þetta er allbrött leið en afar skemmtileg.



Kjötfönn, felustaður sauðabjófa

Áður en leiðin upp á Þverfellshorn var merkt og stikuð fóru margir upp brattar hlíðar frá bænum Esjubergi upp á Kerhólakamb sem skagar fram úr fjallinu til suðvesturs. Sú leið er nokkuð brattari en hin hefðbundna en ekki síður skemmtileg. Þegar komið er á Kerhólakamb er örstutt fram á brúnir Blikdals sem skerst inn í Esjuna úr vestri langleiðina að Þverfellshorni og er hömrum girtur í botninn. Þar er sísnævi sem heitir Kjötfönn og sagt að þjófar hafi fólgið þar feng sinn af illa fengnum búsmala. Rétt austan við Þverfellshorn gengur hömrótt Kistufellið fram úr fjallinu og í kverkinni milli þess og meginfjallsins er Gunnlaugsskarði en það er nokkurs konar mælitæki á árferði í náttúrunni en aðeins í allra hlýjustu árum bráðnar til fulls að sumri skafinn í Gunnlaugsskarði og fer þeim sumrum fjölgandi þegar það gerist. Við mynni Blikdals rétt við munna Hvalfjarðarganga má leggja bíl og ganga fram Blikdal og skoða fáfarnar slóðir er dalurinn er gróinn og fagur. Duglegir göngumenn geta farið upp síhækkandi brúnir dalsins að norðan og komið svo niður eftir rímanum að sunnanverðu og þannig hringgengið dalinn. Eilífsdalur skerst inn í Esjuna miðja að norðan og nær langleiðina inn að Hátindi. Fyrir botni hans heitir Eilífstindur og þar í kletthlíðum er eitt vinsælasta klifursvæði ísklifrara á landinu. Það er nefnilega pláss fyrir alla í Esjunni.

Esjan mjókkar til austurs og mjótt fjallahaft tengir hana við Móskaðahnúka sem ná langleiðina inn að Skálafelli á Mosfellsheiði. Þar liggur einstigi um svokölluð Laufskörð sem er traustur stígur sem Ferðafélag Íslands hefur merkt og sett keðjur til halds og trausts. Geysifallegt er að fara um Laufskörð og horfa niður snarbrattar skriður niður í Þverárdal að sunnan og Suðurárdal að norðan en hann og Flekkudalur og Svinadalur eru mestir dala að norðan ásamt Eilífsdal.

Esjan endilöng

Skemmtileg útfærsla á Esjugöngum væri að láta aka sér að rótum Móskaðahnúka og skilja göngumenn þar eftir. Þeir ganga síðan upp í Móskaðahnúk og síðan um Laufskörð út á Esju og hafa viðkomu á Hátindi. Síðan ræður úthald og þrek hvort þeir koma niður

af Þverfellshorni, Kerhólakambi eða ganga alla leið í mynni Blikdals og geta þá sagst með sanni hafa gengið Esjuna endilanga og eru áreiðanlega ekki margir sem það hafa gert. Allar þær gönguleiðir sem hér hafa verið nefndar eru við hæfi barna og fullorðinna. Hvergi er of bratt né torfarið til þess að heilar fjölskyldur geti ekki gengið saman með hóflegri fyrirhyggju og varfærni og þannig notið þess besta sem íslensk náttúra hefur upp á að bjóða. Þótt það teljist ekki beinlínis til Esjunnar sjálfrar þá er rétt að benda á að um Svinaskarði milli Skálafells og Móskaðahnúka liggur forn bílvegur sem enn er fær flestum breyttum jeppum þótt leiðin niður í Svinadal að norðan sé vissulega í brattara lagi og hentar ekki vel lofthæddum til ferðalaga.

Söguslóðir

Esjan er miðpunktur í Kjalnesinga sögu þar sem sagt er frá Örlýgi Hrappssyni sem reisti sér bæ að Esjubergi en í hans föruneyti var Esja kerling ein gömul frá Írlandi. Örlýgur reisti fyrstur manna kirkju á bæ sínum á Íslandi og ef til vill hefur hann skírt fjallið eftir gömlu konunni írsku en merking orðsins esja getur merkt lausamjöll eða tálgesteinn eftir því hvort rótanna er leitað í íslensku eða norsku. Örnefnið er fátítt á Íslandi en Esjufjöll í Vatnajökli gætu bent til þess að heitið væri tengt snjó. Ein sérstæðasta skýringin á nafni fjallsins segir Egill J. Stardal í Árbók Ferðafélags Íslands frá 1985 hafa eftir þjóðkunnum fræðimanni. Samkvæmt henni er hægt að lesa nafn fjallsins með rúnalettri úr snjóalögum í giljum þess þegar snjóalög eru í tiltekinni stöðu vor eða haust. Þannig væri Esja eina fjallið sem okkur er kunnugt um sem getur sjálft sagt nafnið sitt ef svo má að orði komast.

Hvað sem líður heiti fjallsins og þýðingu þess þá er Esjan fjársjóður sem öllum er heimilt að ganga í sér að kostnaðarlausu. Varla þarf þó að taka fram að sérhver göngumaður er ábyrgur fyrir góðri umgengni um þennan sameiginlega sjóð og snyrtimennska og virðing við landið og lífið í því eina krafan sem gerð er. Hvort sem eru lognkyrrir skógarlundir við túnfótinn á Mógilsá eða brattar klettaeggjar við fáfarna dali þá geta líklega flestir fundið það sem þeir leita að í hlíðum og tindum Esjunnar.

Ertu atvinnulaus?



Þón 2007 fluttist öll afgreiðsla og greiðslur atvinnuleysisbóta til ríkisins og var þá atvinnuleysisbótadeild VR lögð niður. Við þetta rofnuðu nokkuð fjöngsl VR við atvinnulausa félagsmenn og því koma hér á eftir mikilvægar upplýsingar um atvinnuleysisbótaferlið sem félagsmenn ættu að hafa í huga verði þeir atvinnulausir.

Réttinn til atvinnuleysisstrygginga ávinna einstaklingar sér á vinnumarkaði samkvæmt lögum um atvinnuleysisstryggingar. Þegar umsóknir berast Greiðslustofu frá Þjónustuskrifstofunum er réttur umsækjanda til atvinnuleysisbóta metinn og hver umsókn afgreidd samkvæmt lögum.

Þeir sem verða fyrir því að fyrirtæki vinnuveitanda lokar og skuldar þeim laun eiga aðeins rétt á atvinnuleysisbótum, fyrir það tímabil launa sem er í skuld, ef fyrirtækið er lýst gjaldþrota. Sé fyrirtækið ekki lýst gjaldþrota í fyrstu er samt nauðsynlegt að fara strax og skrá sig hjá næstu þjónustuskrifstofu Vinnumálastofnunar til þess að skapa sér og viðhalda bótarétti. Ef fyrirtækið er lýst gjaldþrota þarf umsækjandi að leggja fram með öðrum umsóknargögnum, kröfulýsingu í

protabúið stimplaða af skiptastjóra og á hafa þá rétt á atvinnuleysisbótageiðslum fyrir það tímabil sem fyrirtækið skuldar honum laun, upplýsi hann að öðru leiti lagaskilyrði um bótageiðslur. Greiddar atvinnuleysisbætur fyrir slíkt tímabil eru svo frádregnar lokauppgjöri Ábyrgðarsjóðs launa. Ef fyrirtækið er ekki lýst gjaldþrota verður að reyna á aðra innheimtu launaskuldar (s.s. hjá lögmönnum VR) og ef það innheimtist ekki er nauðsynlegt að hafa farið strax að skrá sig við upphaf atvinnuleysis því þá er möguleiki á því að viðkomandi eigi afturvirknan geymdan rétt til bótageiðslna.

Í framkvæmd er þetta svo þannig að staðfesta þarf atvinnuleit 20.-25. hvers mánaðar til að tryggja greiðslur um mánaðarmót. Hægt er að staðfesta atvinnuleit á heimasíðu Vinnumálastofnunar, www.vinnumalastofnun.is/atvinnuleysisstryggingasjodur, eða með því að hringja/koma á Þjónustuskrifstofu. Jafnframt þurfa þeir sem hafa haft tilfallandi vinnu eða eru í hlutastörfum að skila inn launaseðlum fyrir 19. hvers mánaðar. Ath. að greiðslur til umsækjenda sem staðfesta atvinnuleit sína 25.-31. hvers mánaðar eru ekki afgreiddar fyrr en 5 virkum dögum eftir mánaðamót en þeir sem staðfesta atvinnuleit sína

eftir mánaðarmót greiðast með útborgun næstu mánaðarmóta. Mánaðarlega þarf síðan að mæta í viðtöl á viðkomandi þjónustuskrifstofu og einnig í öll boðuð viðtöl, kynningarfundir og taka þátt í þeim vinnumarkaðsaðgerðum sem boðið er uppá.

Umsækjendur um atvinnuleysisbætur þurfa að gera grein fyrir öllum þeim tekjum sem þeir kunna að hafa á sama tíma og þeir sækja um atvinnuleysisbætur s.s. tekjur af hlutastarfi, elli- eða örorkulífeyrisgreiðslur og fjármagnstekjur.

Greiðslur atvinnuleysisbóta fara fram fyrsta virka dag hvers mánaðar. Tímabilið sem greitt er fyrir er frá 20. – 19. hvers mánaðar. Fullar atvinnuleysisstryggingar eru nú 6.277 kr á dag eða um 136.000 kr. á mánuði að meðaltali. Ef umsækjandi á rétt á tekjutengingu þá fær hann greiddar grunnatvinnuleysisbætur fyrstu 10 dagana og tekjutengdar atvinnuleysisbætur næstu 65 dagana. Eftir þann tíma fer sá hinn sami aftur á grunnatvinnuleysisbætur. Tekjutengdar atvinnuleysisbætur nema 70% af meðaltali heildarlauna og er miðað við sex mánaða tímabil sem hefst tveimur mánuðum áður en umsækjandi varð atvinnulaus. Hámark tekjutengdrabóta eru kr. 220.729 á mánuði.

Þeir sem missa hlutastarf eða er gert að minnka starfshlutfall geta átt rétt á atvinnuleysisbótum. Þegar samanlagðar tekjur af hlutastarfi og atvinnuleysisbætur eru hærri en sem nemur óskertum rétti til atvinnuleysisbóta að viðbættu frítekjumarki skal skerða atvinnuleysisbætur um helming þeirra tekna sem umfram eru. Hið sama gildir um tekjur fyrir tilfallandi vinnu, elli- eða örorkulífeyrisgreiðslur frá Tryggingastofnun, elli- eða örorkulífeyrisgreiðslur úr almennum lífeyrissjóðum og séreignasjóðum og fjármagnstekjur. Frítekjumark er kr. 53.716.

Dæmi:

Umsækjandi á 100% atvinnuleysisbótarétt en er í 50% vinnu og fær greitt kr. 130.000 fyrir hlutastarfð.

Bótaréttur (50%) :	kr. 68.000
Laun í hlutastarfi:	kr. 130.000
Alls:	kr. 198.000
Frítekjumark:	kr. 53.716
Óskertur bótaréttur:	kr. 136.000
Alls:	kr. 189.716
Mismunur:	kr. 198.000 - kr. 189.716
Samtals:	kr. 8.284

Atvinnuleysisbætur skerðast um kr. 4.142 (þær verða því kr. 63.858). Skattkortum er skilað inn með umsókninni á þjónustuskrifstofurnar eða send beint til Greiðslustofunnar.

Til að fá upplýsingar um stöðu umsóknar eða greiðslur er hægt að hringja í síma 582 4900 eða senda fyrirspurn með tölvupósti; greiðslustofa@vmst.is

Greiðslur atvinnuleysisstrygginga fyrir allt landið fara nú fram hjá Greiðslustofu Vinnumálastofnunar

Greiðslustofa Vinnumálastofnunar

Túnbraut 1-3
545 Skagaströnd
Opíð alla virka daga frá kl. 09:00 – 15:00
Sími: 582-4900
Fax: 582-4920
greiðslustofa@vmst.is

Umsækjendur um atvinnuleysisstryggingar skulu hins vegar snúa sér til þjónustuskrifstofa Vinnumálastofnunar á sínu svæði til að sækja um atvinnuleysisbætur.

Á höfuðborgarsvæðinu er það hjá Vinnumálastofnun höfuðborgarsvæðinu:

Vinnumálastofnun höfuðborgarsvæðinu

Engjateigi 11
105 Reykjavík
Opíð er alla virka daga frá kl. 09:00 - 15:00.
Sími 515-4850
Fax 588-2587

Á Akranesi hjá Vinnumálastofnun á Vesturlandi:

Vinnumálastofnun á Vesturlandi

Stíllholti 18, 2. hæð
300 Akranes
Opíð alla virka daga frá 9:00 til 15:00
Sími 430-5300
Fax 430-5301

Í Vestmannaeyjum hjá Vinnumálastofnun Suðurlands:

Vinnumálastofnun Vestmannaeyjum

Strandvegi 50
900 Vestmannaeyjar
Opíð alla virka daga frá 9:00 til 15:00
Sími: 481 – 1089
Fax: 481-2669

Á Austurlandi hjá Vinnumálastofnun Austurlands:

Vinnumálastofnun á Austurlandi

Miðás 1
700 Egilsstaðir
Opíð alla virka daga frá 9:00 til 15:00
Sími 471-2288
Fax 471-2287

Á þessum skrifstofum fer fram skráning þeirra sem eru í atvinnuleit, þeir fylla út umsóknareyðublað og fá leiðbeiningar um hvaða gögnum þarf að skila inn. Viðkomandi skrá sig í vinnumiðlun og fá ráðgjöf um starfsleit.

Viðtal Tómas Bolli Hafþórsson

Fagurkeri á Skólavörðustíg

Í Antikhúsinu á Skólavörðustíg er ekki pláss fyrir neinar tilviljanir, öllu er komið fyrir með mikilli umhyggju þannig að það best fái notið sín, eins og garður í fallegri rækt. Ég hafði mælt mér mót við Fjólu Magnúsdóttir antíkkonu. Þegar ég kom inn í búðina stóð þessi glæsilega kona með gamalt kókubox úr fagurskreyttu grænu gleri í höndunum og bar það upp að glugganum þannig að birtan skein í gegnum það. „Sjáðu hvað þetta er dásamlega fallegt, sagði hún hrifin. “Það leyndi sér ekki að hér var á ferðinni einlægur fagurkeri.

Fjóla á erfitt með að sitja kyrr, krafturinn og þörfin fyrir að gera eitthvað er mikil. Það er erfitt að ímynda sér að hún sé sjöttúu og fjögurra ára. „Maður má ekki líta á lífið þannig að maður sé orðin gamall, að eldast vel er yndislegt! Það er undir heilsunni og okkur sjálfum komið hversu vel við gerum það. Það er mikilvægt að horfa lífið jákvæðum augum og njóta alls þess fallega sem er í kringum okkur”, segir Fjóla og heldur áfram, „hver og einn verður að rækta garðinn sinn og þrifa í kringum sig eins og best hann getur. Við megum aldrei leyfa illgresinu að vaxa og ná yfirhöndinni. Börnin eru það dýrmætasta sem við eigum, þau eru gæfa manns í lífinu. Því betur sem við hlúum að þeim því betur uppskerum við.”

Fjóla fæddist 1934 og ólst upp í litla Skerjafirðinum. „Það var mikið frjálstræði að alast þar upp, ég var velkomin í hverju húsi og ég fór víða, því ég bar út Morgunblaðið. Ég man að okkur krökkunum þótti það mikið ævintýri þegar herinn kom,” segir Fjóla og brosir. Manninum sínum, Ólafi Steinari Valdimarssyni kynntist hún árið 1952 þegar hún var átján ára og var það ást við fyrstu sýn. Ári síðar eru þau búin að gifta sig og börnin fjögur komu svo hvert á fætur öðru. Þeim hefur vegnað vel og barnabörnin orðin átta. Fjóla missti manninn sinn fyrir 11 árum eftir 5 ára baráttu við krabbamein, ári eftir að þau fluttu verslunina á Skólavörðustíginn.

Úr banka í sjálfstæðan rekstur

„Ég er búin að vera hér á Skólavörðustígnum í tólf ár og vildi hvergi annarsstaðar vera. Hér ríkir góður andi á meðal verslunareigenda og mannlífið er svo skemmtilegt. Miðborgin er nafli alheimsins,” segir Fjóla. Það eru 20 ár síðan Fjóla stofnaði Antikhúsið ásamt manni sínum. „Við byrjuðum í Þverholti 7 í sama húsi og tengdaforeldrar mínir bjuggu í,” segir Fjóla. „Við höfðum búið hjá þeim fyrstu tíu árin í einu herbergi og eldhúsi, þá með þrjú börn. Íbúðin á jarðhæðinni hafði verið til sölu og við sáum fljótlega að það væri kannski vænlegur kostur að kaupa hana og breyta henni í verslun.”





En hvers vegna að hætta í góðu starfi hjá Búnaðarbankanum og byrja í eigin rekstri? „Það má segja að það hafi alltaf blundað í mér að vinna sjálfstætt. Ég byrjaði fyrst með Þórunni Magnúsdóttur árið 1974 en sá fljótlega að það hentaði mér ekki þá þar sem ég var með fjögur börn og heimili og í fullu starfi. En ég var alltaf með hugann við þetta síðan. Mér fannst ég ætti að breyta til, ég gæti það vel og sem betur fer gerði ég það.


Hornskáppur frá Dean

Hvers vegna antík og hvernig kviknaði áhuginn? Fjóra heldur áfram: „Við vorum mikið erlendis, einkum í Danmörku, Ólafur var mikið á fundum og á meðan var ég á röltinu og fór á uppboð og kíkti í hinar og þessar antíksöulur. Í einni slíkri ferð upp úr 1980 kynntumst við frú Dean, yndislegri eldri konu af gyðingaættum, sem rak antíkverslun í Kaupmannahöfn. Það má segja að hún hafi tekið okkur að sér og meðhöndlaði okkur alla tíð eins og börnin sín. Ég hafði rekið augun í forlata hornskáp og ég segi við Ólaf hvað mig langi mikið að eignast þennan skáp. Þegar við stöndum þarna kemur sú gamla og spyr okkur hvort við séum spennt fyrir skápnum? Já, segi ég, en því miður erum við ekki með peninga fyrir honum þar sem það er svo erfitt að fá nægan gjaldeyri. Frú Dean sagði að það væri nú ekki mikið mál, við myndum bara fá skápinn og flytja hann til Íslands. Við þurftum ekkert að borga inn á hann en samkomulag varð um að Ólafur myndi koma við hjá henni á ferðum sínum til Kaupmannahafnar og greiða inn á skuldina. Hún tók aldrei neina vexti fyrir. Upp úr þess hófst gott og traust samband á milli okkar sem má segja að hafi verið vísir af því sem síðar varð. Sjálf hef ég haft það þannig að fólk hefur getað komið hér og keypt hluti og ég hef skrifað mér til minnis og það síðan komið og greitt inn á eða ég hef sent því reikning. Ég hef sagt við sjálfa mig; vertu sjálfri þér samkvæm í því sem þú gerir, maður á alltaf að selja með því hugarfari að það sem maður selur er það sem maður væri tilbúinn að eiga sjálfur.“

Lítill virðing fyrir gömlum húsum

Eins og áður segir hefur Þverholt 7 alltaf verið stór þáttur í lífi Fjólu. Tengdaforlestrar hennar bjuggu alla sína ævi í húsinu og þar hófu þau Ólafur sinn búskap. Árið 1988 opnuðu þau Antíkhúsið á jarðhæðinni. Seinna meir keypti Fjóra miðhæðina og réðst í að endurgera húsið upp eftir gömlum teikningum svo eftir er tekið. „Maður á að bera virðingu fyrir því sem fyrir er í staðinn fyrir að rífa alltaf niður og gera nýtt. Það er svo sorglegt að röltu um bæinn og sjá hve litla virðingu fólk ber fyrir því gamla sem hefur verið vandað til fyrr á tímum. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á arkitektúr og horfi oft meira upp fyrir mig heldur en fram þegar ég er á rölti um bæinn og ég get sagt þér að það er margt sem ekki er mikil þrýði fyrir augað,“ segir þessi kraftmikla kona að lokum.

Krossgáta



				51		18			
						40		LEIFIST	40
				7	A SKÓP UNNI HRESS		57		21
				37		26	FLJÓTID GÓÐAR STEIN ING		2
				56		64			
				34			54	DEJU MYLU MANN INN	41
							28		
				4		17			
				12	ARA- GÓÐI HEFTI LIGUR		31		1 - VÉL- UNNI
				50	MADUR BY- LITID FULLA	20	43	ARFA FLAG- ARI	13
				27			FUGL GÓFU MÁL		
				59		63	ANS BIRTU	61	30
						8		25	RENI- LEGA SKELIN
				39			45	23	SK ST. NEB LITID KARI FRIST
				10					EINIK. ST.
						38		5	
								19	
				30				15	HRA ALDUR INN
						33	49		53 3
				62					
				16		47	35	24	
				14		42			
						22			
				44		32	58		4



Verðlaun fyrir rétta lausn kr. 12.000

Lausnin á síðustu krossgátu er öfugmælavísan:

Í suddaregni sumarkveld um sund og voga. Sá ég mikinn sinueld í sjónum loga.

Vinningshafni september krossgátunnar er Magnús Geir Pálsson. Hann hefur undanfarna sex mánuði verið í starfi hjá Eignamiðlun, elstu starfandi fasteignasölu á landinu og starfað í fasteignabransanum alls í níu ár. Við óskum honum hjartanlega til hamingju með 12.000 krónurnar.

Vísbendingin að lausn gátunnar er eins og síðast, öfugmælavísa. Síðasti móttökudagur lausna er 15. nóvember 2008. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifðu „krossgáta“ utan á umslagið.

Utanáskriftin er: VR-blaðið, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Einnig er hægt að senda lausnina á vr@vr.is

Hvað gerir VR fyrir þig?

Réttindi

VR gerir kjarasamninga sem tryggja grunnréttindi.

VR veitir lögfræðipjónustu og aðstoð við gerð ráðningarsamninga, útreikning launa, innheimtu launakrafna, túlkun kjarasamninga o.fl.

VR gerir árlega kannanir á launum og aðbúnaði á vinnustöðum.

VR stendur fyrir auglýsingaferðum til að tryggja mannréttindi á vinnumarkaði.

VR veitir styrki til náms.

VR býður orlofshús og tjaldvagna til leigu.

Öryggi

VR stuðlar að afkomuöryggi vegna sjúkdóma og slysa

VR greiðir sjúkra- og slysdagpeninga, 80% af launum í allt að níu mánuði.

VR greiðir dagpeninga vegna veikinda barna, 80% af launum í allt að níu mánuði.

VR greiðir slysa-, dánar og örorkubætur vegna barna að 16 ára aldri.

VR greiir örorkubætur vegna slyss í frítíma, allt að rúmlega 17 milljónum króna.

VR greiðir dánarbætur.

Varasjóður

Þú getur nýtt VR varasjóð

Til endurmenntunar eða námsorlofs.

Til forvarna eða endurhæfingar.

Til orlofs, s.s. til ferðalaga eða í orlofshús VR.

Til að kaupa líf-, slysa- eða sjúkdómatryggingar.

Til að mæta stærri áföllum í lífinu, s.s. atvinnuleysi eða heilsubrestri.

Til að auðvelda starfslok.



Saman byggjum við nýja framtíð

Þegar á reynir skiptir mestu máli að veita hvert öðru styrk.
Við eigum hvert annað – og hönd í hönd stöndum við sterk saman.