

# Tikk takk, tikk takk

## Nýttu tækifærið til að hafa áhrif!

Þátttaka þín í könnun VR um fyrirtæki ársins og launakjör er mikilvæg, bæði fyrir þig og aðra félagsmenn VR. Upplýsingar þínar veita stjórnendum í gegnum könnun á Fyrirtæki ársins vísbendingar um hvað vel er gert og hvað betur má fara.

Launakönnun VR veitir þér upplýsingar um laun og vinnutíma VR félaga og gefur þér tækifæri til að bera þín laun saman við laun annarra í svipaðri stöðu.

*Takk takk*

BLAÐSÍÐA 6

Ný kaupmáttar-  
reiknivél VR

BLAÐSÍÐA 7

Kannanir VR – ekki  
gleyma að svara

BLAÐSÍÐA 8

Kynferðisleg áreitni  
í starfi – könnun

BLAÐSÍÐA 16

Kosning til  
stjórnar VR 2018





FÉLAGSMÁL

- 3**  
Leiðari
- 4**  
Fréttir
- 8**  
52% kvenna í VR hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi
- 10**  
Hvað gerir VR fyrir þig?
- 12**  
Streita er heilsuvá
- 14**  
Hádegisfyrirlestrar VR
- 34**  
Krossgáta
- 35**  
Trúnaðarmaðurinn – Katrín Ásta Sigurjónsdóttir
- 35**  
Vinnustaðaheimsóknir

KJARAMÁL

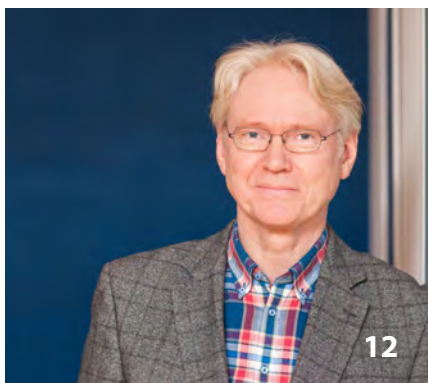
- 6**  
Veistu hvernig þinn kaupmáttur hefur breyst?
- 11**  
Leigufélag VR

KOSNINGAR 2018

- 16**  
Allsherjaratkvæðagreiðsla í VR 2018
- 17**  
Úr lögum VR um kosningar
- 18**  
Kynning á frambjóðendum til stjórnar VR
- 31**  
Listi stjórnar og trúnaðarráðs 2018 -2020

STARFSMENNTAMÁL

- 15**  
VR skóli lífsins – Sandra Rut Skúladóttir
- 32**  
Diplómanám í viðskiptafræði og verslunarstjórnun
- 33**  
Verkefnastjóri diplómanámsins – Kristjana Katrín Þórgrímsdóttir



VR BLAÐIÐ

1. tbl. 40. árgangur mars 2018

Hús verslunarinnar  
Kringlan 7  
103 Reykjavík  
Sími 510 1700  
vr@vr.is  
www.vr.is

Ábyrgðarmaður  
Ragnar Þór Ingólfsson

Ritstjóri  
Unnur Guðriður Indriðadóttir

Ritstjórn  
Árni Leósson  
Fjóla Helgadóttir  
Ragnar Þór Ingólfsson  
Steinn Böhvarsdóttir  
Unnur Guðriður Indriðadóttir  
Þorsteinn Skúli Sveinsson

Umbrot og útlit  
Tómas Bolli Hafþórsson

Ljósmyndir  
Myndsmiðjan Egilsstöðum, Hildur Heimisdóttir, Guðmundur Þór Kárasón og Birgir Ísleifur Gunnarsson

Prentun  
Oddi

Upplag  
27.170

Stjórn VR

Ragnar Þór Ingólfsson formaður  
Helga Ingólfssdóttir varaformaður  
Harpa Sævarsdóttir ritari  
Benóý Valur Jakobsson  
Birgir Már Guðmundsson  
Dóra Magnúsdóttir  
Elisabeth Courtney  
Guðrún Björg Gunnarsdóttir  
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir  
Ólafur Reimar Gunnarsson  
Sigríður Lovísa Jónsdóttir  
Sigurður Sigfússon  
Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir  
Unnur María Pálmadóttir

Varamenn

Guðrún Björk Hallgrímsdóttir  
Kristjana Þorbjörg Jónsdóttir  
Rannveig Sigurðardóttir

## SUNDRUNG EÐA SAMSTAÐA

Það eru hræringar í verkalýðshreyfingunni og stórmerkilegir hlutir að gerast. Það er eitthvað kraumandi, einhver spenna. Það er eitthvað í loftinu.

Síðan ég náði kjöri sem formaður VR fyrir um ári síðan hef ég talað tæpitungulaust um hvað mér þykir að innan hreyfingarinnar og hvatt grasrót allra stéttarféлага til dáða. Geri ég það til þess að hvetja til sundrunar innan okkar raða? Aldeilis ekki. Þegar ég les yfir greinarstúfa þeirra sem vilja ríghalda í getulausa og íhaldssama valdablokk innan verkalýðshreyfingarinnar í nafni stöðugleika, samstöðu og reynslu verður mér hugsað til þeirra „sigr“ sem hreyfingin getur stært sig af í eftirmálum hrunsins til dagsins í dag. En hvað þýða þessi orð ef traustið er ekki til staðar? Er samstaða og stöðugleiki þeirra sem stjórna nægilegur slagkraftur breytinga ef fólkíð stendur ekki með þeim og treystir?


Byggir samstaðan á aðgerðarleysi hreyfingarinnar í eftirmálum hrunsins þar sem sængin var dregin upp fyrir haus á meðan heimilum landsmanna var fórnar? Samstaða og samtakamáttur eru orð sem margir forystumenn hreyfingarinnar ættu að fara varlega með. Á meðan þeir tala um heimsmet í hækkun lægstu launa kenna þeir ríkinu um að stela kaupmáttarkrónum almennings jafn harðan. En hverjir áttu að koma í veg fyrir að það gerðist?

Hvergi í veröldinni er félagsaðild stéttarféлага hlutfallslega hærri en á Íslandi. Slagkraftur okkar gagnvart viðsemjendum ætti því að vera mikill. Alþýðusamband Íslands telur um 120 þúsund félagsmenn eða sem jafngildir um þriðjungi landsmanna og fer með helstu áherslur okkar gagnvart stjórnvöldum og atvinnulífinu þegar við á.

Ef við hugsum aðeins um fjöldann og setjum í samhengi við orðin samtakamáttur og samstaða ættu stjórnvöld ekki að geta tekið neinar ákvarðanir sem varða líf skjör okkar án þess að fá til þess sérstakt samþykki. Svo virðist þó sem stjórnvöld geti leyft sér nánast hvað sem er, vitandi að mótstaðan er lítil sem engin eða í besta falli í formi bitlausra ályktana frá foringjum hreyfingar sem er rúin trausti.

Til að virkja samtakamáttinn og samstöðuna þurfum við fyrst og fremst að hlusta. Finna taktinn með grasrótinni og tóninn í fólkinu okkar. Ég kalla því eftir samstöðu allra stéttarféлага um kröfur sem skipta okkur öll máli. Húsnaðismálin, vaxtaokrið, styttingu vinnuvikunnar, bætta grunnþjónustu og aukin lífsgæði til okkar allra og laun sem duga til mannsæmandi lífskjara. Þetta er ekki flókið.

Þegar ég tala um hugsanlega úrsögn úr ASÍ er ég ekki að tala um að kljúfa hreyfinguna í herðar niður. Ég vil eingöngu benda á að við þurfum ekki 300 milljóna króna yfirbyggingu til að standa saman. Við þurfum herbergi, borð og stóla. Þegar við ráðumst á samherja okkar fyrir að gera betur en við gerum sjálf erum við að sundra. Við þurfum miklu frekar að standa saman. Við þurfum opinbera geirann, kennarana og almenna markaðinn. Við þurfum að koma okkur saman um raunverulegar kerfisbreytingar sem koma sér vel fyrir alla, alla ævina. Við getum auðvitað ekki verið sammála um allt en við getum þó sameinast um það sem við erum sammála um. Annað má bíða betri tíma.

Vegferð mín er krafa um samstöðu og aukið traust til hreyfingarinnar. Sú krafa felur í sér algjöra naflaskoðun þeirra sem stjórna og upprisu grasrótarinnar. Við verðum aldrei sterkari en fólkíð sem er tilbúið að fylgja okkur. 



» Til að virkja samtakamáttinn og samstöðuna þurfum við fyrst og fremst að hlusta. Finna taktinn með grasrótinni og tóninn í fólkinu okkar. «

RAGNAR ÞÓR INGÓLFFSSON  
FORMAÐUR VR



## TRÚNAÐARMANNANÁMSKEIÐ

### KJARAMÁLANÁMSKEIÐ

**23. mars 2018 – kl. 09.00-12.00**

Leiðbeinendur: Sérfræðingar á kjaramálasviði VR

VR leggur mikinn metnað í að trúnaðarmenn fái allar helstu upplýsingar er snúa að kjaramálum félagsmanna og er þetta námskeið einn liður í því. Farið verður yfir helstu atriði kjarasamninga VR, s.s. veikindarétt, uppsagnir, orlof, vinnutíma og áunnin réttindi. Hér gefst trúnaðarmönnum tækifæri til að ræða málin og fá svör við spurningum sínum. Þetta er námskeið sem trúnaðarmenn ættu ekki að láta framhjá sér fara. **Léttur morgunverður í boði!**

### SJÓÐIR OG ÞJÓNUSTA VR

**09. apríl 2018 – kl. 09.00-12.00**

Leiðbeinandi: Selma Kristjánsdóttir, sérfræðingur á þróunarsviði VR

Þjónusta VR er víðtæk og varðar alla félagsmenn. Á þessu námskeiði verður farið yfir þjónustuliði eins og VR varasjóð, Sjúkrasjóð, Orlofsjóð og Starfsmenntasjóð. Einnig verður farið yfir starfsemi Starfsendurhæfingarsjóðsins VIRK og þjónustu VR við atvinnuleitendur. Allir trúnaðarmenn VR þurfa að hafa þekkingu á þessum þáttum og því er mikilvægt að sem flestir trúnaðarmenn nýti sér þetta námskeið. **Léttur morgunverður í boði!**

**Hægt er að skrá sig rafrænt á [www.vr.is](http://www.vr.is), í þjónustuveri VR í síma 510 1700 eða með því að senda tölvupóst á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is).**

## AFSLÁTTUR Í FLUG

Ertu að fara til útlanda eða langar þig að ferðast innanlands?

Félagsmenn VR fá afslátt hjá Icelandair, WOW air, Flugfélaginu Erni, Sumarferðum og hjá Úrvali Útsýn. Afslátturinn er í formi gjafabréfa sem hægt er að kaupa á orlofsvef VR. **Hver félagsmaður getur keypt tvö gjafabréf á ári hjá hverju fyrirtæki.** Ekki er hægt að skila bréfunum eftir að þau hafa verið keypt. Félagsmönnum er bent á að kynna sér vel skilmálana áður en bréfin eru keypt.

**Gjafabréf Icelandair** kostar 23.000 kr. og jafngildir 30.000 kr. greiðslu upp í flug og/eða pakkaferðir Icelandair. Gjafabréfið gildir ekki upp í skatta á Vildarpunktamiðum. Gjafabréf Icelandair gildir í u.þ.b. tvö ár frá útgáfudegi.

**Gjafabréf WOW air** kostar 22.500 kr. og jafngildir 30.000 kr. greiðslu upp í flug hjá WOW air. Einungis er hægt að nota eitt gjafabréf á mann í hverri bókun. Bókunar- og ferðatímabil er u.þ.b. 1 ár frá útgátu gjafabréfs. Í þessu felst að flugferðin þarf að vera innan árs frá útgáfudegi gjafabréfsins.

**Gjafabréf Sumarferða** kostar 25.000 kr. og jafngildir 30.000 kr. greiðslu upp í pakkaferð. Gildir í allar auglýstar pakkaferðir til 31. desember 2018. Nota má eitt gjafabréf á hvern félagsmann.

**Gjafabréf hjá Úrvali Útsýn** kostar 25.000 kr. og jafngildir 30.000 kr. greiðslu upp í pakkaferð. Gildir í allar auglýstar pakkaferðir til 31. desember 2018. Nota má eitt gjafabréf á hvern félagsmann.

**Flugávisun Flugfélagsins Ernís** gildir sem greiðsla fyrir flugmiða aðra leið fyrir einn til eða frá Vestmannaeyjum, Húsavík, Höfn í Hornafirði og Bíldudal. Flugávisunin gildir eingöngu fyrir félagsmann VR. Taka þarf fram við pöntun að greitt sé með flugávisun frá VR. Ekki er hægt að nota flugávisun VR í eftirfarandi flug á tímabilinu 1. júní - 31. ágúst: Kl. 8.55 (morgunflug) frá Reykjavík til Hafnar í Hornafirði mánudaga, miðvikudaga og föstudaga og kl. 18:55 (síðdegisflug) frá Höfn í Hornafirði til Reykjavíkur mánudaga, miðvikudaga, fimmtudaga og föstudaga. Allt flug milli Reykjavíkur og Vestmannaeyja um Verslunarmannahelgi ár hvert og er þá átt við þá helgi frá föstudegi til mánudags.

## AÐALFUNDUR VR

Aðalfundur VR verður haldinn á **Hilton Reykjavík Nordica**, mánudaginn **19. mars** nk. og hefst **klukkan 19.30**.

Á dagskrá fundarins eru venjuleg aðalfundarstörf.



## BESTU ÁRIN!

Námskeið fyrir þá sem eru að huga að starfslokum eða eru nýlega hættir að vinna.

Starfslokanámskeið sem VR býður félagsmönnum á aldrinum 63-72 ára upp á, hafa slegið í gegn. Námskeiðið tekur á ýmsum þáttum, svo sem heilsu og næringu, réttindamálum, hugarfari og sjálfmynd. Helsti ávinningurinn er að þátttakendur líti björtum augum á framtíðina og öðlist meiri kjark til að takast á við lífið, aukið sjálfstraust og lífshamingja og aukin hæfni til að takast á við mótlæti.

Námskeiðið er í heild 9 tímar og er haldið á þremur eftirmiðdögum í húsnæði VR á 0. hæð í Húsi verslunarinnar. Umsjón með námskeiðinu hefur Ásgeir Jónsson ásamt gestafyrirlesurum.

Næsta námskeið verður dagana **16., 17. og 18. apríl kl. 09.00-12.00.**

Skráning er á [www.vr.is](http://www.vr.is), í þjónustuveri VR í síma 510 1700 eða með tölvupósti til [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is).

## KYNNINGARFUNDUR

Frambjóðendur kynna sig

Frambjóðendur til stjórnar VR kjörtímabilið 2018-2020 kynna sig og áherslur sínar á **félagsfundi VR á Nauthóli**, Nauthólsvegi 106, **mánudaginn 5. mars klukkan 19.30.**

Tuttugu og sjö aðilar bjóða sig fram til sjö sæta í stjórn.

Félagsmenn sem komast ekki en vilja fylgjast með geta horft á kynningarnar á **Mínum síðum**.

**Allir VR félagar velkomnir.**

## NÝTTU ATKVÆÐISRÉTT ÞINN

Ágæti félagsmaður VR

Allsherjaratkvæðagreiðsla til stjórnar VR fyrir kjörtímabilið 2018 til 2020 hefst **þriðjudaginn 3. mars** og stendur til kl. **12.00 á hádegi 13. mars**. 27 bjóða sig fram til sjö sæta. Kosningin er rafræn á **Mínum síðum** á vefsíðu VR.

Innskráning með Íslykli eða rafrænum skilríkjum.

Við hvetjum félagsmenn til að kynna sér frambjóðendur og nýta atkvæðisrétt sinn.



## NÚ GETUR ÞÚ FENGIÐ ALLT AÐ 90% ENDURGREITT VEGNA NÁMS/NÁMSKEIÐA

Hefur þú nýtt þinn rétt?

- Um áramótin tók gildi hækkun á styrkjum úr starfsmennta-sjóðum sem félagsmenn VR geta sótt í.
- Veittur er hámarksstyrkur allt að 130.000 kr. á ári.
- Veittur er styrkur fyrir 90% af námi/starfstengdu námskeiðsgjaldi/ráðstefnugjaldi – hámark 130.000.
- Veittur er styrkur fyrir 50% af tómstundum – hámark 30.000 (dregst frá hámarksstyrk).
- Veittur er styrkur fyrir 50% af ferðastyrk vegna náms – hámark 40.000 (dregst frá hámarksstyrk).
- Skilyrði fyrir styrkveitingu er að félagsmaður greiði námsgjöld/námskeiðsgjöld/ráðstefnugjöld.
- Uppsöfnun einstaklinga til þriggja ára verður því 390.000 fyrir eitt samfellt nám.
- Veittir fyrirtækjastyrkir hafa að auki hækkað í samræmi við styrki til einstaklinga.



## VEISTU HVERNIG ÞINN KAUPMÁTTUR HEFUR BREYST?

VR hefur birt kaupmáttarreiknivél sem sýnir þér hvernig kaupmáttur heimilisins hefur þróast að teknu tilliti til þinnar fjölskyldu og hvort þú býir í eigin húsnæði eða leigir.

Undanfarna mánuði hefur mikið verið fjallað um kaupmáttaraukningu á Íslandi síðustu ár. Þessi umfjöllun byggir á kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar sem sýnir meðaltalsbreytingu á kaupmáttar launafólks á íslenskum vinnumarkaði. VR hefur nú birt kaupmáttarreiknivél sem sýnir þróun kaupmáttar heimila að teknu tilliti til fjölskyldugerðar og húsnæðis. Þetta er í fyrsta skipti sem fjölskyldur geta skoðað eigin kaupmáttarþróun og borið saman við vísitölu Hagstofunnar.

Samkvæmt kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar jókst kaupmáttur launa milli árána 2016 og 2017 um 5%. Hver launamaður ætti þannig að hafa getað keypt 5% meira að meðaltali af vörum fyrir launin árið 2017 en hann gat árið 2016.

Þessi tala, 5%, er hins vegar meðaltal og ljóst að fjölmargir finna sig ekki í þeirri þróun sem hún sýnir. Einhverjir kunna að hafa notið mun meiri kaupmáttar en sem kemur fram í kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar og aðrir mun minni. Kaupmáttarvísitala Hagstofunnar tekur þannig ekki tillit til stöðu hvers og eins, t.d. á húsnæðismarkaði.

### TÆKIFÆRI TIL AÐ SKOÐA EIGIN STÖÐU

Markmið VR með því að birta kaupmáttarreiknivél er fyrst og fremst að gefa launafólki tækifæri til að skoða eigin kaupmáttarþróun yfir valið tímabil og bera saman við það sem opinberar tölur Hagstofunnar segja.

Kaupmáttarreiknivél VR tekur tillit til fjölskyldugerðar en hjúskaparstaða og fjöldi barna skipta máli þegar þróun kaupmáttar heimilanna er skoðuð. Þá tekur reiknivél VR einnig tillit til þess hvort viðkomandi sé á leigumarkaði eða býi í eigin húsnæði sem skiptir hvað mestu máli fyrir kaupmáttarþróun einstaklinga og fjölskyldna. Kaupmáttarreiknivél VR tekur þannig tillit til stöðu hvernar fjölskyldu fyrir sig og reiknar út kaupmátt hennar yfir valið tímabil en Hagstofan birtir meðaltal kaupmáttar launa á vinnumarkaði.

### HVERNIG ER REIKNIVÉLIN UPPBYGGÐ?

Í kaupmáttarreiknivél VR er byggt á reiknivél velferðarráðuneytisins fyrir neyslumiðmið fjölskyldna. Í reiknivél VR er að auki tekið tillit til húsnæðisbóta í tilfelli leigjenda. Leigjendur skrá upphæð leigu á mánuði í reiknivélina og þeir sem búa í eigin húsnæði skrá mánaðarlega greiðslu húsnæðisláns. Ekki er tekið tillit til vaxtabóta eða rekstrarkostnaðar húsnæðis en hver og einn getur hins vegar tekið slíkt með í útreikningi á sínum húsnæðiskostnaði og fengið þannig nákvæmari niðurstöðu en ella. [væ](#)

Hér má sjá tvö dæmi um þróun kaupmáttar samkvæmt **kaupmáttarreiknivél VR** og samkvæmt **kaupmáttarvísitölu Hagstofu Íslands**.

#### DÆMI 1 BREYTING Á TÍMABILINU 2016 TIL 2017

Einstaklingur með tvö börn, 8 ára og 15 ára

Laun fyrir skatt voru 550 þúsund árið 2016

en 567 þúsund árið 2017

Leiga var 200 þúsund árið 2016 en 240 þúsund árið 2017

**-0,4%**

Breyting kaupmáttar heimilisins á tímabilinu

**5%**

Hækkun kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar á sama tímabili

#### DÆMI 2 BREYTING Á TÍMABILINU 2016 TIL 2017

Hjón með þrjú börn, 2 ára, 4 ára og 9 ára.

Samanlögð laun hjónanna voru 950 þúsund fyrir skatt árið 2016

en 979 þúsund árið 2017,

Leiga var 250 þúsund árið 2016 en 270 þúsund árið 2017

**5,1%**

Breyting kaupmáttar heimilisins á tímabilinu

**5%**

Hækkun kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar á sama tímabili

# KAUPMÁTTUR

Kaupmáttur er mælikvarði sem ætlað er að lýsa því hversu mikið af vörum og þjónustu hægt er að kaupa fyrir gefnar tekjur. Það er hins vegar sjaldan tekið fram í umræðunni hvaða tekjur er stuðst við.


## Tekjurnar geta m.a. verið:

- Tímakaup fyrir skatt
- Heildarlaun fyrir skatt
- Heildarlaun eftir skatt
- Heildarlaun eftir skatt og að frádregnum vaxtagreiðslum íbúðalána eða leigugreiðslu fyrir þann sem er á leigumarkaði

Þær tekjur sem lýsa best hversu mikið viðkomandi einstaklingur/heimili getur keypt af vörum og þjónustu hljóta að vera heildarlaun eftir skatt og að frádreginni greiðslu af láni eða leigu ef viðkomandi er á leigumarkaði. Vandinn við umræðuna er hins vegar sá að hún byggir yfirleitt á lið 1, þ.e. tímakaupi fyrir skatt. Tímakaup fyrir skatt er ekki góður mælikvarði á það hversu mikið af vörum og þjónustu einstaklingar geta keypt. Fleiri þættir hafa áhrif á kaupgetu einstaklinga, t.d. fjöldi vinnustunda, starfshlutfall, skattkerfi, vaxtagreiðslur íbúðaláns eða leigugreiðslur. Kaupmáttarvísitala VR nær betur utan um þann kaupmátt sem heimilin finna fyrir. Sú vísitala tekur tillit til heildarlauna eftir skatt. Þannig hefur breyting á t.d. yfirvinnu eða starfshlutfalli áhrif á kaupmáttarvísitölu VR en ekki kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar.

Kaupmáttarvísitala VR tekur hins vegar ekki tillit til annarra tekna sem einstaklingar kunna að hafa. Þá tekur vísitalan ekki tillit til greiðslna af íbúðaláni eða leigugreiðslna. Þegar búið er að taka með í útreikningana aðrar tekjur en laun og föst útgjöld, t.d. vegna húsnæðis, þá situr eftir það sem kallast ráðstöfunartekjur. Mynd 1 sýnir breytingu á kaupmætti milli 2007 og 2017 miðað við þrjá mælikvarða. Líkt og myndin sýnir stórkir kaupmáttarvísitala Hagstofunnar þá breytingu á kaupmætti sem hefur átt sér stað á tímabilinu. Ef horft er á heildarlaun eftir skatt fæst önnur mynd líkt og kaupmáttarvísitala VR sýnir. Ef tekið er tillit til allra tekna auk fastra útgjalda (tekjuskattur og vaxtagjöld) sést að kaupmáttur ráðstöfunartekna hefur dregist saman um 1% á tímabilinu. Gögn fyrir 2017 eru ekki til fyrir ráðstöfunartekjur og því er gert ráð fyrir sama vexti og 2017 eða 5,7%.

Ef markmiðið er að varpa ljósi á þróun þess kaupmáttar sem heimilin finna fyrir er æskilegt að stýðjast við annan mælikvarða en kaupmáttarvísitölu Hagstofunnar.

VR hefur hannað reiknivél þar sem einstaklingar geta farið og slegið inn sínar forsendur til að fá mat á því hversu mikið kaupmáttur þeirra hefur aukist yfir nokkurra ára tímabil. Þessi reiknivél gefur nákvæmari mynd en ofangreindar vísitölur þar sem reiknivélin er sérsniðin að hverjum og einum. Reiknivélina má nálgast á vef VR, vr.is 



## KÖNNUN VR ER FYRIR ÞIG - EKKI GLEYMA AÐ SVARA!

Við hvetjum þig til taka þátt í könnun VR á fyrirtæki ársins og launakjörum, ávinningurinn er þinn!

Hvar er gott að vinna? Hvaða fyrirtæki hugsar vel um hag starfsmanna sinna? Ertu að sækja um starf – hvernig kemur fyrirtækið út í könnun VR? Hvað eru aðrir með í laun? Þarftu að undirbúa þig fyrir launaviðtalið?

Þetta eru allt spurningar sem gott er að hafa svör við og niðurstöður úr könnun VR sem er í gangi núna getur gefið þér þessi svör. Því er mikilvægt að sem flestir svari.

### FYRIRTÆKI ÁRSINS

Niðurstöður í könnun VR á fyrirtæki ársins veita félagsmönnum upplýsingar um starfskjör í fyrirtækjum á almennum markaði og viðhorf starfsmanna þeirra. Niðurstöðurnar eru því mikilvægur mælikvarði á frammistöðu fyrirtækjanna sem vinnustaða og gefa stjórnendum upplýsingar um hvað vel er gert og hvað má betur fara.

### LAUNAKÖNNUN VR

Samhliða könnun á fyrirtæki ársins fá fullgildir félagsmenn einnig launakönnun VR. Fullgildir eru þeir félagsmenn sem hafa greitt lágmarksfélagsgjald til VR á þeim tíma sem könnunin er send út. Markmiðið með launakönnun er að gefa félagsmönnum upplýsingar um markaðslaun í mismunandi starfs- og atvinnugreinum svo þeir geti borið sín eigin laun saman við laun í sambærilegum störfum og geirum. Launakönnun veitir einnig mikilvæga innsýn í önnur starfskjör, s.s. vinnutíma, þróun launa, launabil milli hópa, hlunnindi og aukagreiðslur svo fátt eitt sé nefnt. Í launakönnun er einnig iðulega spurt um viðhorf til ýmissa annarra þátta, s.s. lýðræðis á vinnustað, fordóma á vinnumarkaði, jafnréttis innan fyrirtækis o.s.frv.

**Ekki gleyma þér – svaraðu núna á Mínum síðum á vef VR.**



# 52% KVENNA Í VR Hafa orðið FYRIR KYNFERÐISLEGGRI ÁREITNI Í STARFI

Meira en önnur hver kona í VR hefur orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi einhvern tíma á sínum starfsferli og rúmlega fimmtungur karla. Hlutfallið er hæst meðal fólks á þrítugs- og fertugsaldri, 63% kvenna á aldrinum 25 til 34 ára hefur orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi á einhverjum tímamarki og 28% karla. Þetta sýna niðurstöður viðamikillar könnunar meðal félagsmanna VR.

Könnunin var gerð í desember og janúar síðastliðnum. Í henni var spurt hvort viðkomandi hefði **orðið fyrir kynferðislegri áreitni** eða **orðið vitni að kynferðislegri áreitni** á vinnustað sínum. Þá var spurt um birtingarmyndir áreitni sem geta verið margvislegar. Einnig var spurt hvort **áætluð um viðbrögð** við einelti og kynferðislegri áreitni væri til á vinnustaðnum og hvort fólk vissi **hvert það ætti að leita** innan vinnustaðarins ef það yrði fyrir áreitni. Hér að neðan er fjallað um helstu niðurstöður könnunarinnar en ítarlegri niðurstöður er að finna á vef VR, [www.vr.is](http://www.vr.is).

## KYNFERÐISLEG ÁREITNI SÍÐUSTU TÓLF MÁNUÐI = 9%

Niðurstöður könnunarinnar sýna að 9% félagsmanna VR höfðu orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað á **12 mánaða tímabili** í aðdraganda könnunarinnar. Þetta hlutfall er hærra en mældist í könnun Gallup meðal launafólks á vinnumarkaði í nóvember 2017 en þá sögðust 5% hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni á umliðnum tólf mánuðum.

Þegar niðurstöður könnunar VR eru greindar eftir kyni og aldri kemur í ljós að hlutfallið meðal kvenna er 11% en 6% meðal karla. Svarmöguleikar voru „já“ og „já líklega“ annars vegar sem samanlagt mynda svarið „já“ og „nei“, og „nei, líklega ekki“ hins vegar sem samanlagt mynda svarið „nei“. Það vekur athygli að um 8% merktu við valmöguleikann „nei, líklega ekki“. Skilgreining á kynferðislegri áreitni fylgdi spurningunum (sjá á næstu opnu).

Umtalsverður munur er á milli kynjanna þegar við skoðum niðurstöðurnar eftir aldri - 19% kvenna yngri en 25 ára höfðu orðið fyrir áreitni á tímabilinu en 4% karla á sama aldri. Hlutfallið er hins vegar jafnt í aldurshópnum 25 til 34 ára, eða 13%.

Kynferðisleg áreitni er mismikil eftir atvinnugreinum, mest er hún á veitingahúsum og gististöðum, 13% starfsmanna í þeim geira höfðu orðið fyrir áreitni á 12 mánaða tímabili í aðdraganda könnunarinnar, mest í yngsta aldurshópnum eða 27%. Þessar tölur eru óháðar kyni.

## KYNFERÐISLEG ÁREITNI Á STARFSFERLINUM = 39%

Eins og fram kom að framan höfðu 9% félagsmanna orðið fyrir kynferðislegri áreitni á sínum vinnustað á tólf mánaða tímabili í aðdraganda könnunarinnar. Þegar spurt er hvort svarendur hafi á **einhverjum tímamarki** orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi margfaldast þetta hlutfall - 39% svarenda hafa einhvern tímann orðið fyrir slíkri áreitni. Könnun Gallup frá því í nóvember 2017 sýnir mun lægri tölu, 27% launfólks sögðust hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni á starfsævinni.

Munurinn milli kynjanna er umtalsverður í könnun VR, 52% kvenna í félaginu hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi einhvern tíma á sínum starfsferli en 22% karla. Þá er einnig mikill munur eftir aldri, 46% félagsmanna á aldrinum 25 til 34 ára hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni og er það óháð kyni viðkomandi. Hér vekur einnig athygli að mikill munur er eftir menntunarstigi svarenda, þeir sem eru með lengstu skólagönguna að baki segjast frekar hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni á vinnustað en þeir sem eru með skemmri menntun.

## Hefur þú einhvern tíma orðið fyrir einhverju af eftirtöldu í starfi?

Þeir sem segja já

	Allir	Karl	Kona
Fengið óumbeðnar kynferðislegar athugasemdir eða spurningar sem þér fannst óþægilegar eða niðurlægjandi?	24%	13%	31%
Verið óumbeðið snert(ur) á kynferðislegan hátt sem þér fannst óþægilegt eða niðurlægjandi?	16%	11%	20%
Fengið óumbeðið kynferðislegt efni sent í tölvu/síma sem þér fannst óviðeigandi?	9%	8%	9%



Munurinn milli kynjanna er umtalsverður í könnun VR, 52% kvenna í félaginu hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi einhvern tíma á sínum starfsferli en 22% karla.

FÉLAGSMÁL



En mestur er munurinn þegar svör kynjanna eru skoðuð eftir aldri – 63% kvenna á aldrinum 25 til 34 ára hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi en 28% karla á sama aldri. Mikilvægt er að hafa í huga að hér er verið að spyrja um reynslu viðkomandi á starfsævinni fram til dagsins í dag, meira en áratugur var liðinn frá áreitni hjá 15% svarendu og fjögur til tíu ár hjá 13% svarendu.

## INNAN VIÐ ÞRIÐJUNGUR TILKYNNTI ÁREITNINA

Eingöngu tæpur þriðjungur þeirra sem varð fyrir áreitni á tólf mánuðunum fyrir könnun VR tilkynnti áreitnina til einhvers innan vinnustaðarins. Konur tilkynntu frekar áreitnina en karlar, 35% á móti 21% karla. Innan við helmingur, 46%, var ánægður með viðbrögð vinnustaðarins en 37% voru hvorki ánægð né óánægð.

Enn færri tilkynntu áreitni sem þeir urðu vitni að á vinnustaðnum. Um 15% svarendu sögðust hafa orðið vitni að kynferðislegri áreitni á vinnustaðnum á síðustu 12 mánuðum en einn af hverjum fimm tilkynnti það til einhvers, s.s. stjórnenda, trúnaðarmanns eða mannauðsstjóra – 30% kvenna en 7% karla. Mun fleiri ræddu við þolandann, 37% og voru konur aftur líklegri til þess en karlar, 45% á móti 33%. Karlar voru hins vegar líklegri til að ræða við geranda eða gerendur í kjölfar áreitninnar.

## HINAR ÝMSU BIRTINGARMYNDIR

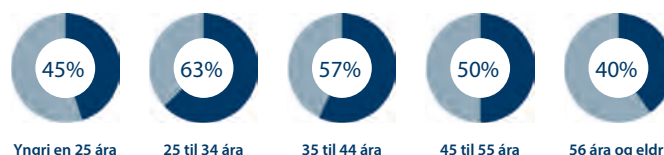
Í könnuninni var spurt um birtingarmyndir kynbundins áreitis og kynferðislegrar áreitni og spurt hvort viðkomandi hefði fundið fyrir ákveðnu viðhorfi sem hann eða hún rakti til eigin kyns. Til dæmis var spurt hvort gerðar hafi verið ósanngjarnar kröfur til viðkomandi um frammistöðu, hvort hann/hún hafi verið særð/ur eða niðurlægð/ur fyrir framan aðra, orðið fyrir ógnandi hegðun, hótunum eða ofbeldi.

Hefur þú á einhverjum tímavörðum í þínu lífi orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi? Svör þeirra sem segja já, eftir aldri



Hefur þú á einhverjum tímavörðum í þínu lífi orðið fyrir kynferðislegri áreitni í starfi? Svör þeirra sem segja já, eftir aldri og kyni

### Konur



### Karlar



Í öllum þessum tilfellum sögðu umtalsvert fleiri konur en karlar „já“. Þá hefur tæplega þriðjungur kvenna fengið óumbeðnar kynferðislegar athugasemdir eða spurningar sem þeim fannst óþægilegar eða niðurlægjandi. Hlutfall meðal karla var 13%. Fimmta hver kona og rétt um einn af hverjum tíu körlum hafa verið óumbeðið snert á kynferðislegan hátt sem viðkomandi fannst óþægilegt eða niðurlægjandi. Og að lokum var spurt hvort þátttakendum í könnuninni hafi verið hefur verið boðið starf, launahækkun eða framgangur í starfi í skiptum fyrir kynlíf. Þessari spurningu svöruðu 1,6% játandi, ekki var marktækur munur á körlum og konum.

Í kjölfar þessara spurninga var spurt um kyn geranda eða gerenda og stöðu þeirra og voru svarendur beðnir um að miða við alvarlegasta atvikið sem þeir hefðu lent í. Í 68% tilfella var um að ræða karlmann eða karlmenn þegar litið er til heildarhópsins.

## UM KÖNNUNINA

Könnunin var rafræn, gerð dagana 15. desember 2017 til og með 11. janúar 2018 meðal úrtaks úr félagaskrá VR. Gallup sá um framkvæmdina og úrvinnslu niðurstaðna. Endanlegt úrtak var alls 9.290. Alls bárust 3.113 sör eða 34%. Gögnin voru vigtuð til að úrtak endurspegli þýði með tilliti til kyns, aldurs og atvinnugreinar. [v](#)



## HVAÐ GERIR VR FYRIR ÞIG?

Öll eigum við rétt á því að starfsumhverfi okkar einkennist af gagnkvæmri virðingu í samskiptum og felur það m.a. í sér að njóta verndar gegn kynbundinni og kynferðislegri áreitni og öðru ofbeldi á vinnustað. Slík hegðun er bæði lögbrot og siðferðilega ámælisverð. Það á við bæði um hegðun atvinnurekanda, samstarfsmanna eða einstaklinga sem starfsmaður þarf að hafa samskipti við vegna starfs síns.

Atvinnurekanda er skylt að draga úr hættu á að aðstæður skapast á vinnustað þar sem áreitni eða ofbeldi geti þrífist og er honum einnig skylt að láta slíka hegðun ekki viðgangast á vinnustað. Atvinnurekendur skulu gera starfsmönnum það ljóst með skýrum hætti að slík hegðun er óheimil. Starfsmanni sem verður var við áreitni eða ofbeldi á vinnustað er jafnframt skylt að upplýsa atvinnurekanda eða vinnuverndarfulltrúa um slíkt.

### HVERNIG Á ÉG AÐ BREGÐAST VIÐ?

Starfsmaður sem telur sig hafa orðið fyrir kynferðislegri eða kynbundinni áreitni eða ofbeldi eða hefur rökstuddan grun eða vitneskju um slíka hegðun á vinnustað skal upplýsa atvinnurekanda og/eða vinnuverndarfulltrúa um það. Ef kvörtunin beinist gegn atvinnurekanda sjálfum þá skal leitað til næsta yfirmanns hans eða eftir atvikum stjórnarformanns ef um fyrirtæki eða félag er að ræða.

Í ljósi umræðunnar sem hefur skapast í þjóðfélaginu, í tengslum við byltinguna #metoo, er mikilvægt að félagsmenn VR viti af því að þeir geti leitað til VR ef þeir hafa orðið fyrir kynferðislegri áreitni á sínum vinnustað.

Hjá VR er starfandi teymi sem tekur á málum sem tengjast kynferðislegri áreitni og einelti á vinnustað. [VR](#)

### HVAÐ ER KYNFERÐISLEG ÁREITNI?

Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

### HVAÐ ER KYNBUNDIN ÁREITNI?

Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

### OFBELDI

Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis.

Hafðu samband við VR í síma 510 1700 eða í tölvupósti á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is) og fáðu nánari upplýsingar og aðstoð.

Vonir standa til að með stofnun leigufélags VR geti félagið haft áhrif á leigumarkaðinn og hvatt önnur félagasamtök og lífeyrissjóði til að gera slíkt hið sama og þannig stuðlað að heilbrigðari leigumarkaði.

KJARAMÁL



## LEIGUFÉLAG VR

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, skrifar:

Húsnæðiskostnaður og búsetuöryggi er eitt stærsta kjaramál okkar tíma og mikilvægt að VR sem stéttarfélag beini kröftum sínum til þessa málaflökks. Stjórn VR hefur um nokkurt skeið rætt möguleika þess að félagið stofni óhagnaðardrifið leigufélag með það að markmiði að bjóða lægri leigu en tíðkast á leigumarkaðnum eins og hann er í dag. Tillögur um slíkt leigufélag voru til umræðu á trúnaðarráðsfundi 12. febrúar sl. og samþykkti trúnaðarráð að stjórn VR héldi áfram að vinna að og gera áætlanir er varða leigufélagið. Stjórn VR samþykkti í framhaldinu á stjórnarfundum þann 20. febrúar sl. að stofna formlega leigufélag VR og hefja uppbyggingu þess.

Vonir standa til að með stofnun leigufélags VR geti félagið haft áhrif á leigumarkaðinn og hvatt önnur félagasamtök og lífeyrissjóði til að gera slíkt hið sama og þannig stuðlað að heilbrigðari leigumarkaði. Hugsunin er sú að félagið nýti Félagssjóð VR, sem telur um 10%


heildareigna félagsins, í verkefnið og fjármunir VR verði notaðir til góðra verka með þessum hætti. Þess skal getið að aðrir sjóðir VR verða ekki notaðir í verkefnið en nokkuð hefur borið á því að rætt hafi verið um Sjúkrasjóð VR og Varasjóð félagsins í þessu samhengi en slíkt er að sjálfsögðu fráleitt.

Líkan af leigufélaginu hefur verið teiknað upp og kynningar hafa verið sendar til bæði banka og lífeyrissjóða. Þá hefur stjórn VR einnig athugað hvernig félagið stæði að kaupum á íbúðarblokk frá verktaka og hvernig slík kaup kæmu út miðað við kaup á markaði. Niðurstaðan væri sú að félagið gæti boðið allt að 15-30% lægri leigu og þar með meira öryggi til þeirra sem leigja af slíku félagi.

Líkan leigufélagsins byggir á því að félagið nái hagstæðri fjármögnun og leigan lækki til samræmis. Ef félagið byggir íbúðir sjálf og nær niður byggingarkostnaði eða fær einhvers konar ívilnanir með lóða-úthlutun þá njóta leigjendur góðs af því með lægri leigu. Úthlutun í leigufélagi VR væri í samræmi við aldersdreifingu eftir félagatali. Sem dæmi eru um 30% félagsmanna okkar á aldrinum 20-29 ára og yrði þá fjöldi íbúða í hlutfalli við það, eða 11 íbúðir af 40. Umframteirspurn væri sinnt með því að draga innsend nöfn félagsmanna úr potti.

Okkar krafa um ávöxtun er alltaf sú sama. Krafan snýr ekki að markaðsaðstæðum á húsnæðismarkaði hverju sinni en aðstæður eru skelfilegar fyrir almenning um þessar mundir. Markaðsaðstæður eru aftur á móti gjöfugar fyrir græðgisdrifna auðhringi sem svífast einskis til að græða sem mest á sem skemmstum tíma án þess að taka tillit til langtímahagsmuna heilrar þjóðar. Það sorglega er að mörg leigufélög virðast nýta sér þetta hörmulega ástand og eru dæmi um að fjölskyldum sé sagt upp leigu eingöngu til að fá boð um að halda svo áfram á 20% hærra verði eða hypja sig. Þessu viljum við breyta. Þessu verðum við að breyta!

Við í VR höfum fengið gríðarlega góð viðbrögð við þessari hugmynd þó aðdáendahópur þeirra sem hagnast hafa vel á ástandinu hafi ekki stækkað samhliða því. Má þar nefna Viðskiptablaðið sem er í eigu aðila sem hafa mikla hagsmuni af óbreyttu ástandi og hafa eytt heilsíðum í rakalausum þvætting um leigufélag VR til þess eins að tala verkefnið niður. Við hljótum að taka því sem einskærri hrósi og að við séum með þessu framtaki VR á hárréttri leið.

Við munum vafalítið finna fyrir frekari mótspyrnu kerfisins við þessum hugmyndum okkar en við verðum engu að síður að taka af skarið ef við ætlum að breyta þessu ástandi í stað þess að bíða það af okkur með hendur í skauti og vonast til að einhver annar geri það, eða markaðurinn lagist af sjálfu sér. Hugsunin með leigufélagi VR er að geta breytt til hins betra fyrir okkar félagsmenn og sýna í verki að við erum framsækin og gerum hlutina í stað þess að bíða eftir að aðrir geri þá fyrir okkur. 



# STREITA ER HEILSUVÁ

Dr. Ólafur Þór Ævarsson er frumkvöðull í forvörnum og geðheilsuefningu. Hann hefur lengi veitt ráðgjöf um heilbrigðismál og beitt sér fyrir fræðslu og forvörnum og verið í samstarfi við fjölmörg fyrirtæki og stofnanir um sálfélagslega vinnuvernd, streitu og kulnun í starfi. Hann er sérfræðingur í geðlækningum og hefur starfað að lækningum og kennslu við háskólageðdeildir erlendis og hérlendis. Hann hefur stundað vísindarannsóknir og lauk doktorsprófi frá læknadeild Gautaborgarháskóla 1998. Ólafur Þór er stofnandi Forvarna ehf., sem er eitt fyrsta ráðgjafafyrirtækið til að hljóta viðurkenningu Vinnueftirlits ríkisins til að veita þjónustu á sviði sálfélagslegrar vinnuverndar. Forvarnir reka Lækninga- og fræðslusetur ásamt Streitumót-tökunni, Streituskólanum og [www.stress.is](http://www.stress.is). Fjóla Helgadóttir ræddi við Ólaf um vinnutengda streitu og kulnun í starfi.

Sérfræðingar í teymi Forvarna starfa að hluta til í heilbrigðiskerfinu og einnig á sviði sálfélagslegrar vinnuverndar. Þeir eru því í tengslum við mannauðssérfræðinga og stjórnendur fyrirtækja sem fylgjast vel með sínu fólki og bregðast fljótt við ef eitthvað er að. Þetta gefur frábært tækifæri til forvarnastarfs og geðheilsuefningar því vandamálín koma mun fyrir til úrvinnslu og koma má í veg fyrir alvarlega vanlíðan, veikindi og hindrun á starfs- og námsgetu með fræðslu, snemmtækri íhlutun og ráðgjöf. Yfirleitt er þá mögulegt að hefja meðferð og skipuleggja markvissa endurhæfingu fyrir, ef þörf krefur.

## HVAÐ ER VINNUTENGDA STREITA?

Vinnutengd streita er það kallað þegar álagspættirnir eru bundnir við starfið eða eru í starfsumhverfinu. Álagspættir tengdir sjálfu starfinu eru oftast vel þekktir og nokkuð augljósir eins og t.d. tímapressa, mikil ábyrgð, mörg eða flókin verkefni og krafa um þekkingu og leikni. En streituvaldarnir geta líka verið í starfsumhverfinu eins og t.d. í samskiptum og þá er talað um samskiptastreitu. Slíkir álagspættir geta verið lúmskir og samt truflað mjög mikið. Tæknistreita er það kallað þegar tækniframfarir eru miklar á vinnustað og sumir eiga erfðara en aðrir með að tileinka sér það. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að álagspættir sem valda óeðlilegri streitu eru yfirleitt ekki eingöngu á vinnustaðnum heldur líka í einkalífinu. Þegar áhrif þessara álagspátta blandast saman og verða of mikil eða álagspættir verða of margir er hættu á kulnun eða sjúklegri streitu.

## HVER ERU EINKENNIN?

Fyrstu einkenni streitu eru oft spennu, skapbreytingar og svefntruflanir. Ef ástandið versnar og ekki næst hvíld þá koma fram sterkari einkenni eins og depurð, kvíði, vöðvabólgur og verkir. Ef ástandið heldur áfram að versna og verður langvinnt þá getur streitan farið á sjúklegt stig og þá bætast við fyrri einkenni ýmis geðræn einkenni eins og truflun á einbeitingu, gleymaska og margskonar óþægileg líkamleg einkenni eins og langvinnur höfuðverkur, þyngsli fyrir brjósti, verkir í kvið og meltingatruflanir eða suð fyrir eyrum. Oft fylgja líka tíðari sýkingar og pestir og aukning annara veikinda s.s. liðverkja og stirðleika, astma eða mígreni.

## HVAÐ GETUM VIÐ GERT EF VIÐ FINNUM FYRIR VINNUTENGDRÍ STREITU?

Fyrst er að greina vandlega álagspættina í starfinu og þá sem geta verið faldir í samskiptum á vinnustaðnum. Einnig er mikilvægt að skoða álagspættina heima en þeir eru ekki alltaf neikvæðir. Það fylgir því t.d. álag að ala upp ungling eða ef maki er mikið fjarverandi vegna vinnu eða ef maður er einstætt foreldri og ekki með mikið á milli handanna. Við greiningu álagspáttanna er mikilvægt að skoða hverju maður getur breytt og bætt, einn eða með aðstoð annarra. Það er líka mikilvægt að gera sér grein fyrir því hvaða þáttum maður getur ekki breytt.

## HVAÐ GETA VINNUFÉLAGARNIR GERT EF ÞÁ GRUNAR AÐ EINN ÚR HÓPNUM SÉ AÐ GLÍMA VIÐ VINNUTENGDA STREITU?

Þeir geta sýnt skilning og veitt stuðning og knúið fram breytingar ef þörf er á. Gamla viðhorfið var að benda á að einstaklingurinn réði ekki við starfið og álagið sem því fylgdi. Nýja leiðin, sem fær mikinn stuðning úr vísindarannsóknunum á eðli álags á vinnustöðum, hvetur til þess að gera athugun á starfsumhverfi viðkomandi starfsmanns og finna út hvaða breytingar mætti gera til úrbóta. Margar nýjungar hafa komið fram og ný viðhorf varðandi streituvandandi stjórnunarstíl og hagstæðara skipulag vinnuumhverfis.

## HVAÐ ER KULNUN Í STARFI OG HVAD EINKENNIR KULNUN Í STARFI?

Hugtakið „kulnun í starfi“ er sálfræðileg lýsing á óeðlilegri streitu og lýsir sér í einkennum sem talin voru upp hér að ofan. Að auki er viðkomandi oft kulnaður í þeim skilningi að hann hefur misst áhugann á starfinu, inntaki þess eða samskiptum á vinnustaðnum. Viðhorf eru ekki lengur jákvæð heldur neikvæð og einkennast af áhugaleysi og skorti á framtíðarsýn.

## HVAÐ ER TIL RÁÐA?

Margt er til ráða. Ef ekki er hægt að hafa áhrif á álagspætti í starfinu eða ef breytingar á starfsumhverfinu hafa lítil áhrif er mögulegt að færa starfsmann í annað starf. Oft er gott að draga úr álagi tímabundið og mjög mikilvægt að stuðla að góðri hvíld og hreyfingu. Stundum þarf að vinna með samskipti á vinnustaðnum, auka endurmenntun og þjálfun eða skipulag stjórnunar. Stundum þarf aðgerðir eins og veikindaleyfi eða starfsendurhæfingu.



## GETURÐU NEFNT DÆMI UM KULNUN Í STARFI?

Margir halda að hætta á kulnun í starfi sé mest hjá þeim sem hafa unnið lengi í sama starfi án tilbreytingar. Svo er ekki. Kulnun getur myndast hvar sem vinnuaðstæður eru óheppilegar eða starfsmaður ræður illa við álagspætti eða stuðningur er lítill og samskiptum ábótavant. Það hefur líka komið í ljós að meiri hætta er á kulnun ef starfsmanni finnst hann hafa lítil áhrif á vinnuumhverfi sitt eða ef honum finnst hann fá of lág laun eða litla hvatningu og hrós.

## HVERSU ALVARLEG ERU VERSTU TILFELLIN OG HVERJAR ERU BATAHORFUR?

Flestir sem glíma við streitu geta náð góðum tókum á henni ef þeir eru meðvitaðir um álagspættina og einkennin og muna að hvílast og hreyfa sig. Forvarnaraðgerðir eiga því best við. En alvarleg kulnun getur þróast í sjúklega streitu (Exhaustion disorders) sem er sjúklegt ástand með bæði líkamlegum og andlegum veikindum. Slík veikindi geta leitt til langvarandi einkenna og skerðingar á vinnugetu sem í sumum tilfellum getur orðið varanleg.

## HVERT ER HÆGT AÐ LEITA?

Fyrsta forvarnaaðgerðin er að halda uppi umræðu og fræðslu á vinnustaðnum sem kemur í veg fyrir að starfsumhverfið auki hættu

---

**Það hefur líka komið í ljós að meiri hætta er á kulnun ef starfsmanni finnst hann hafa lítil áhrif á vinnuumhverfi sitt eða ef honum finnst hann fá of lág laun eða litla hvatningu og hrós.**

---

á kulnun. Ef merki eru um streitu ætti fyrst að ræða við yfirmann eða mannauðssérfræðing ef slíkur er til staðar á vinnustaðnum. Alltaf er hægt að fá mat á líðan hjá heimilislæknum, sálfræðingum eða geðlæknum. Til eru nokkur ráðgjafafyrirtæki sem taka að sér ráðgjöf og meðferð í slíkum málum. Forvarnir og Streituskólinn ([www.stress.is](http://www.stress.is)) eru dæmi um slík fyrirtæki.

## HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA Í FORVARNASKYNI, ÞAÐ ER AÐ SEGJA HVAD GETUM VIÐ GERT SEM EINSTAKLINGAR, SEM SAMFÉLAG OG SEM VINNUSTAÐIR?

Við getum gert mjög margt. Hver og einn getur lesið sér til, aflað sér þekkingar á streitu og álagstengdri vanlíðan og í framhaldi af því forvörnum og heilsuefningu. Við getum vandað samskipti og verið góðar fyrirmyndir fyrir þá sem yngri eru. Það er mikilvægt að ryðja burt þeim fordómum í samfélaginu að það að þola ekki streituna sé veikleikamerki. Það þarf að efla bæði fræðslu í skólum og breyta viðhorfum. Við getum öll lent í þessu. Raunar er það svo að þeir sem eru í mestri hættu eru þeir sem eru duglegir, hafa mikinn metnað og sterka ábyrgðarkennd og mikla löngun til að gera vel.

## HVER ER STAÐAN Á ÍSLENSKUM VINNUMARKAÐI SAMANBORIÐ VIÐ ÞAU LÖND SEM VIÐ BERUM OKKUR SAMAN VIÐ?

Við þessari spurningu eru ekki til skýr svör. Víðtækar og nákvæmar rannsóknir hafa verið gerðar á streitu á hinum Norðurlöndunum og í flestum löndum Norður-Evrópu. Þessar rannsóknir benda til að streitutengdur heilsubrestur sé stórt vandamál, ekki aðeins hvað snertir vanlíðan og heilsubrest, heldur einnig við rekstur fyrirtækja, fyrir almannatryggingakerfi þessara landa og fyrir heilbrigðiskerfið. Nægilega margar eða ítarlegar rannsóknir hafa ekki verið gerðar enn hérlendis til þess að heildarmyndin sé skýr þó nokkrar ágætar rannsóknir hafi verið gerðar á ákveðnum hópum eða starfsstéttum. ►

## ERU EINSTAKLINGAR Á VINNUMARKAÐI MEÐVITAÐIR UM STREITU OG ÁHRIF HENNAR?

Áhugi á streitu hefur farið mjög vaxandi á undanförunum áratug bæði hjá einstaklingum og stjórnendum á vinnumarkaði, enda fara hagsmunir þeirra saman.

## ER EITTHVAÐ Í SAMFÉLAGINU SEM ÝTIR UNDIR STREITU?


Já, það er margt sem vitað er til að ýti undir álag og streitutengda vanlíðan. Helst þættir sem hafa með öryggiskennd að gera. Að við höfum í okkur og á, þ.e. höfum laun sem við getum lifað á. Að aðgengi að húsnæði sé auðvelt. Að við getum búið við öryggi og góða menntun.

## HVERNIG UPPLIFIR ÞÚ VINNUSTAÐAMENNINGU Á ÍSLANDI SAMANBORIÐ VIÐ AÐRA BÚSETUSTAÐI ÞÍNA?

Ég hef unnið á þessu sviði á Íslandi í meira en 15 ár og fylgst með þróun mála hér. Ég hef einnig unnið að rannsóknum og við sérhæfða þjónustu varðandi forvarnir og streituvarnir og heilsuefingu í nokkur ár í Svíþjóð þar sem ég bjó og starfaði um tíma. Ég hef líka kynnt mér aðstæður og rannsóknir á hinum Norðurlöndunum, Evrópu og Norður-Ameríku og fengið styrk frá Viðskiptaráði Íslands til að sinna rannsóknum á streitu hérlendis.

Ég tel að við stöndum á tímamótum á Íslandi. Við erum að átta okkur betur á þeirri heilsuvá sem felst í streitunni og um leið erum við að gera okkur betur grein fyrir þeim miklu möguleikum sem felast í forvörnum á þessu sviði. Vinnuverndarlöggjöfnin er að mínu mati vönduð og var gerð af mikilli framsýni á sínum tíma sem skipti miklu máli m.a. til að efla ábyrgðarkennd stjórnenda fyrirtækja. Sérfræðingar Vinnueftirlits ríkisins hafa einnig verið mjög ótulir að vekja athygli á þessum málaflokkum og gera kannanir og útbúa gagnlegt fræðsluefni. Komið hefur fram ný þekking mannaútsfræðanna og starfstétt mannaútsfræðinga sem hefur leitt til markvissari vinnu með þessi mál innan fyrirtækja þó vissulega hafi margir stjórnendur sýnt gott fordæmi áður. Vinnuharka var mjög mikil áður en þetta er nú að breytast og allir gera sér grein fyrir mikilvægi þess að draga úr starfsmannaveltu, veikindafjarveru og veikindanærveru.

## HVERNIG GETA STÉTTARFÉLÖGIN BEITT SÉR Í UMRÆÐUNNI?

Stéttarfélagin eru í lykilstöðu til að beita sér í forvörnum. Það mætti segja að þau ásamt stjórnendum fyrirtækja geti haft meiri áhrif á forvarnir og geðheilsuefingu en aðilar og stofnanir innan heilbrigðiskerfisins. Stéttarfélagin verja grunnhagsmuni félagsmanna sinna sem hafa áhrif á mikilvægustu forvarnaþættina eins og lýst er hér að ofan, þ.e. viðunandi launakjör, öruggar aðstæður á vinnustað og svo menntun og húsnæði. Þau eru í lykilstöðu til að beita sér fyrir fræðslu og hvatningu til að vinnuveitendur standi sig. Sjúkrasjóðir stéttarfélaganna hafa afl til að stuðla að hreyfingu og hollum lífsstíl sem er mikilvæg forvörn og geta gripið inn í ef þörf er á veikindaleyfi. Stéttarfélagin geta líka staðið vörð um hópa sem eru í meiri hættu á að veikjast en aðrir, t.d. vaktavinnufólk eða þá sem vinna óvenju langa vinnuviku. Mikil umræða fer nú fram um styttingu vinnuvikunnar og áhrif slíkra breytinga á samskipti og heilsu. Þarna eru stéttarfélagin í mikilvægri aðstöðu til að afla og veita upplýsingar, þrýsta á og tala fyrir málum og hafa áhrif á viðhorf ráðamanna, félagsmanna sinna og almennings. 

## HÁDEGISFYRIRLESTRAR VR

VR býður fullgildum félagsmönnum á skemmtilega og um fram allt fróðlega hádegisfyrirlestra. **Allir fyrirlestrar eru haldnir í sal VR á O. hæðinni í Húsi verslunarinnar.** Félagsmenn sem komast ekki á fyrirlesturinn eða búa utan höfuð-borgarsvæðisins geta horft á hann í gegnum streymi. Hægt er að skrá sig á fyrirlestrana eða í streymi á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða með því hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700.



# 08. MARS

Kl. 12.00 - 13.00

### FRÆDSLUFUNDUR UM SKATTSKIL EINSTAKLINGA

Fyrirlesari: Guðrún Björg Bragadóttir

Á fræðslufundinum verður farið yfir helstu atriði sem þarf að hafa í huga við gerð skattframtals einstaklinga. Fjallað verður um nýjungar í framtalinu, helstu frádráttarliði og fleira sem getur komið sér vel. Í framhaldinu verður félagsmönnum VR boðið uppá að nýta sér einstaklingsaðstoð sérfræðinga KPMG við skattframtalið. Aðstoðin mun vera í boði dagana 8.-9. mars á milli 13.00 og 16.00. Hver tími verður 15 mínútur.



# 22. MARS

Kl. 12.00 - 13.00

### JÁKVÆÐ SAMSKIPTI Á VINNUSTÖÐUM

Fyrirlesari: Pálmar Ragnarsson

Fyrirlestur Pálmars fjallar um jákvæð samskipti á vinnustöðum og það hvernig við getum haft góð áhrif á hvort annað. Farið er á skemmtilegan hátt yfir atriði eins og hrós og hvatningu, mikilvægi þess að allir upplifi sem þeir skipti máli á vinnustað, hvernig hægt er að taka á móti samstarfsfélögum og nýju starfsfólki.



# 12. APRÍL

Kl. 12.00 - 13.00

### #METOO – OG HVAÐ NÚ?

Fyrirlesari Gestur Pálmason  
Stjórnendabjálfi

Gestur Pálmason talar frá sjónarhóli karlmanna sem vilja axla ábyrgð og vinna gegn kynbundnu ofbeldi. Hann hefur tekið þátt í hreyfingu karlmanna sem kalla sig #egertil og deilir reynslu sinni af því starfi samhliða því að freista þess að skoða #metoo-byttinguna í víðara samhengi og kanna tækifærin sem hreyfingin hefur opinberað með hugvekjandi erindi.

Hægt er að skrá sig á fyrirlestrana eða í streymi á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða með því hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700.





## SANDRA RUT SKÚLADÓTTIR

KENNARI Í MENNTASKÓLANUM  
Á EGILSSTÖÐUM

### HVAR FRÉTTIR ÞÚ FYRST AF VR-SKÓLA LÍFSINS?

Nanna Imsland, náms- og starfsráðgjafi ME, fór með nemendur í gegnum VR-Skóla lífsins áður en hún kom hingað til starfa og benti okkur á þennan kost sem vakti strax áhuga okkar.

### HVAÐ VAKTI ATHYGLI YKKAR VARÐANDI SKÓLANN?

Það vakti sérstaka athygli okkar hvað umfjöllunin er sett fram á skýran og markvissan hátt í námsefni skólans. Framsetningin þykir okkur auk þess vel heppnuð, en hún er í formi stuttra og spaugilegra myndskreiða sem falla vel að áhugasviði unglunga.

### ER VR-SKÓLI LÍFSINS KENNDUR Í TENGLUM VIÐ ANNARS KONAR NÁM AF SVIÐUM TOGA?

Hér tókum við þátt í VR-Skóla lífsins samhliða lífsleiknikennslu. Í námsefni VR-skólans fá nemendur stutta kynningu um mikilvæg málefni sem varða réttindi og skyldur á vinnumarkaði. Í gegnum námsefnið okkar dýpkum við umfjöllunina þannig að þau fái frekari innsýn inn í ákveðna þætti sem varða vinnumarkað og tengjast til að mynda fjármálum, ferilskrá og samskiptum

### HVERNIG HEFUR ÞEIRRI KENNSLU VERIÐ HÁTTAÐ HINGAÐ TIL?


Við reynum að efla sjálfstæði og frumkvæði nemenda með fjölbreyttum kennsluháttum. Lífsleiknikennsla fer meðal annars fram í fyrirlesturum frá kennurum og gestum, vettvangsheimsóknum, jafningjamati og einstaklings- og hópaverkefnum.

### HVERNIG FER KENNSLAN FRAM?

Kennslan í VR-skóla lífsins fer þannig fram að nemendur fá úthlutad sínu svæði inn á vefsíðu skólans. Hver og einn horfir á myndböndin og svarar spurningum á sínum hraða og eru kennslustundir notaðar til þess. Kennari fylgist með framgangi mála í gegnum

kennarasvæði á heimasíðunni og er auk þess til staðar ef eitthvað kemur upp á. Í verklegum tíma, sem unninn er eftir að allir hafa horft á myndböndin, ræða nemendur og kennari málin þar sem nemendur eru meðal annars hvattir til sjálfskoðunar og hún tengd við réttindi og skyldur á vinnumarkaði.


### HVERNIG HAFU NEMENDUR TEKIÐ Í NÁMIÐ?

Nemendur okkar hafa verið áhugasöm um skólann og þeim þykir það skemmtileg tilbreyting að horfa á myndbönd í kennslustund. 



## VR FRÆÐIR NEMENDUR Í FRAMHALDSSKÓLUM

VR-Skóli lífsins hefur staðið öllum framhaldsskólum landsins til boða þeim að kostnaðarlausu frá upphafi hans eða frá hausti 2014. Fleiri þúsund ungmenni á landsvísu hafa nú þegar tekið þátt í verkefninu og árlega ljúka rúmlega þúsund nemendur þátttöku. VR-Skóli lífsins er samfélagslegt verkefni sem hefur það að markmiði að fræða ungt fólk rafrænt um réttindi og skyldur á vinnumarkaði. Stór hluti framhaldsskóla nýtir sér nú þegar þessa nýlegu nálgun við kennslu um vinnumarkaðinn með góðum árangri.

Námið fer fram í tveimur hlutum, annars vegar með myndböndum og spurningum og hins vegar verklegum tíma með kennara. Í fyrri hlutanum er lögð áhersla á að fræða þátttakendur um réttindi og leikreglur á vinnumarkaði og vinnur hver og einn nemandi rafrænt verkefni sem tekur um 60 mínútur. Í hinum síðari sem er í umsjón kennara og fer þá fram í kennslustund, er farið í sjálfsstyrkingu og leitast við að virkja þátttakendur til þess að rýna í framkomu sína og bera ábyrgð á sjálfum sér. Heildartími námsins er áætlaður um tvær klukkustundir. Það er lykilatriði að fræða ungt fólk um það sem koma skal á vinnumarkaði og upplýsa það um þá þætti sem hafa ber í huga. Það er einlæg von VR að nemendur framhaldsskóla hafi gagn og gaman af verkefninu og að VR-Skóli lífsins sé lóð á vogarskálarnar í að undirbúa ungt fólk til þess að takast á við áskoranir á vinnumarkaðnum, því vits er þörf þeim er víða ratar. 

# VOTING FOR THE POSITIONS OF BOARD MEMBERS

VR will hold a secret ballot to elect board members for VR for the term 2018-2020. The voting will begin at 9.00 AM 6th March 2018 and will end at 12.00 noon on 13th March 2018.

## ALLSHERJAR- ATKVÆÐAGREIÐSLA Í VR 2018

Allsherjaratkvæðagreiðsla meðal félagsmanna VR vegna kjörs stjórnar VR fyrir kjörtímabilið 2018 - 2020 hefst kl. 9.00 þriðjudaginn 6. mars 2018 og lýkur kl. 12.00 á hádegis þriðjudaginn 13. mars 2018. Atkvæðagreiðslan er rafræn.

### HVERJIR Hafa ATKVÆÐISRÉTT?

Atkvæðisrétt í kosningunum hafa allir fullgildir VR-félagar. Á kjörskrá eru einnig eldri félagsmenn (hættir atvinnuþátttöku vegna aldurs) sem greiddu eitthvert félagsgjald á 67. aldursári og höfðu greitt a.m.k. 50 mánuði af 60 á síðustu fimm árum áður en þeir urðu 67 ára.

### UPPLÝSINGAR TIL ATKVÆÐISBÆRRA FÉLAGSMANNA

Allir atkvæðisbærir félagsmenn fá sendar upplýsingar í tölvupósti um hvernig atkvæðagreiðslan fer fram. Upplýsingarnar verða einnig aðgengilegar á Mínum síðum. Aðgang að rafrænum atkvæðaseðli má finna á vef VR. Þeir sem ekki hafa aðgang að atkvæðaseðli en telja sig eiga rétt til þátttöku í atkvæðagreiðslunni geta sent erindi til kjörstjórnar á netfangið [kjorstjorn@vr.is](mailto:kjorstjorn@vr.is) eða í pósti merktum Kjörstjórn VR, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík, fyrir lok kjörfundar. Kærufrestur er til loka kjörfundar.

### HVERNIG Á AÐ KJÓSA?

Til að kjósa ferðu á vef VR, [www.vr.is](http://www.vr.is), smellir á Kosið um stjórn 2018-2020 og skráir þig inn með Íslykli eða rafrænum skilríkjum. Þá opnast atkvæðaseðill í nýjum vafra og upplýsingar um hvernig þú átt að bera þig að við að greiða atkvæði. Ef þú ert ekki með Íslykil eða rafræn skilríki getur þú sótt um á [island.is](http://island.is).

Rétt er að benda á að úthlutun sæta í stjórn á grundvelli niðurstöðu kosninganna fer fram með svokallaðri fléttuaðferð, þ.e. karlar og konur raðast til skiptis í sætin. Sjá nánar á bls. 17 þar sem 20. grein laga VR um kosningu til trúnaðarstarfa er birt í heild sinni.

### FRAMBJÓÐENDUR

Kosið er á milli 27 frambjóðenda til sjö sæta í stjórn. Kynning á frambjóðendum er hér í blaðinu og á vef félagsins, [www.vr.is](http://www.vr.is).

### WHO IS ENTITLED TO VOTE?

All VR members in good standing are entitled to vote. Also entitled to vote are senior members (retired) who paid some dues in their 67th year and paid dues for at least 50 of the 60 months from age 62 to 67. Access to electronic ballot papers is via the VR website. If you believe you are entitled to vote but do not have access to the ballot papers, please send a complaint to the VR election committee, VR, Kringlunni 7, 103, Reykjavík or by e-mail to VR's election committee [kjorstjorn@vr.is](mailto:kjorstjorn@vr.is), before the end of voting.

### HOW TO VOTE?

The voting is electronic via the VR website, [www.vr.is](http://www.vr.is), please choose the button Voting for Board Members 2018-2020 (Kosið um stjórn 2018-2020). To access the ballot papers you need either an Icekey (Íslykill) og E-Certificate (Rafræn skilríki), which you can apply for on the website [island.is](http://island.is). Once you have logged on you will be directed to the ballot.

Members are also welcome to cast their votes at the offices of VR in Reykjavík, Vestmanneyjar, Akranes, Selfoss and Egilsstaðir during the election. The votes will be counted as soon as voting ends.

### FRAMBJÓÐENDUR TIL STJÓRNAR VR Í STAFRÓFSRÖÐ / CANDIDATES FOR THE EXECUTIVE BOARD IN ALPHABETIC ORDER:

Agnes Erna Estherardóttir	Kristín Anný Jónsdóttir
Arnþór Sigurðsson	Kristjana Þorbjörg Jónsdóttir
Ásgeir Þór Erlendsson	Magnús Helgi Jakobsen
Bjarni Þór Sigurðsson	Oddný Margrét Stefánsdóttir
Björn Axel Jónsson	Rannveig Sigurðardóttir
Daníel Martyn Knipe	Rúnar Einarsson
Dóra Magnúsdóttir	Rútur Snorrason
Fríðrik Boði Ólafsson	Sigmundur Halldórsson
Gísli Kristjánsson	Sigríður Lovísa Jónsdóttir
Guðmundur Ásgeirsson	Sigurður Már Ólafsson
Guðrún Björk Hallbjörnsdóttir	Sigurður Sigfússon
Helgi Ásgeir Harðarson	Soffía Óladóttir
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir	Stefán Viðar Egilsson
Jósteinn Þorgrímsson	

Nánari upplýsingar um kosningar VR eru á [www.vr.is](http://www.vr.is)  
For further information please visit the VR website [www.vr.is](http://www.vr.is)  
(in Icelandic only).

# ÚR LÖGUM VR UM KOSNINGAR

KOSNINGAR  
2018

## 20.1. UM KOSNINGU FORMANNS OG STJÓRNAR

Formaður skal kosinn í einstaklingskosningu annað hvert ár. Árlega skulu 7 stjórnarmenn kosnir til tveggja ára og 3 varamenn til eins árs í einstaklingsbundinni kosningu.

Komi fram fleiri framboð en sæti sem í boði eru skal viðhafa rafræna kosningu meðal fullgildra félagsmanna.

Berist ekki nægilega mörg framboð skal stjórn félagsins gera tillögu um stjórnarmenn sem bera skal upp í trúnaðarráði til samþykktar. Ef fleiri tillögur koma fram á fundi trúnaðarráðs skal kosið á milli þeirra á fundinum. Afl atkvæða ræður úrslitum.

## 20.2. UM KOSNINGU Í TRÚNAÐARRÁÐ

Árlega skal kjósa 41 fulltrúa í listakosningu til setu í trúnaðarráði til tveggja ára í senn. Missi trúnaðarráðsmaður hæfi til setu í ráðinu sbr. 3 mgr. 11. gr. á fyrsta ári kjörs hans, skal í næstu kosningu til trúnaðarráðs fjöldi fulltrúa á framboðslista vera aukinn umfram 41 sem nemur þeim fjölda sem misst hefur hæfi. Þeir sem bætast þannig við framboðslistann skulu þó aðeins vera í kjöri til eins árs.

Komi fram fleiri en einn listi skal viðhafa rafræna kosningu meðal fullgildra félagsmanna. Þá skal kosið á milli lista og sá listi sem fær flest atkvæði telst rétt kjörinn. Stjórn og trúnaðarráði er skylt að stilla upp lista til trúnaðarráðs. Sama einstaklingi er óheimilt að skipa sæti samtímis á lista til trúnaðarráðs og í einstaklingskosningu til formanns eða stjórnar félagsins. Auglýsa skal í dagblöðum og á vefsíðu félagsins eftir félagsmönnum sem vilja taka sæti á listanum.

Uppstillinganefnd skipuð formanni og fjórum einstaklingum kosnum af trúnaðarráði skal skipuð fyrir 15. janúar annað hvert ár. Nefndin skal velja frambjóðendur á listann úr hópi þeirra sem gefið hafa kost á sér og kannar kjörgengi þeirra.

Berist ekki nægilega mörg framboð skal uppstillinganefnd gera tillögu um fulltrúa til setu á listanum sem bera skal upp í trúnaðarráði til samþykktar.

Hafi fleiri gefið kost á sér en sætin sem skipa á skal listinn borinn upp í trúnaðarráði til samþykktar. Sá sem gefið hefur kost á sér en ekki fengið sæti á listanum getur krafist þess að kosið verði um frambjóðendur á fundi trúnaðarráðs.

## 20.3. UM FRAMKVÆMD KOSNINGA

Kjörstjórn úrskurðar um lögmati framboða.

Kjörstjórn sér um og tekur ákvarðanir um framkvæmd kosninga. Ákvarðanir kjörstjórnar eru endanlegar.

Kjörstjórn skal auglýsa eftir framboðum í dagblöðum og á vefsíðu félagsins. Framboðsfrestur skal vera að minnsta kosti ein vika.

Framboðum skal skila á skrifstofu félagsins og skulu fylgja þeim upplýsingar um nafn og kennitölu frambjóðenda. Skrifleg meðmæli 15 félagsmanna þarf vegna framboðs til stjórnar. Skrifleg meðmæli 50 félagsmanna þarf vegna framboðs til formanns.

Við framboð lista til trúnaðarráðs skal liggja fyrir skriflegt samþykki allra þeirra sem á listanum eru.

Til að listi sem borinn er fram gegn lista trúnaðarráðs sé löglega fram borinn þarf skrifleg meðmæli 1% félagsmanna.

Kjörstjórn er heimilt að gefa sólarhringsfrest til að lagfæra annmarka á framboðum. Kjörstjórn úrskurðar um hæfi og kjörgengi allra frambjóðenda og auglýsir að því loknu upphaf atkvæðagreiðslu sbr. reglugerð ASÍ um leynilega allsherjaratkvæðagreiðslu. Úrskurðir kjörstjórnar eru endanlegir.

Kosning skal fara fram innan 6 vikna frá því að framboðsfrestur rennur út.

Kosningum til trúnaðarstarfa í félaginu skal lokið eigi síðar en 15. mars ár hvert.

Frambjóðendur í einstaklingskosningu geta dregið framboð sitt til baka allt að viku fyrir upphaf kjördags. Frambjóðendur í listakosningu geta ekki dregið framboð sitt til baka eftir að framboðsfrestur er liðinn.

Skrifstofa félagsins sér um kynningu á frambjóðendum í miðlum félagsins eins og þeir eru á hverjum tíma. Þá skal haldinn kynningarfundur, einn eða fleiri, meðal félagsmanna með frambjóðendum fyrir upphaf kjördags. Um framkvæmd og undirbúning kosninga fer að öðru leyti eftir reglugerð ASÍ um leynilegar atkvæðagreiðslur.

## 20.4. UM KJÖRSEÐLA OG RÖÐUN Á LISTA

### VIÐ KOSNINGU TIL STJÓRNAR:

Raða skal frambjóðendum á kjörseðilinn eftir stafrófsröð og kjósendur merkja við minnst 1 en mest 7. Til að viðhalda jafnri kynjaskiptingu í stjórn VR skal sá frambjóðandi sem flest atkvæði fær skipa 1. sæti í stjórn. Næsta sæti skipar sá sem flest atkvæði fékk en er af hinu kyninu o.s.frv. Þeir 7 sem flest atkvæði fá samkvæmt framansögðu teljast rétt kjörnir aðalmenn í stjórn VR til 2ja ára. Næstu 3 teljast rétt kjörnir varamenn í stjórn VR til 1 árs.

### VIÐ KOSNINGU TIL TRÚNAÐARRÁÐS:

Séu fleiri listar en listi stjórnar og trúnaðarráðs skal merkja listana með bókstaf hvern fyrir sig í þeirri röð sem þeir berast. Nöfnum á hverjum lista skal raðað í stafrófsröð. Sé á fundi trúnaðarráðs kosið milli einstaklinga sem skipa skulu listann sbr. 5.mgr. 20.gr. 2, skal nöfnum raðað á kjörseðil í stafrófsröð.





## Agnes Erna Estherardóttir

### Fæðingardagur og ár

11. janúar 1976

### Félagssvæði

Suðurland

### Netfang

agneserna@gmail.com



## Arnþór Sigurðsson

### Fæðingardagur og ár

9. apríl 1966

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

addisig@simnet.is

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég starfa hjá vefhýsingarfyrirtækinu 1984 ehf. við bókhald. Ég lærði fagið hjá Sveinbirni Sveinbjörnssyni endurskoðanda ásamt því að fara á hin ýmsu námskeið og hef starfað við bókhald í um 16 ár. Auk þess lauk ég námi í ryþmískum söng frá tónlistarskóla FÍH.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Frá 14 ára aldri gegndi ég ýmsum störfum t.d. í þvottahúsi, við umönnun og við skúringar, um það bil fram til tvítugs. Því næst vann ég við þjónustustörf á kaffi- og veitingastöðum, bæði hér á landi og erlendis. Uppúr aldamótum fór ég að starfa við bókhald og hef unnið við það síðan. Undanfarin 3 ár hef ég verið í stjórn Vatnsveitufélags Hjallasóknar. Einnig hef ég tekið þátt í ýmsum viðburðum varðandi kvennabaráttu og hef hug á því að taka enn frekari þátt í félagsstarfi varðandi jafnrétti, feminisma og jöfnuð í framtíðinni.

### HELSTU ÁHERSLUR

Lægstu laun skulu endurspegla framfærsluviðmið í landinu. Prósentuhækkanir launa skulu notaðar í minna mæli, sérstaklega hjá lágláunastéttum og í staðinn skal krónutöluhækkun notuð til að koma í veg fyrir stækkandi bil milli stétta. Laun í „kvinnastéttum“ endurspeglar menntun sem liggur að baki. Stéttarfélagið beiti sér fyrir umbótum á leigumarkaði, bæði með tilliti til efnahags en einnig fyrir aðra sem óska eftir langtímaúrræðum á leigumarkaði. Jafnvel með rekstri leigufélags. Ég vil beita mér fyrir því að boðið verði uppá námskeið eða fræðslu fyrir vinnuveitendur/stjórnendur í kynjafræði, með áherslu á samskipti og hegðun. Afnáam verðtryggingar þarf að skoða alvarlega, núverandi fyrirkomulag þjónar almenningi mjög illa. Ég vil styðja Ragnar Þór formann stjórnarinnar frekar til góðra verka. Hann hefur sýnt og sannað að hann vill starfa fyrir hönd alþýðunnar og því vil ég taka þátt í.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég hef unnið ýmis störf í matvælaíðnaði, bæði í kjötvinnslum og verslun. Söðlaði síðan um og hóf störf í tölvuíðnaðinum. Hef starfað sem forritari hjá Prógramm ehf. síðastliðin átta ár. Er menntaður kjötiðnaðarmaður og var jafnframt við nám á tölvubraut Iðnskólans í Reykjavík og hef ásamt því setið nokkur námskeið við Háskólann í Reykjavík í tölvunarfræði.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Reynsla mín af félagsstörfum er margvísleg. Þegar ég var í iðnnámi tók ég virkan þátt í kjarabaráttu iðnnema, bæði með félögum mínum í Iðnnemasambandinu og jafnframt á mínum vinnustað. Eftir iðnnámið hélt ég áfram þátttöku í kjaramálum með Félagi íslenskra kjötiðnaðarmanna í nokkur ár. Einnig hef ég starfað innan íþróttahreyfingarinnar, sem sjálfbóðaliði og setið í stjórn frjálsíþróttadeildar Breiðabliks, var formaður Frjálsíþróttasamband Íslands í tvö ár og einnig setið í aðalstjórn Breiðabliks. Af öðrum félagsstörfum hafa sveitarstjórnarmál tekið drjúgan tíma síðustu árin. Þar hef ég haft tækifæri til þess að kynnast margvíslegum nefndarstörfum á vegum Kópavogsbæjar. Lengst af hef ég setið í Félagsmálaráði Kópavogsbæjar og síðar í Velferðarráði Kópavogsbæjar ásamt því að taka sæti sem varamaður í bæjarstjórn Kópavogs og bæjarráði Kópavogs.

### HELSTU ÁHERSLUR

Stytting vinnuvikunnar. Lægstu laun verði miðuð við að fólk geti lifað með reisu í samfélaginu. Hækkun persónuafsláttar. Gerður verði samfélagssáttmáli verkalýðshreyfingarinnar um að útrýma fátækt í landinu. Launamuni kynjanna þarf að útrýma. Að lífeyrissjóðir fjárfesti í samfélagsverkefnum en ekki í atvinnulífnum. Að lífeyrissjóðirnir verði markvisst dregnir út úr fjárfestingum í íslensku atvinnulífi. VR á að vinna að risaátaki í húsnæðismálum með öðrum verkalýðsfélögum og skapa þannig heilbrigðan leigumarkað fyrir almenning með lágmarksávöxtun. Barist verði fyrir því að húsnæðisverð verði fjarlægð út úr vísitölum. Ég er ánægður með forystu Ragnars Þórs Ingólfssonar formanns. Hann hefur blásið nýju lífi í verkalýðshreyfinguna og ég er spenntur fyrir því að taka þátt í bylgjunni sem hann hefur ýtt af stað.



## Ásgeir Þór Erlendsson

### Fæðingardagur og ár

23. febrúar 1981

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

geiria@hotmail.com



## Bjarni Þór Sigurðsson

### Fæðingardagur og ár

4. september 1958

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

bjarni.thor.sigurdsson@gmail.com

### Facebook

Bjarna Þór í stjórn VR

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég hef starfað hjá Arctic Adventures sem verkstæðisstjóri síðan 2017. Áður starfaði ég hjá Brimborg í 10 ár, fyrst sem sölumaður varahluta, síðan þjónustufulltrúi vara-, aukahluta og þjónustu og síðustu 5 árin einnig sem ábyrgðarfulltrúi Ford. Ég útskrifaðist frá Borgarholts-skóla 2010 sem bifvélavirki.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið félagsmaður í VR síðan 2007. Ég hef verið formaður í húsfélagi síðastliðin 2 ár og áður starfað í fjáröflunarnefndum fyrir íþróttir barna minna.

### HELSTU ÁHERSLUR

Það eru nýir og breyttir tímar í vændum sérstaklega í ljósi vitundarvakningar félagsmanna sem vilja sjá sitt stéttarfélag berjast fyrir réttindum sínum á vinnumarkaði. Félagsmenn vilja sjá kaupmáttaraukningu sem fer ekki beint út í verðlagið.

Húsnæðismál og verðtryggingin eru meðal minna aðaláherslumála. Ungt fólk í dag hefur ekki tæk á því að eignast sína fyrstu íbúð og varla að leigja á almennum leigumarkaði. Þessari þróun þarf að breyta og sjá til þess að unga kynslóðin geti horft fram á veginn og séð sér fært að kaupa sína eigin íbúð í nánustu framtíð.

Ég vil minna félagsmenn á að þeir eiga orðið og stéttarfélög eiga að vinna í þágu félagsmanna. Þitt atkvæði skiptir máli.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég hef starfað sem verkefnastjóri á fréttavefnum Vísi frá árinu 2010. Áður vann ég m.a. fyrir RÚV, Stöð2 og við kvikmyndagerð. Ég nam kvikmyndagerð við CLCF í París og lauk rekstrar- og viðskiptanámi við EHI árið 2007 og diplómanámi í viðskiptafræði við HÍ árið 2010.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið félagsmaður í VR í á þriðja áratug. Ég var kjörinn í trúnaðarráð VR árið 2009, var trúnaðarmaður hjá 365 í nokkur ár og varamaður í stjórn VR 2010-12. Ég hef setið í stjórn VR frá 2012 og var varaformaður VR á árunum 2013 til 2017. Mér hefur verið treyst fyrir ýmsum trúnaðarstörfum í VR. Ég er varamaður í stjórn Landsambands verslunarmanna og í miðstjórn ASÍ fyrir VR. Í dag er ég í stjórn Orlofsjóðs og Jafnréttisnefndar auk þess að vera formaður Húsnæðisnefndar VR. Ég hef einnig starfað að málefnum Reykjavíkur, m.a. í stjórn ÍTR og í hverfaráði Vesturbæjar.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég hef látið húsnæðismál mig miklu varða. Ég tel það brýnt verkefni að leysa húsnæðisvandann. Athugun stjórnar VR á rekstri leigufélags hefur vakið mikla athygli. Ég tel að með sameiginlegu átaki verkalyðshreyfingarinnar og með aðkomu opinberra aðila verði hægt að byggja upp öflug almenn húsnæðissamvinnufélög að norrænni fyrirmynd. Ég hef verið í forystu í þessum málaflökki innan VR.

Kæru félagar, það er hollt og gott að endurskoða starfsaðferðir og áherslur verkalyðshreyfingarinnar en þóssum upp á það sem hefur áunnist á 120 ára vegferð. Ég sit í stjórn Bjargs íbúðarfélags sem er þessa dagana að hefja byggingu á 150 leiguíbúðunum. Fyrstu íbúðirnar verða afhentar til leigu í júní 2019. Bjarg mun á næstu 3-4 árum byggja og hefja byggingu á 2300 leiguíbúðum og hefst þá nýr kafli óhagnaðardrífna (e. non-profit) leigufélaga á Íslandi. Þetta verkefni er mitt hjartans mál. Ég er viss um að reynsla mín mun nýtast félaginu. Ég bið um stuðning til að halda þessu góða starfi áfram.



## Björn Axel Jónsson

### Fæðingardagur og ár

18. júní 1982

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

bjorna@simnet.is



## Daníel Martyn Knipe

### Fæðingardagur og ár

7. desember 1989

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

danmknipe@gmail.com

danielk@toyota.is

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Hagkaup Kringlan (frá 2006) – lagerstjóri. Melabúðin – aukavinna, (frá 2016) almennur starfsmaður. Útskrifaðist úr verslunarfagnámi frá Verzlunarskóla Íslands 2007. Útskrifaðist úr háskólagátt frá Háskólanum á Bifröst 2015

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Sat í stjórn nemendafélags Verkmenntaskóla Austurlands veturinn 1998-1999. Sit í stjórn starfsmannafélags Hagkaups. Trúnaðarráð VR frá 2015. Trúnaðarmaður VR í Hagkaup Kringlunni frá apríl 2017.

### HELSTU ÁHERSLUR

Framboð mitt til setu í stjórn VR er einna helst vegna áhuga á að starfa innan VR fyrir félagsmenn.

Ég vil fyrst og fremst starfa í stjórn VR með heiðarleika, samviskusemi og sanngirni að leiðarljósi og þess vegna hef ég ákveðið að nái ég kjöri, muni ég gefa þriðjung af launum sem stjórnarmaður í góðgerðarmál enda er ég nú þegar í 2 vinnum sem borga mín útgjöld og ég er að bjóða mig fram fyrir hugsjónir og áhuga en ekki vegna ákveðinna launa.

Ég hef mikinn áhuga á kjaramálum. Væri til í að sjá VR fara í krónu-töluhækkun í kjarasamningshækkunum til þess að minnka bilið á milli lágtekju- og millitekjufólks annars vegar og hins vegar milli-tekju- og hátekjufólks.

Húsnæðismál er einnig málefni sem skiptir máli í dag. Það eru of margir fastir inná milli í kerfinu; ekki með nógu háar tekjur til að leigja á almenna markaðinum en eru síðan með of háar tekjur til að komast inn í félagslegar íbúðir. Þannig að ég styð heilshugar stofnun leigufélags VR.

VR er sterkt stéttarfélag með sterka félagsmenn og ég skora á þig, kæri félagsmaður, að kjósa og hafa mig í huga þegar þú ákveður hvern eða hverja þú vilt fá í stjórn VR fyrir árin 2018-2020.

Viltu hafa áhrif? Þitt atkvæði skiptir máli!

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég starfa hjá Toyota á Íslandi sem fulltrúi ábyrgðarmála og TSM þjónustustaðla. Í námi er ég með B.A. í ensku frá Háskóla Íslands 2015 og stúdentspróf í viðskipta- og hagfræði frá Fjölbrautaskóla Suðurnesja 2011. Þar fyrir utan hef ég sótt hin ýmsu námskeið í leiðtogaþæfni, rekstrargreiningu og verkefnastjórnun í tengslum við störf mín. Áður hef ég starfað í ýmsum geirum s.s. í verslun, við sölu, markaðsrannsóknir og þýðingar.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið félagsmaður VR með hléum síðan 2007, en fullgildur síðan 2014. Hef verið í starfsmannafélaginu á núverandi vinnustað mínum frá því að ég hóf þar störf (2015).

### HELSTU ÁHERSLUR

Það sem öll þau störf sem ég hef unnið á minni starfsævi eiga sameiginlegt er þjónusta, og það er einmitt það sem ég vil bjóða félagsmönnum VR. Ég vil nýta alla þá þekkingu sem ég hef öðlast í þágu félagsmanna til þess að skapa enn betra starfsumhverfi og -öryggi. Það sem er mér efst í huga eru starfsmenntamál og að okkar yngri félagsmenn öðlist meiri þekkingu á starfsemi félagsins sem og réttindum sínum innan VR. Eins eru húsnæðismál mikið áherslumál hjá mér. Það er staðreynd að ekki hefur verið nægilega komið til móts við húsnæðisvandann og að húsnæðismál þurfa meira aðhald. VR er nú sem áður að stíga skref í átt að bættum húsnæðismálum og vil ég leggja mitt af mörkum og taka þátt í þeirri baráttu. Ég er því til þjónustu reiðubúinn.





## Dóra Magnúsdóttir

### Fæðingardagur og ár

25. október 1965

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

doramagnusdottir@gmail.com



## Friðrik Boði Ólafsson

### Fæðingardagur og ár

1. mars 1990

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

fbolafsson@gmail.com

### Facebook

Friðrik Boði Ólafsson

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Starfa sem leiðsögumaður hjá Grayline og varaborgarfulltrúi hjá Reykjavíkurborg. Menntuð sem land- og stjórnsýslufræðingur.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef sinnt blaðamennsku sem og kynningar- og markaðsstörfum af ýmsu tagi síðastliðin 20 ár. Ég hef setið í Ferðamálaráði, stjórn Sjóminjasafnsins Víkurinnar, stjórn Ferðamálasamtaka Íslands, verkefnisstjórn Inspired by Iceland, stjórn Ráðstefnuskrifstofu Íslands, stjórn Samtaka um heilsutengda ferðaþjónustu, samstarfshópi um kynningarmál sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu, stjórn Ferðamálasamtaka höfuðborgarsvæðisins, samstarfshópi markaðsstofa landshlutanna og í stjórn Félags stjórnsýslufræðinga. Ásamt leiðsögn starfa ég núna sem varaborgarfulltrúi í Reykjavík og sit í íþrótt- og tómstundaráði, hverfisráði Háaleitis og Bústaða og innkauparáði. Að auki hef ég setið í stjórn VR í fjögur ár. Ég held ég hljóti að vera félagsmálatröll(skessa)!

### HELSTU ÁHERSLUR

VR er stærsta stéttarfélag landsins og ber mikla ábyrgð gagnvart sínum félögum en einnig öllu launafólki í landinu. Þannig er það skylda VR að slá tóninn í kjara- og réttindabaráttu launafólks á Íslandi og hafa öfluga rödd gagnvart stjórnvöldum. Það er ekki boðlegt að fólk sem vinnur fullan vinnudag í jafn ríku þjóðfélagi og hinu íslenska geti ekki framfleytt sér og þar vil ég að VR geri úrbætur. En það er fleira sem snýr að kjarabaráttu launafólks. Ég vil að VR hafi sterka rödd í að breyta skattkerfinu, leita lausna í húsnæðismálum, hækka persónuafslátt og barnabætur, vinna að sveigjanlegum starfslokum og kalla eftir lengra fæðingarorlofi. Sömuleiðis er mikilvægt að skoða leiðir til að stytta vinnuvikuna og auka lífsgæði launafólks sem á að baki langflestar vinnustundir á norrænum vinnumarkaði. Að þessum áherslum hef ég unnið og óska eftir áframhaldandi umboði til að halda því áfram.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég vinn hjá Greiðslumiðlun í hugbúnaðarþróun og hef starfað þar frá því ég útskrifaðist úr háskólanum fyrir fjórum árum en þegar ég var í skóla starfaði ég sem forritari hjá Fiskistofu og auk þess nokkur sumur sem hópstjóri í skrudgörðum Reykjavíkur. Ég útskrifaðist sem stúdent frá Menntaskólanum í Reykjavík 2010 og síðar með B.S. í tölvunarfræði frá Háskóla Íslands árið 2014.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Auk þess að hafa verið í VR í 5 ár sat ég í starfsmannafélagi Greiðslumiðlunar og Motus í 1 ár og var í björgunarsveit skáta í 1 ár.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég vil koma á fót leigufélagi fyrir félagsmenn sem býður þeim leiguverð á betri kjörum en leigumarkaðurinn býður upp á og að VR beiti sér fyrir afnámi verðtryggingar neytendalána.

Ég styð styttri vinnuviku án launaskerðingar. Ég legg til að persónuafsláttur verði hækkaður. Lægstu laun þurfa að standa undir framfærsluviðmiði velferðarráðuneytisins.

Ég vil að sjóðsfélagar kjósi í stjórnir lífeyrissjóðanna ásamt því að það sé launapak hjá þeim sem sitja í stjórn. Mér finnst að sjóðirnir ættu að koma að samfélagslegri uppbyggingu sem verður sjóðsfélögum til hagsbóta.

Ég vil auðvelda félagsmönnum VR að eignast hlut í vinnustað sínum og að VR stuðli að fræðslu um rekstur fyrirtækja sem eru fyllilega í eigu starfsfólks.

Ég er ánægður með forystu Ragnars Þórs Ingólfssonar. Hann hefur blásið nýju lífi í verkalyðshreyfinguna og ég er spenntur fyrir því að taka þátt í bylgjunni sem hann hefur ýtt af stað.



## Gísli Kristjánsson

### Fæðingardagur og ár

1. maí 1980

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

gk@samskip.com



## Guðmundur Ásgeirsson

### Fæðingardagur og ár

28. apríl 1978

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

gjaldmidill@gmail.com

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Stundaði nám við RUC University í Danmörku árin 2006-2011 og lauk þaðan B.A. gráðu í sálfræði og kandidatsgráðu í samskiptafræði (cand. comm.). Árin 2003-2012 lék ég sem atvinnumaður í handbolta í dönsku úrvalsdeildinni. Í dag starfa ég hjá Samskipum sem viðskiptastjóri í innflutningsdeild, áður starfaði ég hjá Vodafone sem viðskiptastjóri á fyrirtækjasviði. Ég hef sótt ýmis námskeið í gegnum tíðina m.a. tengt hópeffi, teymisvinnu, markmiðasetningu og sölu- og samningatækni.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef tekið virkan þátt í félagsstörfum íþróttafélaganna sem ég hef leikið með allt frá unga aldri. Helst ber að nefna fjáraflanir, þjálfun, dómgæslu, skipulagningu skemmtana sem og aðra sjálfbodavinnu sem tengist íþróttastarfinu. Einnig hef ég setið í foreldraráði á leikskólanum Austurborg.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég hef verið farþegi hingað til sem félagi í VR en hef ákveðið að bjóða fram krafta mína og verða þátttakandi frekar en farþegi. Hljóti ég stuðning til stjórnar VR mun ég leggja áherslu á að virkja félagsmenn til aukinnar þátttöku í félaginu. Ég tel að með auknum áhuga og vitundarvakningu meðal félagsmanna geti náðst enn betri árangur í störfum félagsins. Í kosningu formanns og stjórnar VR árin 2017-2019, sem fram fór á síðasta ári, var kosningaþátttaka 17,09% og telst það nokkuð gott sé lítið til árunna á undan þar sem þátttaka var 5,76% árið 2016 og 4,47% árið 2015. Forysta VR á að kappkosta að halda áfram að virkja félagsmenn til þátttöku og ákvarðana innan félagsins. Margar hendur vinna létt verk. Ég tel að fólk eigi að fá sömu laun fyrir sama starf óháð kyni, halda þarf áfram því góða starfi sem VR hefur unnið á þeim vettvangi. Fjölskyldufólk hefur kallað eftir fjölskylduvænna samfélagi, t.d. með styttingu vinnuvikunnar án lægri launa. Ég tel að skoða eigi í samvinnu við félagsmenn alla þá möguleika sem geta bætt hag fjölskyldunnar. Ég tel að meginhlutverk VR sé að hlusta á félagsmenn og starfa í þágu þeirra. Ég býð fram krafta mína í þágu félagsmanna.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Hagsmunasamtök heimilanna, fulltrúi. Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð. Menntun í kerfisfræði og lögfræði við Háskólann í Reykjavík

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

2000-2002: Lyfjadreifing ehf., vörulager.

2003-2008: Ýmis hugbúnaðar- og tæknifyrirtæki, forritun.

2007-2009: Formaður og gjaldkeri í húsfélagi.

2009-2010: Þjóðskjalasafn Íslands, hugbúnaðargerð.

2011-2012: Hagsmunasamtök heimilanna, ritari, varaformaður.

2013-2018: Hagsmunasamtök heimilanna, erindreki.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég hef áhuga á að setja kjaramál launþega í víðara samhengi frekar en að einskorða þau við tölur á launaseðlum og horfa líka á útgjaldahlíðina, því þegar allt kemur til alls skiptir meira máli hvað situr eftir í lok hvers mánaðar heldur en heildarveltan í heimilisbókhaldinu. Húsnæði er stærsti kostnaðarliður íslenskra heimila og sá kostnaðarliður sem hefur farið hvað mest vaxandi að undanförunu á meðan almennt verðlag á vörum og þjónustu hefur heldur farið lækkandi. Víðast hvar er talið eðlilegt að kostnaður vegna húsnæðis sé um fjórðungur af ráðstöfunartekjum en hér á landi er það hlutfall mun hærra. Það er því mikilvægt að koma böndum á þann kostnað og takist það gæti það leitt af sér miklar og varanlegar umbætur á lífsgæðum almennings. Einnig hef ég áhuga á réttindum launþega, ekki aðeins á vinnu- markaði heldur einnig á neytendamarkaði enda er þar margt sem betur mætti fara.



## Guðrún B. Hallbjörnsdóttir

### Fæðingardagur og ár

13. desember 1957

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

gudrunbh@simnet.is

### Facebook

Guðrún B Hallbjörnsdóttir



## Helgi Ásgeir Harðarson

### Fæðingardagur og ár

26. desember 1961

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

helgiasgeir@gmail.com

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Vörður tryggingar, viðskiptaumsjón. Tryggingaskóli SÍT, skrifstofubraut MK, Húsmæðraskóli Suðurlands á Laugarvatni 1974-1975. Ég starfaði hjá Landsbanka Íslands 1984-1987, SPRON frá 1987-1989. Var heimavinnandi frá 1989-1998 og sinnti börnum okkar hjóna sem fæddust 1989 og 1992 sem var forgangsröðun og val okkar á fyrstu árum barnanna.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið í stjórn VR frá 2013-2017 og varamaður í stjórn 2017-2018. Á þessum tíma hef ég verið í stjórn Starfsmenntanefndar og einnig í stjórn Sjúkrasjóðs. Einnig er ég varamaður í Jafnréttisnefnd VR. Að auki var ég varamaður SVS-2013-2017. Einnig var ég varamaður í Orlofsnefnd 2013-2015.

Ég hef verið í VR með hléum frá 1979 og virkur félagi samfelld frá 1998. Ég hef verið í trúnaðarráði VR frá 2012 og hef setið þing ASÍ 2012, 2014 og 2016. Þar að auki hef ég setið LÍV þing 2013 og 2015-2017.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég býð mig fram til áframhaldandi starfa fyrir VR af áhuga og með þá þekkingu sem ég hef öðlast á þessum árum, ég vil halda áfram að vinna að jöfnuði og réttindi fyrir félagsmanna okkar. Undanfarin ár hef ég séð hvað félagið hefur vaxið og dafnað og vil ég leggja mitt af mörkum til að gera VR sterkara félag til langs tíma. Þar á meðal er til dæmis að lögstu laun félagsmanns standi undir framfærslu einstaklings, stytting vinnuvikunnar og að lífeyrisgreiðslur við starfslok renni ekki sem skattur til ríkis. Ég er mikill talsmaður þess að stuðla að því að hvetja félagsmenn til að nýta sér í auknum mæli endurmenntunarsjóðinn sér til framdráttar. Endurmenntun gefur góða möguleika til þess að þróa sig og þar með leggur starfsmaðurinn sitt af mörkum til að vaxa í starfi. Sjálf fór ég þá leið, eftir að hafa helgað mig barnauppleði í átta ár. Kæri félagsmaður, ég þekki af eigin raun það að ná ekki endum sama þó að ég geri það í dag. Þitt atkvæð skiptir máli, VR þarf sterka stjórn til að vinna fyrir þig.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Rekstrarstjóri hjá Ísleifi Jónssyni ehf. Hef verulega reynslu af sölu-mennsku og þjónustuumsjón ásamt markaðssetningu á hvoru tveggja. Lauk diplomanámi 2007 hjá Endurmenntun HÍ í þjónustustjórnun. Stundaði nám í viðskiptafræði á árunum 1987-1990 við HÍ.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Áhugasvið mitt er samfélagið og mynstur þess. Ég sat í félagsmálaráði Hafnarfjarðarbæjar frá 2001 til 2005. Starfið kallaði á innsýn í samfélagið okkar sem hefur verið mér hugleikið síðan. Auk þess hef ég mikið starfað fyrir handknattleikshreyfinguna og var um tíma starfandi framkvæmdastjóri hjá Haukum í Hafnarfirði á árunum 2004 – 2006.

### HELSTU ÁHERSLUR

Síðustu ár hef ég orðið fyrir síendurteknum vonbrigðum með getuleysi verkalýðshreyfingarinnar. Of oft verið kjaftstopp og vil ég nú hafa áhrif. Það er ekki eðlilegt, ár eftir ár, að okkar örsamfélag sé sundurtætt með lagaboðum og fyrirlætti sem fátt venjulegt fólk skilur. Kjararáð er forskrifað „pandorubox“ fyrir hina æðri til að skýla sér á bakvið, en aðrir sem eru óheppnir, fá ekki að vera í pottinum við útdráttinn. Viðhald og innviðir sjúkrahúsa neyðir fólk, þegar mikið liggur við, af landi brott. Málefni aldraðra og þeirra sem byggðu upp samfélagið, oft við erfiðar aðstæður, er okkur til skammar og þarf að þjónusta eldri borgara miklu betur. Gengistrygginguna þarf ekki að ræða. Burt strax. Kjarasamningar á opinbera markaðnum hafa farið fram úr rammamulagum ASÍ og SA og vil ég því sýna mátt VR, öllum félagsmönnum til góðs.





## Ingibjörg Ósk Birgisdóttir

### Fæðingardagur og ár

13. september 1970

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

i.birgisdottir@gmail.com



## Jósteinn Þorgrímsson

### Fæðingardagur og ár

17. febrúar 1963

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

josteinn63@gmail.com

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Starfa hjá Leiðsögn – Félagi leiðsögumanna. Hef verið í stjórn VR síðan 2010. Er 2. varaforseti ASÍ frá maí 2017. Lærði leiklist í Kaliforníu í Bandaríkjunum.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Þau ár sem ég hef setið í stjórn VR hefur mér verið treyst fyrir ýmsum trúnaðarstörfum fyrir félagið. Ég sit í stjórn Starfsmenntasjóðs verslunar- og skrifstofufólks fyrir VR, er formaður Starfsmenntasjóðs verslunarinnar fyrir VR og kem að ýmsum verkefnum og nefndum tengdum menntamálum fyrir hönd félagsins. Einnig sit ég fyrir hönd VR í miðstjórn ASÍ. Ég hef verið formaður framkvæmdastjórnar Sjúkrasjóðs VR og er fulltrúi VR í 1. maí nefnd Fulltrúaráðs verkalýðsfélaganna í Reykjavík svo eitthvað sé nefnt. Frá því í maí 2017 hef ég verið formaður Vinnumarkaðsnefndar ASÍ.

### HELSTU ÁHERSLUR

Helstu áherslumál mín á vettvangi launþegahreyfingarinnar hafa verið vinnumarkaðsmál, starfsmenntamál, símenntun og endurmenntun. Starfsfólk starfsmenntasjóða VR hefur lyft grettistaki og hlúð vel að starfi sjóðanna og uppbyggingu. Megináherslan hefur verið að auka starfshæfni og menntunarstig allra félagsmanna og hafa sjóðirnir nú í samstarfi við tvo háskóla komið af stað eftirsóttu diplómanámi í viðskiptafræði og verslunarstjórnun. Tæknibyltingin, sem kölluð hefur verið fjórða iðnbyltingin, mun hafa mikil áhrif á vinnumarkaðinn. Síaukin sjálfvirkni, m.a. í verslunarrekstri, getur gerbreytt stöðu vinnandi fólks og við því verða stéttarfélögin að bregðast í tæka tíð til að tryggja starfsöryggi og framtíðarafkomu félagsmanna sinna.

Öflugt félag eins og VR getur haft góð og jákvæð áhrif víða, t.d. innan ASÍ. VR á marga fulltrúa í stjórnnum, ráðum og nefndum á vegum sambandsins og getur með uppbyggilegri gagnrýni og aðhaldi komið í gegn góðum breytingum og umbótum. Hagsmunum félagsmanna VR er best borgið innan fjöldahreyfingar launamanna. Það hefur fyrir löngu sannað sig að samvinna og samtakamáttur er helsta vopn launafólks í réttinda- og kjarabaráttunni.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Viðskiptafræðingur, starfa hjá Special Tours ehf. við ferðaþjónustu. Ásamt viðskipta- og rekstrarþjónustu (stök verkefni).

### HELSTU ÁHERSLUR

Þegar kemur að áherslum sem ég tel að vegi þungt í þeirri verkefnafloðu sem framundan er hjá VR á komandi misserum er af mörgu að taka. Þó ber að nefna brýn verkefni sem lúta að grunnkjörum nokkurra starfsstétta og ber fyrst að nefna ferðaþjónustuna sem er komin vel á veg með að verða láglaunastétt og virðist algengara en ekki að samningar sem sú starfsstétt á að vinna eftir séu ekki virtir og starfsmenn neyddir til að vinna eftir samkomulagi sem ekki stenst skoðun. Fleiri starfsstéttir búa við svipaðar aðstæður, svo sem verslunarstétt, þó þetta eigi sérstaklega við um þær verslanir sem einblína á yngsta starfsfólkið. Ærið verkefni.

Eitt helsta baráttumál VR ætti að vera endurskoðun á verðtryggingu og að fylgja þeirri umræðu fast eftir, en sýnt þykir að stjórnvöld hafa látið þetta sitja á hakanum leynt og ljóst og ekki er loku fyrir það skotið að þrýstingur hvað það varðar komi utan frá. Þá er það brýnt að persónuafsláttur verði í samræmi við hækkanir verðlags og launa en ljóst er að hann hefur engan veginn haldið í við aðrar hækkanir og er mikið hagsmunamál fyrir fólk á lægstu laununum og líklega besta kjarabót sem lægstu hóparnir gætu fengið án launastríðs við atvinnurekendur. Það er enginn launung heldur að mikil óánægja ríkir meðal VR félaga sem og annarra félaga með ýmislegt er lýtur að vinnubrögðum ASÍ og tel ég mikilvægt að félagsmenn fái að tjá vilja sinn í þeim vangaveltum hvað varðar úrsögn úr ASÍ, það krefst vandaðra vinnubragða en mikilvægt er að fylgja þessu eftir og fá skorið úr um vilja félagsmanna. Í góðri ræðu var sagt: Sameinaðir stöndum vér, og tel ég að þarna geti máttur VR legið. Stjórn VR ætti að leggja höfuðáherslu á nálægð við félagsmenn og kortleggja vilja þeirra og kröfur. Stjórn með sterkan stuðning félagsmanna nær langt.



## Kristín Anný Jónsdóttir

### Fæðingardagur og ár

9. júní 1958

### Félagssvæði

Suðurland



## Kristjana Þorbjörg Jónsdóttir

### Fæðingardagur og ár

19. maí 1974

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

kristjana74@gmail.com

### Facebook

Kristjana í stjórn VR 2017-2019

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Sölustjóri ferðavagna hjá Víkurverki ehf. Gagnfræðaskólagengin, námskeið í skrifstofutækni og fl. Hef unnið ýmis störf í gegnum tíðina. Í fiskverkun, við skúringar, í verslun, á skrifstofu og veitingahúsi (barþjónn og kokkur), í mótuneyti og við markaðsstörf en ca 15 ár við sölu ferðavagna.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Hef tekið þátt í ýmsum félagsstörfum.

### HELSTU ÁHERSLUR

Mér finnst að banna ætti jafnaðarlaun alfarið, allt of algengt að launþeginn sé hlunnþreginn.

Berjast fyrir hærri byrjunarlaunum.

Vil byggja leiguíbúðir fyrir okkar félagsmenn sem hafa ekki aðgang að íbúðum (fjárfesta meira í steypu). Ekki veðja bara á einhver loftbólufyrirtæki (áhættufyrirtæki).

Vinna mína vinnu í von, trú og heiðarleika.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Hef starfað hjá A4 í rúm 12 ár. Er með sveinspróf í hárskurði, hef lokið skrifstofubraut 1 og 2 frá MK ásamt námskeiðum af ýmsu tagi.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef komið víða við á vinnumarkaðnum í gegnum tíðina. Byrjaði 13 ára að vinna í sjöppu og bensinstöð á landsbyggðinni. Hef unnið í frystihúsi, saltfiski og loðnu. Fór erlendis sem au-pair til Bandaríkjaanna. Var rekstrarstjóri á skemmtistað í nokkur ár, vann í grunnskóla og við ýmis sölustörf. Ég var trúnaðarmaður á mínum vinnustað frá 2006-2016. Sat í trúnaðarráði VR frá 2007-2009 og 2010-2011. Hef setið í stjórn VR sem aðalmaður og varamaður frá 2011. Ég hef setið í Starfsmenntanefnd og Laganefnd VR í stjórnartíð minni og verið formaður Laganefndar seinustu 2 ár. Einnig sit ég í Umhverfisnefnd ASÍ og er varamaður í miðstjórn ASÍ.

### HELSTU ÁHERSLUR

Mér finnst ótrúlega gaman að fá að taka þátt í starfi VR. Áhuginn vex með árunum og þess vegna langar mig að fá tækifæri til að starfa áfram fyrir félagsmenn. Ég er sérstaklega stolt af jafnréttisstaðlinum og að hafa verið með í að koma honum á laggirnar. Jafnréttismál eru ofarlega á lista yfir þau mál sem mér finnst skipta miklu máli og vil ég halda áfram að vinna að því að ná fram jafnrétti á vinnumarkaði. Bæði þegar kemur að launum og tækifærum til starfa. Stytting vinnuvikunnar er mál sem við þurfum að halda áfram að skoða. Hvernig getum við stytta vinnuvikuna, hver eru kostir og eru einhverjir gallar? Ég er fullviss um að stytting vinnuvikunnar hefði jákvæð áhrif á okkur öll og sérstaklega börnin okkar.



## Magnús Helgi Jakobsson

### Fæðingardagur og ár

27. febrúar 1985

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

mhj@hertz.is



## Oddný Margrét Stefánsdóttir

### Fæðingardagur og ár

11. mars 1970

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

oddnystef@gmail.com

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég starfa sem verkefnastjóri hjá Bílaleigu Flugleiða ehf./Hertz og sé um tjónadeildina. Ég hef starfað hjá Hertz í 11 ár og sinnt ýmsum störfum fyrir það og hef meðal annars rekið lítið fyrirtæki. Ég er með stúdentspróf frá Menntaskólanum í Hamrahlíð og er með D certificate vottun í verkefnastjórnun.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef séð um starfsmannafélagið hjá Hertz síðan 2009 þegar það var endurlífgað og er það í dag langbesta starfsmannafélagið á landinu og ein helsta ástæða þess að við höldum starfsfólki hjá okkur.

### HELSTU ÁHERSLUR

Stytting vinnuvikunnar er að mínu mati mikilvægasta málefnið sem er framundan til þess að barnafólk geti sinnt fjölskyldunni betur og þeir sem vilja vinna lengur komist fyrr á yfirvinnutaxta. Alls staðar þar sem þetta hefur verið reynt aukast afköst fólks í vinnunni og minni tími fer í tilgangslaust hangs. Millistéttin hefur setið eftir í síðustu samningum þar sem hækkun lágmarkslauna hefur verið mikil og prósentuhækkun skilar sér betur til hálaunamanna og það þarf að huga sérstaklega að henni í næstu samningum. Lágmarkslaun hafa hækkað mikið uppá síðkastið en það þarf að halda áfram þeirri baráttu og hafa þau í takt við lágmarks framfærslu einstaklinga og besta leiðin til þess er að hækka persónuafslátt og jafnvel hafa hann þrepaskiptan til að brúa bilið sem er orðið á milli lægri launaðra og hálaunafólks.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Starfa hjá Krýsuvíkursamtökunum síðan í febrúar 2010 sem ráðgjafi og síðar dagskrárstjóri. Þar áður vann ég í verslun sem verslunarstjóri og áður hjá Samskipum bæði í skrifstofustarfi og verkstýringu. Hef unnið við margvísleg verkamannastörf í lífinu, í fiski og á veitingastöðum svo eitthvað sé nefnt. Hef tekið allskyns námskeið tengd vinnunni minni hjá Krýsuvík og er með ráðgjafagraðu frá IC/RC og Clinical Supervisor réttindi einnig frá IC/RC.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Sat í stjórn starfsmannafélags Samskipa um árabíl og hef oft en ekki tekið frumkvæði að félagstörfum þar sem ég hef unnið. Ég stunda útivist, gönguferðir og allskyns sport á sumrin.

### HELSTU ÁHERSLUR

Minn ásetningur er að færa félagið til fólksins. Að beina sjónum okkar að félagsmanninum, að þeir séu upplýstir um sinn rétt og séu bakkaðir upp í sínu vinnuumhverfi. Að við fáum öll á tilfinninguna að félagið okkar sé að starfa fyrir okkur og sé til staðar fyrir okkur, tryggji jafnan rétt fyrir alla.

VR ætlar að koma að húsnæðismálum af krafti, til stendur að stofna lághagnaðardrifið félag sem byggir íbúðir fyrir leigjendur og hafa þannig bein áhrif á kjör fólks í landinu. Það er einungis byrjunin á aukinni réttindabaráttu hins almenna borgara því við viljum fara upp á móti ríkjandi öflum í krafti félagsins og berjast gegn verðtryggingu, okurvöxtum og skammarlega lágum lágmarkslaunum sem engin getur lifað á.

Við verðum að standa saman sem heild innan okkar félags, hvetja önnur stéttarfélög til hins sama og berjast fyrir bættum kjörum til handa okkur sjálfum.

Í samfélagi okkar eru ótal tækifæri til að breyta og bæta kjör fólks. Við megum ekki láta gamlan söng fæla okkur frá því að krefjast réttar okkar og að fá að njóta alls hins besta sem Ísland hefur uppá að bjóða, öllum á að líða vel í landinu okkar. Það eru engar raunverulegar ástæður til annars.





## Rannveig Sigurðardóttir

### Fæðingardagur og ár

28. júní 1953

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

rannveigsig@internet.is

### Facebook

Rannveig Sigurðardóttir



## Rúnar Einarsson

### Fæðingardagur og ár

16. október 1971

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

Runar1610@gmail.com

### Facebook

Rúnar Einarsson

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Vinn hjá Bótarétti ehf. og Atlas lögmönnum ehf. sem aðstoðarmaður lögmanna við almenn störf og slysamál. Hef unnið hjá tryggingafélagi við slysatryggingar, hjá LAG lögmönnum, hjá endurskoðendum og við bókhald. Ég er gagnfræðingur og með nám úr skóla lífsins.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég sat í stjórn VR 1997-2009 og aftur frá 2013. Sit í stjórn Sjúkrasjóðs VR og síðustu ár sem formaður framkvæmdastjórnar sjóðsins. Var formaður framkvæmdastjórnar Fræðslusjóðs VR og sit í kjaranefnd félagsins. Hef setið í laganeftnd, í trúnaðarráði og var trúnaðarmaður á mínum vinnustað. Ég sit í stjórn Öldungaráðs VR. Ég sat í stjórn Vinnueftirlitsins og er nú varamaður þar, í miðstjórn ASÍ og kom að endurskoðun slysatrygginga launamanna í kjarasamningum. Ég var í JC hreyfingunni í 10 ár og tók þátt í ræðumennsku, ritstörfum og nefndar- og stjórnarstarfi innan hreyfingarinnar. Ég var landsritari JC og hef unnið að gagnaoeflun og skráningu á gögnum hreyfingarinnar í yfir 50 ár til varðveislu á Þjóðskjalasafni.

### HELSTU ÁHERSLUR

**Sjúkrasjóðurinn.** Ég vil efla aðstoð við félagsmenn vegna geðraskana, stoðkerfisvanda og annarra veikinda. **Slysakafli kjarasamninganna – brot á jafnræðisreglunni.** Vinnuslys eru mín sérgrein, vil afnema skerðingar í kjarasamningstryggingunni. **Sveigjanleg starfslok.** Ég tel það mannréttindi að félagsmenn fái að ákveða hvenær þeir vilja hætta á vinnumarkaði. **Öldungaráð VR.** Það er ekki nóg að berjast fyrir réttlátum lífeyri, ég vil allar skerðingar burt. **Kjarasamningar.** Ég er íhaldssöm á áunnin réttindi. Vil vinna með nýjar hugmyndir fyrir bættum hag félagsmanna. Ég vil að réttindi, s.s. veikinda- og orlofsréttur fylgi launamanni frá upphafi á vinnumarkaði. **Efning lýðræðis.** Ég vil að trúnaðarráð og félagsmenn komi í ríkari mæli að starfi VR. **Ofbeldi.** Ég er eindregin stuðningskona „#metoo“ og þoli ekki kyndbundið áreiti, kynferðislegt áreiti og ofbeldi. Styd VR í þessari þjóðfélagsbyltingu.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég vinn hjá Ísaga við afgreiðslu- og lagerstörf. Áður hef ég unnið í kjötvinnslu, sláturhúsi, frystihúsi, við almenn skrifstofustörf, bókhald, afgreiðslu, verið sölumaður fasteigna, rekið matvöruverslun í Reykjavík og söluskála á Húsavík. Ég starfaði sem lífeyris- og tryggingaráðgjafi í rúm 10 ár þar sem ég kynntist starfsemi lífeyris- sjóða og stéttarféлага mjög vel. Ég útskrifaðist sem stúdent úr Verzló, lærði rekstrarfræði við Samvinnuháskólann á Bifröst, lauk síðar námi sem löggiltur fasteignasali og viðurkenndur bókarari og hef auk þess farið á styttri námskeið.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið félagsmaður í VR síðan 1991, með hléum þó. Ég spila bridge og hef verið í félagsstörfum þar, m.a. gegnt formennsku í Bridgefélagi Reykjavíkur í nokkur ár ásamt nefndarstörfum. Ég er meðlimur í Oddfellowreglunni. Einnig tók ég þátt í margvíslegu sjálfbodastarfi hjá skátahreyfingunni á meðan börnin mín voru ungir skátar.

### HELSTU ÁHERSLUR

VR beiti sér fyrir stofnun leigufélags fyrir félagsmenn. Afnám verðtryggingar á neytendalánum. Stytting vinnuvikunnar, hækkun persónuafsláttar og krónutöluhækkunar. Hægt verði að lifa á lægstu töxtum VR (framfærsluviðmið velferðarráðuneytisins). Fulltrúalýðræði í lífeyrissjóðunum. Sjóðsfélagar kjósi stjórn – út með fulltrúa SA. Lífeyrissjóðirnir setji sér samfélagsleg markmið í fjárfestingastefnu, launapak og afnemi bónusa stjórnenda. Lífeyrissjóðirnir komi að samfélagsuppbyggingu sem nýtist sjóðsfélögum. Rauð strik í kjarasamninga sem taki mið af hækkanum pólitíkusa, embættismanna og forstjóra fyrirtækja. Verkfallsrétturinn er okkar réttur – út með Salek. Stuðla að fræðslu um rekstur fyrirtækja í eigu starfsfólks. Virkja félagsmenn til ákvarðanatöku og samráðs um málefni félagsins. Ég styð Ragnar Þór Ingólfsson formann VR og er að bjóða mig fram til að styrkja hann í baráttunni og þann málstað sem hann stendur fyrir.



## Rútur Snorrason

### Fæðingardagur og ár

28. mars 1974

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

rutur@icetransport.is

### Facebook

rutur.snorrason



## Sigmundur Halldórsson

### Fæðingardagur og ár

17. desember 1966

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

simmix1@yahoo.com

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Sölufulltrúi hjá IceTransport síðastliðin 6 ár. Stúdent frá Verzlunarskóla Íslands. Sölu- og markaðsnám á háskólastigi í Stjórnáækniskóla Íslands ásamt sölu- og markaðsnámskeiði hjá Dale Carnegie.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Starfsreynsla á öðrum sviðum meðal annars; tryggingaráðgjafi, markaðsstjóri hjá íþróttafélagi, stuðningsfulltrúi á leikskóla (á yngri árum). Í dag er ég einn af stofnendum og í forsvari fyrir Góðgerðarsamtökin Samferða. Þá hef ég viðtæka reynslu af skipulagningu og umsjón hinna ýmsu viðburða, þá sérstaklega er varða góðgerðarmál. Lék einnig knattspyrnu með mfl ÍBV hér á árum áður og hef upplifað þann heiður að hafa spilað með öllum landsliðum Íslands í knattspyrnu, U-16, U-18, U-21 og A-landsliði.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég tel núverandi forystu VR loksins vera á réttri leið, hvað fólkíð í landinu varðar. Ég vil leggja mitt af mörkum til að svo megi áfram vera. Ég legg sérstaklega áherslu á góðgerðarmál og sérstaklega hvað gagnsæi í þeim málum varðar. Grundvöllur þess að við virkum sem samfélag á réttri leið, er að hlúa að og styðja þá er minna mega sín. Við Íslendingar eigum að vera öðrum þjóðum fyrirmynd hvað þetta varðar.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég hef starfað sem vefstjóri hjá Símanum frá byrjun árs 2014 og áður m.a. í fjölmiðla- og ferðaþjónustufyrirtækjum á borð við 365 og Icelandair. Ég hef lokið MA námi í alþjóðasamskiptum frá Nottingham University í Bretlandi og BS í fjölmiðlun frá Virginia Commonwealth University í Bandaríkjunum, auk margvíslegra styttri námskeiða tengdum störfum mínum.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið félagsmaður í VR nánast alla mína starfsævi. Ég tók sæti í trúnaðarráði VR árið 2012 og var trúnaðarmaður hjá 365 frá 2012 til 2013. Í kjölfarið var ég varamaður í stjórn VR frá 2015 til 2017 og starfaði þá m.a. í jafnréttisnefnd VR. Auk starfa minna fyrir VR hef ég tekið virkan þátt í starfi SVEF sem stjórnarmaður frá árinu 2006 til 2015. Auk þess hef ég setið í stjórn Samfylkingarfélagsins í Hafnarfirði, verið í vefhóp SKÝ og er stoltur af því að styðja við bakið á starfi Amnesty International á Íslandi.

### HELSTU ÁHERSLUR

VR stendur frammi fyrir gríðarlegri áskorun. Hugsanlega stærstu áskorun sem félagið hefur staðið frammi fyrir frá stofnun. Fjórða iðnbýltingin er nú þegar farin að hafa áhrif á hefðbundin verslunar- og þjónustustörf og VR þarf að leggja á það alla áherslu að tryggja hagsmuni félaga sinni. Þar skiptir öllu máli að tryggja að okkar félagsfólk hafi aðgang að öflugum endurmenntunarmöguleikum. Að stuðningur við fólk sem stendur frammi fyrir breytingum á vinnustað sé tryggður hjá VR. Til þess þarf að tryggja að fjármagn sé til staðar og að það sé ekki bundið í öðrum verkefnum. Jafnframt er gríðarlega mikilvægt fyrir VR að sinna þeim félögum okkar sem sem ekki sinna hefðbundnum verslunarstörfum. Nú þegar heyrast hryllingssögur af meðferð á fólk sem kemur nýtt á vinnumarkað og þekkir ekki réttindi sín. Útflutningur starfa er líka vaxandi vandamál sem verkalyðsfélögin þurfa að gæta að í sínu starfi. Sama gildir raunar um það fólk sem hingað flytur nú þekkingu og reynslu erlendis frá. Takmarkaður skilningur löggjafa og lagalegt umhverfi gerir þessu fólk í oft erfið fyrir. Endurmenntun skiptir þennan hóp gríðarlega miklu máli og viðurkenning á menntun og reynslu sem aflað hefur verið utan Íslands. Þar vil ég að VR beiti sér af afli og óska eftir þínum stuðningi til þess.



## Sigríður Lovísa Jónsdóttir

### Fæðingardagur og ár

27. febrúar 1968

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

lovisa@brimborg.is

### Facebook

Lovísa Jónsdóttir



## Sigurður Már Ólafsson

### Fæðingardagur og ár

20. desember 1970

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

sigurdur@veidimadurinn.is

### Facebook

Sigurður Mar Olafsson

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég hef starfað hjá Brimborg síðan 1990, sem tollskýrslufulltrúi, gjaldkeri, aðstoðarmaður forstjóra, söluráðgjafi nýrra bíla og í dag sem ráðningar- og þjálfunarstjóri auk þess að sinna mannauðsmálum og launavinnslu. Ég lauk stúdentsprófi frá Fjölbautaskólanum í Breiðholti 1989 og diplomagraðu í Mannauðsstjórnun hjá Endurmenntun Háskóla Íslands árið 2010. Í dag er ég að ljúka námi í viðskiptafræði með vinnu við Háskóla Íslands og er að skrifa BS ritgerð um jafnlaunavottun.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef setið í stjórn VR frá 2016. Ég er formaður kjaramálanefndar VR, formaður starfsmenntanefndar VR og sit einnig í framkvæmdastjórn Vinnudeilusjóðs VR. Sat í stjórn foreldrafélags Árbæjarskóla frá 2009 – 2013 fyrst sem meðstjórnandi og síðar formaður og þar áður í bekkjaráði í Borgarskóla frá 2006 – 2009. Ég hef mikla reynslu af kjaramálum þar sem ég hef verið í miklum samskiptum við kjaramálafulltrúa VR og fleiri stéttarfélagi í tengslum við starf mitt sl. 12 ár. Ég hef mikinn áhuga á að nýta reynslu mína á sviði mannauðs- og launamála. Ég tel mjög mikilvægt að hafa aðila í stjórn VR með mikla reynslu af kjaramálum.

### HELSTU ÁHERSLUR

**Aukinn kaupmáttur** er það sem skiptir alla máli, því þarf að tryggja að launahækkanir fari ekki beint út í verðlagið. Hærri persónuafsláttur, lægri vextir og verðbætur gætu komið sér vel fyrir alla, og áfram þarf að vinna gegn húsnæðisvandnum. **Jafnréttismál** eru mér ofarlega í huga. Kynbundinn launamunur er því miður enn viðvarandi vandi á vinnumarkaði. Eyða þarf óútskýrðum launamun, en ekki eingöngu hjá konum og körlum, heldur öllum aðilum á vinnumarkaði sem vinna jafnverðmæt störf með sömu menntun og sömu reynslu. Einnig tel ég mikilvægt að vinna jafnt fyrir alla félagsmenn VR óháð launum, aldri, kyni og þjóðerni. Aukin **tækifæri til endurmenntunar** er mér hjartans mál. Það mætti útfæra það þannig að á ákveðnu tímabili ávinnist tiltekinn réttur til námsleyfis, á reglubundnum launum.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég starfa í versluninni Veidimanninum við ráðgjöf um veiðibúnað, jafnt í stangaveiði sem skotveiði til viðskiptavina okkar. Ég er menntaður flugvirki og hef starfað sem slíkur ásamt því að vera verslunarmaður, starfsmaður skíðasvæðanna auk þess að sinna leiðsögunum fyrir veiðimenn síðan ég útskrifaðist frá Spartan school of Aeronautics árið 1999.

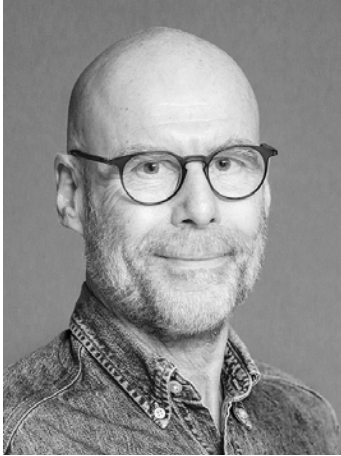
### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég var í nemendaráði NFFÁ, ég hef verið í stjórn Skátasambands Reykjavíkur, aðstoðarfélagsforingi skátafélagsins Árbúa og formaður STUÐARA (stuðningsmannafélags Vals). Ég er meðlimur í Hjálpar sveit skáta, skátafélögunum Skjöldungum og Fossbúum og er einnig í árnefnd Langár á Mýrum fyrir hönd Stangaveiðifélags Reykjavíkur.

### HELSTU ÁHERSLUR

Ég er að bjóða mig fram til þess að VÍÐ, hinn almenni félagsmaður, eigum okkar rödd í stjórn og líka til þess að berjast fyrir bættum kjörum fyrir unga fólkið okkar sem og til að viðhalda og bæta kjör okkar allra. **Vinnuvernd.** Vinnuvernd og öryggismál eru mér einnig ofarlega í huga þar sem ég hef lent í því að slasast í vinnu og þurfa að berjast í öllum þeim frumskógi sem þá getur tekið/tekur við manni. **Okkar sjóðir.** Auk þessa langar mig til þess að reyna að einfalda og koma betur til skila til félagsmanna hvað félagið getur í raun gert mikið fyrir félagsmenn sína og fá lífeyrisfrumskóginn grisjaðan. Það sem ég á við með þessu er að hinn venjulegi félagsmaður getur átt í mestu vandræðum (sjálfur) með að finna út hvaða rétt hann á, varðandi orlof, fríðindi og þess háttar og svo er ekki auðvelt fyrir fólk að skilja í fljótu bragði hvernig lífeyrissjóður, sjúkrasjóður og starfsmenntasjóður virka fyrir okkur. **Kjaramálin.** Auðvitað er það þannig í jafn stóru félagi eins og okkar að staða okkar er misjöfn. Ég tel NAUÐSYNLEGT að hækka lægstu laun og minnka launamun texta hvort sem það er gert með krónutöluhækkunum, stiglækkandi prósentuhækkunum eða jafnvel árlegum eingreiðslum á lægstu laun því það er óþolandi að þeir hæstlaunuðu skuli alltaf fá mest í (næstum) öllum kjarasamningum. Kæri félagi atkvæði þitt skiptir ÖLLU MÁLI í þessum kosningum og ég hvet þig til að nota það hvort sem þú ákveður að styðja mig eða einhvern annan.





## Sigurður Sigfússon

### Fæðingardagur og ár

1. maí 1948

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

sigggi@n1.is



## Soffía Óladóttir

### Fæðingardagur og ár

4. desember 1958

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Stundaði nám við Samvinnuskólann Bifröst og framhaldsnám við Norska Samvinnuskólann. Námskeið m.a. í ljósmyndun og myndvinnslu. Hef starfað við ýmis störf hjá N1 síðustu 35 árin og nú síðast í starfi fyrir Starfsmannafélag N1.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Formaður Starfsmannafélags ESSO 2000 - 2004. Í stjórn og síðar formaður Deildar Samvinnustarfsmanna í VR. Tók sæti í stjórn VR þegar deildin var lögð niður 1996, fyrst sem varamaður, en aðalmaður í stjórn frá 2000. Hef verið ritari stjórnar og formaður sjúkrasjóðs. Setið í laganefnd VR og í stjórn Samvinnulífeyrissjóðsins/Stafa lífeyrissjóðs um árabil. Formaður stjórnar Orlofssjóðs VR frá 2012 og í störfum mínum fyrir VR hef ég mest beitt mér á þeim vettvangi undanfarin ár.

### HELSTU ÁHERSLUR

**Orlofssjóður VR.** Frá 2014 hefur 21 eign bæst við þau 41 hús og íbúðir sem Orlofssjóður VR átti fyrir. Þar af 12 á síðasta ári. Þessi hús og íbúðir eru í Miðhúsaskógi, á Kirkjubæjarklaustri, á Akureyri, í Stykkishólmi, í Húsafelli, við Sogið, í Ölfusborgum og í Reykjavík. Ein ástæða fyrir því að ég býð mig aftur fram til stjórnarsetu fyrir VR er að mig langar, sem formaður Orlofssjóðs, til að halda þessari uppbyggingu áfram. Bundið slitlag á veginn upp í Miðhúsaskóg er líka kosningaloforð.

Í **kjaramálum** mun ég áfram standa vörð um þá stefnu að viðhalda stöðugleika á Íslandi og um leið tryggja kaupmátt þeirra launa sem við fáum greidd. Hækkun á persónuafslættinum kemur okkur öllum til góða. Krónutala í stað % hækkana er réttlætismál. Stytting vinnuvikunnar er eitthvað sem við hjá VR ættum að berjast fyrir. Jafnlaunavottunin er mikilvægt tæki í baráttunni fyrir launajöfnuði kynjanna og jafnrétti. Ég mun beita mér fyrir breytingum á **Varasjóði VR** með það að markmiði að hann þjóni betur þeim félagsmönnum sem eru á lægstu laununum. VR veitir félagsmönnum sínum mikla og **góða þjónustu** og er ég stoltur af störfum mínum fyrir félagið á undanfönum árum og óska eftir umboði til að halda því starfi áfram.

### VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Hef starfað hjá A4 sem viðskiptastjóri menntastofnana síðastliðin 12 ár. Stundaði nám við Fjölbrautaskólann í Breiðholti og í Ritarskólanum. Hef lokið verkefnastjórnun hjá Endurmenntun Háskóla Íslands ásamt fjölmörgum námskeiðum bæði til að víkka sjóndeildarhringinn og efla mig frekar í starfi. Ég er menntaður Rope Yoga-kennari og hef kennt bæði Rope Yoga og Pilates í mörg ár í eigin yoga-studíói. Ég hef mikinn áhuga á flestu er tengist heilsu og mannrækt og hef sótt ýmis námskeið og fyrirlestra því tengdu.

### REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég er trúnaðarmaður hjá A4 og hef verið í trúnaðarráði VR í nokkur ár. Ég hef verið þingfulltrúi á þingi Landssambands íslenskra verzlunarmanna. Einnig hef ég starfað með JC-hreyfingunni og Dale Carnegie.

### HELSTU ÁHERSLUR

Leiguverð hefur hækkað mikið og það ríkir neyðarástand á húsnæðismarkaði. Allt of hátt hlutfall af ráðstöfunartekjum heimilanna fer í að greiða kostnað við að hafa þak yfir höfuðið. Þetta á við hvort sem þú ert á leigumarkaði eða í eigin húsnæði. VR er fjölmennt og öflugt stéttarfélag. Við eigum í krafti þess að geta haft áhrif til betri vegar fyrir félagsmenn okkar á sviði húsnæðismála. Í dag er verið að vinna að ýmsum áhugaverðum lausnum í húsnæðismálum. Ég veit að reynsla mín getur komið að gagni og mig langar að leggja mitt af mörkum til að bæta stöðu okkar félagsmanna í húsnæðismálum. Við þurfum að huga vel að unga fólkinu sem er að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaði. Efla áhuga þeirra á réttindamálum sínum og því baklandi þau hafa sem félagsmenn í VR. Símenntun er mikilvæg. Það þarf að fjölga möguleikum fólks til að auka menntun sína svo fólk haldi markaðsvirði sínu. Við gerð kjarasamninga er mikilvægt að reynsla og aukin menntun, sem nýtist í starfi, verði metin til launa.

Ég býð fram krafta mína til að vinna að þeim málum sem styrkja þjónustu félagsins við félagsmenn. Styrk staða á vinnumarkaði er mikilvæg fyrir alla félagsmenn og stuðlar að því að við lifum í réttlátara samfélagi.



## Stefán Viðar Egilsson

### Fæðingardagur og ár

26. maí 1973

### Félagssvæði

Reykjavík og nágrenni

### Netfang

sve4@msn.com

### Facebook

Stefán Viðar Egilsson

## VINNUSTAÐUR, STARF OG MENNTUN

Ég starfa hjá Tengi á lager og hef starfað þar frá árinu 2007 fyrir utan 2 ár þegar ég starfaði í lagnadeild Byko 2016 og 2017. Hef lokið grunnskólaprófi og er að klára stútentpróf á félagsfræðibraut í kvölskóla FB.

## REYNSLA AF FÉLAGSSTÖRFUM

Ég hef verið virkur í félagsstarfi, var kosinn trúnaðarmaður fyrst hjá Málningu árið 2000 þar sem ég vann í 15 ár og var þar trúnaðarmaður í 7 ár, sat í stjórn Eflingar stéttarfélags frá 2005 til 2007. Ég hef verið félagsmaður VR frá 2007 þegar ég hóf störf hjá Tengi og var þá kosinn trúnaðarmaður í Tengi og hef verið trúnaðarmaður og í trúnaðarráði VR síðan 2008. Ég hef setið ASÍ þing og LÍV þing fyrir hönd VR.

## HELSTU ÁHERSLUR

Ég hef mikinn áhuga á því að taka þátt í starfi fyrir stéttarfélagið mitt VR og hef verið virkur í að mæta á fundi bæði trúnaðarráðs og félagsfundu auk þess sem ég hef setið á ársþingum/fundum ASÍ og LÍV og tekið virkan þátt í því starfi sem þar fer fram. Ég býð mig fram til stjórnar VR þar sem ég tel að ég geti lagt mína krafta á vogarskálarnar þar. Helst hef ég mikinn áhuga á því að virkja hinn almenna félagsmann VR þar sem við erum eitt stærsta stéttarfélag landsins með yfir 30000 félagsmenn en allt of fáir taka þátt í félagstörfum þess. Við þurfum að finna leiðir til að ná betur til okkar félagsmanna, gera gott félag enn betra. Einnig vil ég standa vörð um þau réttindi sem við höfum náð með stéttarbaráttu fyrri ára þar sem oft er reynt að fara á svig við kjarasamninga og við verðum að halda fast í það sem okkur hefur áunnist. Betur má ef duga skal.

## LISTI STJÓRNAR OG TRÚNAÐARRÁÐS 2018–2020

Samkvæmt lögum VR gerir uppstillinganefnd félagsins tillögu um skipan í trúnaðaráð. Í lögum VR um kosningu formanns og til stjórnar og trúnaðarráðs segir: „Árlega skal kjósa 41 fulltrúa í listakosningu til setu í trúnaðarráði til tveggja ára í senn. Komi fram fleiri en einn listi skal viðhafa rafræna kosningu meðal fullgildra félagsmanna. Þá skal kosið á milli lista og sá listi sem fær flest atkvæði telst rétt kjörinn. Stjórn og trúnaðarráði er skylt að stilla upp lista til trúnaðarráðs. Sama einstaklingi er óheimilt að skipa sæti samtímis á lista til trúnaðarráðs og í einstaklingskosningu til formanns eða stjórnar félagsins. Auglýsa skal í dagblöðum og á vefsíðu félagsins eftir félagsmönnum sem vilja taka sæti á listanum.

Uppstillinganefnd, skipuð formanni og fjórum einstaklingum kosnum af trúnaðarráði, skal skipuð fyrir 15. janúar annað hvert ár. Nefndin skal velja frambjóðendur á listann úr hópi þeirra sem gefið hafa kost á sér og kannar kjörgengi þeirra.“ Trúnaðarráðsfundur VR, haldinn mánudaginn 22. janúar 2018, samþykkti listann einróma. Frestur til að skila inn framboðslistum til trúnaðarráðs fyrir kjörtímabilið 2018–2020 rann út á hádegi föstudaginn 9. febrúar 2018. Einn listi barst, listi stjórnar og trúnaðarráðs VR.

Þar sem ekki bárust fleiri framboðslistar telst þessi listi réttkjörinn til trúnaðarráðs VR. Listinn er birtur í heild sinni hér að neðan:

### NAFN

Aðalheiður Signý Óladóttir  
Alexander Þórsson  
Alma Ingólfssdóttir  
Ágústa Harðardóttir  
Beata Jónsdóttir  
Benedikt Ragnarsson  
Benedikt Sævar Vilhjálmsson  
Bergþóra Eidsdóttir  
Björgvín Björgvínsson  
Edda Svandís Einarsdóttir  
Guðjón Steinarsson  
Guðmundur Bergmann Pálsson  
Guðrún Indriðadóttir  
Guðrún Þórsdóttir  
Hafðís Erla Kristinsdóttir  
Halldóra Magnúsdóttir  
Helga Bryndís Jónsdóttir  
Hildisif Björgvinsdóttir  
Hjörleifur Kristinsson  
Ingi Haraldsson  
Ingibjörg Baldursdóttir  
Ingibjörg H. Hjartardóttir  
Ingibjörg Kristín Barðadóttir  
Jóhann Bjarni Knútsson  
Jóhanna Sigurbjörg Rúnarsdóttir  
Jón Ingi Kristjánsson  
Linda Rós Reynisdóttir  
Magnús Þorsteinsson  
Natan Kolbeinsson  
Ósk Aradóttir  
Pálína Vagnsdóttir  
Pálmi Viðar Harðarson  
Selma Björk Grétarsdóttir  
Sigríður Ásta Hallgrímsdóttir  
Sæmundur Karl Jóhannesson  
Unnur Elva Arnardóttir  
Viðar Kristinsson  
Þorkatla Sigurgeirsdóttir  
Þóra Skúladóttir Öfjörð  
Þórður Mar Sigurðsson  
Þórunn Davíðsdóttir

### VINNUSTAÐUR

Óluverslun Íslands hf.  
Þ. Þorgrímsson & Co ehf.  
Eimskip Ísland ehf.  
Johan Rönning hf.  
Samkaup hf.  
Hreinlætislausnir ehf.  
Víkurvagnar ehf.  
Íslenska gámafélagið ehf.  
Ísleifur Jónsson ehf.  
Flugfélagið Atlantia ehf.  
Gámaþjónustan hf.  
Húsasmíðjan ehf.  
Cabin ehf.  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Icelandair ehf.  
Fönn - Þvottaþjónustan ehf.  
Ferðaskrifstofa Kynniserða ehf.  
Verkís hf.  
Verkís hf.  
Brimborg ehf.  
ÍSAM ehf.  
Sjóvá-Almennar tryggingar hf.  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Guðmundur Arason ehf.  
Ölgerðin Egill Skallagrímsson hf.  
BL ehf.  
Vátryggingafélag Íslands hf.  
Íslandsspil sf.  
Kringlunaut ehf.  
Vátryggingafélag Íslands hf.  
Húsgagnahöllin ehf.  
Húsasmíðjan ehf.  
Flugfélagið Atlantia ehf.  
Ferðaskrifstofa Kynniserða ehf.  
N1 hf.  
Síminn hf.  
Ormsson ehf.  
Verkís hf.  
Vörublastöðin Þróttur hf.  
Samskipti ehf.  
MS



Frá vinstri: Jón Snorri Snorrason, Háskólanum á Bifröst, Sólveig Lilja Snæbjörnsdóttir, VR, Kristjana Katrín Þorgrímsdóttir, VR, Stefán Sveinbjörnsson, VR og Vilhjálmur Egilsson, Háskólanum á Bifröst.

## DIPLÓMANÁM Í VIÐSKIPTAFRÆÐI OG VERSLUNARSTJÓRNUN

Diplómanám í viðskiptafræði og verslunarstjórnun er tveggja ára dreifnám með vinnu og eru grunnáfangar þess birgða-, vöru- og rekstrarstjórnun, kaupmennska og verslunarrettur sem eru sérstaklega hannaðir fyrir nám í verslunarstjórnun. Einnig taka nemendur áfanga í rekstrarhagfræði, stjórnun, mannauðsstjórnun, þjónustustjórnun og reikningshaldi ásamt einum valáfanga sem nú þegar er kenndur til BS gráðu í viðskiptafræðum við Háskólann á Bifröst og í Háskólanum í Reykjavík. Hægt er að sitja áfangana þar sem námsmanni hentar, hvort sem er í staðnámi í HR eð í fjarnámi frá Bifröst. Námið byggir á ítarlegri greiningu á starfi verslunarstjóra og veitir góðan grunn í viðskipta- og verslunarrekstri.

Hluti af náminu verður í formi vinnustofa þar sem stjórnendur úr atvinnulífinu greina frá því helsta sem er að gerast í starfsgreininni. Sérstakur náms- og starfsráðgjafi vinnur með nemendahópnum og veitir ráðgjöf. Námið hófst 16. febrúar með vinnuhelgi á Bifröst. Alls eru 20 nemendur skráðir í námið.



### FYRSTA VINNUHELGIN Á BIFRÖST

Fyrsta vinnuhelgi nemenda í Diplómanámi í viðskiptafræði og verslunarstjórnun fór fram 16. og 17. febrúar síðastliðinn. Vinnuhelgin markar upphaf fyrsta áfangans í náminu sem er Birgða-, vöru- og rekstrarstjórnun. Áfanginn er einn af þremur sérsniðnum áföngum námsins og eru þeir allir þrír kenndir í fjarnámi. Næsti sérsniðni áfangi verður í umsjón Háskólans í Reykjavík. Stefán Sveinbjörnsson, framkvæmdastjóri VR, setti námið og hvatti nýja námsmenn til dáða. Margir í hóp nemenda eru reyndir verslunarmenn og voru þeir hvattir til að taka virkan þátt í náminu og deila reynslu sinni. Þá bauð Vilhjálmur Egilsson, rektor Háskólans á Bifröst, nemendur velkomna. Að loknum ávörpum fóru nemendur í yfirferð hjá náms- og starfsráðgjafa skólans og fengu svo kennslu á rafræna kennslukerfið. Seinni hluti vinnuhelgarinnar var helgaður kennslu í upplýsingatækni sem Jón Freyr Jónsson aðjúntk sá um. [VR](#)







## VIÐTAL VIÐ KRISTJÖNU KATRÍNU ÞORGRÍMSDÓTTUR

### VERKEFNASTJÓRA DIPLÓMANÁMSINS

#### HVERT ER HLUTVERK ÞITT SEM VERKEFNASTJÓRI NÁMSINS?

Ég hef umsjón með náms- og starfsráðgjöf fyrir nemendur í náminu. Í því getur falist að vera með einstaklingsviðtöl þar sem m.a. er unnið með styrkleika hvers og eins, aðstoð við skipulag í námi, ráðgjöf við lestraraðferðir og annað sem upp kann að koma. Ég get líka leiðbeint nemendum varðandi lífsvenjur sem geta stuðlað að betri einbeitingu í námi. Þá aðstoða ég nemendur við að samræma nám og starf sem getur verið flókið og krefst góðs skipulags. Einnig kem ég að utanumhaldi námsins og samskiptum við þá sem komu að uppbyggingu námsins og við háskólana báða, Háskólann í Reykjavík og Háskólann á Bifröst. Ég held áfram góðu samstarfi þar.

#### SKIPTIR MÁLI AÐ ÞÚ SÉRT NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFI?

Ég myndi segja það. Það skiptir miklu máli að koma til móts við nemendur á þeim stað þar sem þeir eru staddir hverju sinni. Einstaklingar eru ólíkir og koma úr mismunandi umhverfi. En allir koma þeir inn í námið með það að markmiði að bæta við menntun sína sem nýtist þeim í starfi á síbreytilegum starfsvettvangi. Náms- og starfsráðgjafar eru menntaðir í virkri hlustun, að sinna einstaklings- og hópráðgjöf, aðstoða einstaklinga við að ná fram sínu besta hjá sjálfum sér og takast á við áskoranir og mótlæti í daglegu lífi.

#### HVERS VEGNA ÁKVAÐ VR AÐ RÁÐA NÁMS- OG STARFSRÁÐGJAFI?

Ég reikna með að þeir hafi góða reynslu og þekkingu af starfi okkar. Menntun náms- og starfsráðgjafa og reynsla byggir á þeim grunni að miðla upplýsingum og aðstoða einstaklinga við að ná fram því besta og efla leiðtogaþæfileika hvers og eins. Samvinna og góð samskipta-hæfni er lykilatriði í okkar starfi og eins að veita ráðgjöf.

#### HVER ER HELSTA NÝJUNGIN VIÐ NÁMIÐ?

Diplómanámið byggir á ítarlegri greiningu á starfi verslunarstjóra og er samstarfsverkefni Háskólans á Bifröst, Háskólans í Reykjavík og starfsmenntasjóðanna SVS og SV. Þeir sem vinna við verslunarstjórn

þekkja stóran hluta af námsefninu vegna starfa sinna og ættu að geta tengt eigin reynslu við námsefnið. Í náminu fá nemendur einnig tækifæri til þess að auka við þekkingu sína sem kemur til með að nýtast fyrirtækjum.

#### HVERNIG HEFUR NÁMIÐ GENGIÐ AÐ ÞÍNU MATI?

Það hefur gengið mjög vel. Þegar ég hóf störf núna í byrjun janúar var búið að leggja góðan grunn að þessu samstarfi sem kemur til með að halda áfram.

#### ÞÚ ERT SJÁLF Í DIPLÓMANÁMI HJÁ ENDURMENNTUN HÍ, HVERNIG GENGUR AÐ SAMRÆMA ÞAÐ VIÐ STARF?

Það hefur gengið vel. Það kemur sér vel hve ég er skipulögð og nýti vel þann tíma sem ég hef til afnota. Stundum vildi ég óska að ég hefði meiri tíma til lestrar og verkefnavinnu. En aðalatriðið er að sætta sig við þann tíma sem maður hefur og nýta hann til hins ýtrasta. Fjölskyldan þarf að vera með í ráðum og það verður að skipuleggja þann tíma líka. Ýmislegt óvænt getur komið upp á daglegu lífi og þá skiptir miklu máli að halda áfram og ekki gefast upp. Það er alltaf hægt að finna leiðir, leita sér aðstoðar og forðast að sitja uppi með vandann.

#### HVERJAR ERU HELSTU ÁSKORANIRNAR

##### VIÐ AÐ VERA Í NÁMI SAMHLIÐA VINNU AÐ ÞÍNU MATI?


Menntun er skemmtun! Það skiptir miklu máli að hafa gaman af því sem þú ert að gera. Það er líka góð tilfinning að tengja fræðin við vinnuna, að setja í samhengi við hluti sem þú þekkir vel og bætir þig í starfi. Störfin breytast og þróast og þá er eins gott að fylgja þeirri þróun eftir með sveigjanleika og tileinka sér þær nýjungar sem upp koma hverju sinni.

#### HVAÐA RÁÐ MYNDIR ÞÚ VEITA ÞEIM SEM ERU

##### AÐ ÍHUGA NÁM EFTIR LANGA FJARVERU FRÁ SKÓLABEKKNUM?

Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að það tekur tíma að koma sér af stað í námi eftir hlé. Gott er að gefa sér tíma og andrými til að setja sig aftur í „námsgírinn“. Það er eðlileg tilfinning að vera utangátta og þú ert ekki einn um að finnast þú vera það. Fólk talar bara ekki um það. Þá er um að gera að láta vita ef eitthvað er óljóst því allar spurningar eru mikilvægar. Ekki sitja uppi með spurningar eða vangaveltur, það er alltaf hægt að finna leið sem hentar hverjum og einum. Svo má alltaf senda tölvupóst, hringja eða panta viðtals-tíma hjá náms- og starfsráðgjafa. Breytingar eru til góðs en það er gott að vera meðvitaður um að gefa sér tíma því það tekur tíma að breyta venjum.

#### GETA FÉLAGSMENN VR ÓSKAÐ EFTIR RÁÐGJÖF HJÁ ÞÉR?

Já, þeir geta það. Allir þeir sem eru að velta fyrir sér námi en vita ekki hvar er best að byrja eða hvar er hægt að finna upplýsingar geta sent mér tölvupóst á [katrinth@vr.is](mailto:katrinth@vr.is) eða hringt í mig í síma 510 1713. Það er alltaf hægt að finna leið og aðlaga nám að vinnu og fjölskyldulífi. 





## TRÚNAÐARMAÐURINN KATRÍN ÁSTA SIGURJÓNSDÓTTIR

Aldur: 21 árs

Vinnustaður: H&M

### HVAÐ HEFURÐU UNNIÐ LENGI HJÁ H&M?

Ég byrjaði að vinna hjá H&M í júní 2017.

### FÓRSTU Í GEGNUM EITTHVAÐ SÉRSTAKT NÝLIÐAFERLI PEGAR ÞÓ HÓFST STÖRF? EF JÁ, HVERNIG ER ÞAÐ FERLI?

Áður en við opnuðum fór ég á alls konar námskeið um hvernig vinnubrögð á að nota í H&M og hvernig H&M gengur fyrir sig. Þau voru virkilega áhugaverð og krefjandi.

Ég fór eftir námskeiðin í þriggja vikna þjálfun til Varsjár í Póllandi. Þar fékk ég einstaka þjálfun hjá stelpu sem var nýorðin aðstoðarverslunarstjóri. Ég lærði þar allt sem kunna þarf til að vinna sem sölumaður í H&M. Þegar búðin opnaði í Smáralind fengum við aðstoð frá fólki frá Noregi sem kenndi mér ennþá meira um að vinna í H&M.

### ÞÚ ERT NÝR TRÚNAÐARMAÐUR VR HJÁ H&M, FINNST ÞÉR MIKILVÆGT AÐ ÞAÐ SÉ TRÚNAÐARMAÐUR Á VINNUSTAÐNUM?

Mér finnst mikilvægt að á vinnustaðnum sé einhver sem hægt er að leita til í fullum trúnaði. Hingað til hafa ekki komið upp nein mál en ég er til staðar ef einhverjar spurningar koma upp. Ég deili líka því sem ég læri á námskeiðum VR með samstarfsfólki mínu.

### HVERNIG FRÆÐSLU SÉRÐU FYRIR ÞÉR AÐ SÆKJA SEM TRÚNAÐARMAÐUR?

Markmiðið er að komast á sem flest námskeið sem styrkja mig í starfi trúnaðarmanns og mun nýtast samstarfsfólki mínu. Í mars ætla ég á námskeið hjá Pálmari Ragnarssyni um jákvæð samskipti á vinnustaðnum.

### HVAÐ GERIRÐU Í FRÍTÍMA ÞÍNUM?

Mér finnst ótrúlega gaman að fara í keilu með vinum og í bíó. Ég reyni líka að komast í ræktina fyrir eða eftir vinnu. Helsta áhugamál mitt eru ferðalög utan sem innanlands. Áhugi minn á tísku hefur einnig aukist síðan ég byrjaði að vinna í H&M. Mér finnst mjög gaman að blanda þeim áhuga saman við áhuga minn á Instagram. [vr](#)



## VINNUSTAÐAHEIMSÓKNIR FORMANNS TIL FYRIRTÆKJA

Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hefur farið í vinnustaðaheimsóknir til félagsmanna VR að undanfögnu og hafa mörg fyrirtæki sóst eftir heimsókn hans. Ragnar Þór fór á dögnum í heimsókn í verslun H&M í Smáralind og hitti þar trúnaðarmann VR hjá versluninni ásamt starfsfólki verslunarinnar.

Þeir vinnustaðir sem hafa áhuga á að fá formann VR í heimsókn geta sent tölvupóst á [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is) eða hringt í síma 510-1700.





## Tíminn líður

Taktu þátt. Núna.

**Stærstu vinnumarkaðskönnun landsins lýkur 12. mars.**

Þátttaka þín í könnun VR er mikilvæg, bæði fyrir þig og aðra félagsmenn VR. Upplýsingar þínar veita stjórnendum vísbendingar um hvað vel er gert og hvað betur má fara. Launakönnun VR veitir þér upplýsingar um laun og vinnutíma VR félaga og gefur þér tækifæri til að bera þín laun saman við laun annarra í svipaðri stöðu.

Með því að svara könnuninni leggur þú þitt af mörkum til hagsmunabaráttu VR í þína þágu.