

VRblaðið

6. tbl. 26. árgangur nóvember 2004



Í þessu blaði...

03 Óþolandi misrétti

Lífeyrismálin í leiðara

08 Virðing fyrir verslunarmönnum

Viðtöl við verslunarmenn



12 Álag í og utan vinnu

Hildur Friðriksdóttir félagsfræðingur

14 Feður og fæðingarorlof

Viðtöl við Ingólf Gíslason
og þrjú unga feður



19 Í sólina 2005

Orlofsferðir

26 Ég faldi þetta í 15 ár

Reynslusaga félagsmanns með
átröskun



30 Minnisblað verslunar- manna um jólin

Kynntu þér réttindi þín



Verzlunarmannafélag Reykjavíkur

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



LEIÐARI

Óþolandi misrétti

Í síðustu kjarasamningum á almennum vinnumarkaði, sem undirritaðir voru síðasta vor, var samið um aukið mótframlag vinnuveitenda í lífeyrissjóð. Um næstu áramót fer mótframlagið úr 6% í 7% og síðan í 8% eftir 2 ár. Þegar við vorum að undirbúa kröfur okkar fyrir ári viss-um við að almennu lífeyrissjóðirnir ættu erfitt með að standa undir skuldbindingum sínum miðað við óbreytt iðgjald, einkum vegna þess að lífaldur er að lengjast og tíðni örorku að aukast. Því var sett fram krafa um aukin framlög til lífeyrissjóða. Jafnframt vildu menn freista þess að ná fram réttindaauka til að nálgast réttindi eins og þau eru í lífeyrissjóðum opinberra starfsmanna.

Nýjar tölur um ævilengd og örorkulíkur sýna að meðalævi Íslendinga er að lengjast með síauknum hraða. Síðan 1970 hefur ólífuð meðalævi 65 ára karla lengst um 18%, rúmlega þriðjungur hefur komið til á síðustu þremur árum. Jafnframt leiðir ný könnun á íslenskum örorkulíkum í ljós að örorka hér á landi er mun meiri en gert var ráð fyrir í þeim aðlöguðu dönsku örorkutöflum sem notaðar hafa verið til þessa. Þessi þróun hefur það í för með sér að umsamin hækkan á mótframlagi vinnuveitenda í lífeyrissjóð nú um áramótin fer að öllu leyti til að tryggja núverandi loforð og meira til, ekkert er eftir til að auka réttindi launafólks.

Þessi staða leiðir hugann að því óþolandi misrétti sem fólk á almennum vinnumarkaði býr við, það verður eitt að standa undir sínum örorku- og eftirlaunaskuldbindingum á meðan opinberir starfsmenn þurfa engu að kvíða, hvorki hvað varðar áhrif lengri ævi, aukinnar örorku né hugsanlega lægri ávöxtun lífeyrissjóða í framtíðinni. Þeir hafa um 30% hærra eftirlaunarétt en launafólk á almennum markaði og búa við þau forréttindi að fyllt verður á bensíntanka lífeyrissjóða opinberra starfsmanna úr sameiginlegum sjóðum ef innborgað iðgjald dugar ekki fyrir þeim réttindum sem lofað er. Almennungi er sendur reikningurinn í formi hærri skatta. Þetta samráð opinberra starfsmanna og löggjafavaldsins er með öllu óþolandi. Nær væri að greiða opinberum starfsmönnum hærri laun og láta þá búa við sömu aðstæður í lífeyrismálum og aðrir skattborgarar.

Það er augljóst að ef forsendur kjarasamninga halda ekki og samningar verða lausir á almennum vinnumarkaði næsta haust, verður uppi á borðum að huga að leiðréttingu á þessum grundvallar- mun á lífeyriskerfum á almennum vinnumarkaði og hinum opinbera. ■

GPP

FÉLAGSMÁL

Starfsgreinar í VR

Við hvað vinna VR félagar?



Stella Snorraddóttir og Helen Arsenault í snyrtivörudeild Debenhams.



Ásmundur Edvardsson, ráðgjafi í söludeild nýrra bíla hjá Toyota aðstoðar viðskiptavin fyrir tækisins.



Jóhanna M. Hilmarsdóttir og Sandra Karen Rúnarsdóttir í blómabúð Garðheima undirbúa jólin.

Fimmti hver vinnandi maður á höfuðborgarsvæðinu var í VR í fyrra og tæplega 13% á landinu öllu. Rúmlega tuttugu þúsund manns voru fullgildir félagsmenn en þrjátíu þúsund greiddu félagsgjöld til VR einhvern tíma á árinu. En við hvað vinnur allt þetta fólk?

36% eru stjórnendur

Stærstur hluti félagsmanna, eða 36%, flokkar sig sem stjórnanda eða sérfræðing samkvæmt síðustu launakönnun VR og er það nánast sama hlutfall og árið 2001. Stjórnendur og sérfræðingar eru til að mynda sölustjórar, markaðsstjórar, starfsmannastjórar sem og verkfræðingar, tölvunarfræðingar og arkitektar, svo fátt eitt sé nefnt.

22% eru sérhæft starfsfólk

Rúmlega fimmti hver félagismaður setur sig í flokk með sérhæfðu starfsfólki og tæknum, starfa t.d. sem fulltrúar í bókhaldi, launaútreikningum, innkaupum eða þjónustu eða sem lyfjatæknar, ferðafræðingar, tækniteiknarar o.s.frv. Konurnar eru mun fleiri en karlarnir í þessum hópi, 28% kvenna telja sig til sérhæfðs starfsfólks en 13% karla.

19% eru afgreiðslufólk

Einn af hverjum fimm félagsmönnum VR starfar við afgreiðslustörf, þar eru konurnar fleiri en karlarnir eða 23% á móti 17%. Flestir í þessum flokki eru sölufulltrúar.

15% eru almennt skrifstofufólk

Um 15% félagsmanna gegna skrifstofustörfum, og eru það ekki karlar, innan við 3% þeirra vinna almenn skrifstofustörf en 23% kvenna. Í hópi skrifstofufólks eru t.d. ritarar, innheimtufulltrúar og almennt skrifstofufólk. Skrifstofufólki hefur fækkað frá árinu 2001 en þá settu 20% félagsmanna sig í þennan hóp.

8% eru við gæslu- og lagerstörf

Og að lokum starfa 8% félagsmanna í gæslu-, lager eða framleiðslustörfum. Í þessum hópi eru karlar fleiri en konur, 14% á móti 4%. ■

FÉLAGSMÁL

Hverjir eru VR félagar?

Hinn dæmigerði félagsmaður VR í dag er kona, tæplega fertug að aldri, með 9 ára reynslu í sama eða sambærilegu starfi og vinnur hjá fyrirtæki þar sem starfa fleiri en 50 manns. Þetta má lesa úr niðurstöðum launakönnunar VR sem kynntar voru í haust.

Bæði kynin í stjórnunarstöðum

Sex af hverjum tíu félagsmönnum VR eru konur, hlutfall kynjanna er jafnara í yngri aldurshópum en þeim eldri. Þegar litið er til starfsstétta má sjá að nær jafnmargar konur og karlar telja sig til stjórnenda og sérfræðinga, og að konur eru aðeins fleiri en karlarnir meðal sölu- og afgreiðslufólks. Karlarnir virðast hins vegar ekki vinna almenn skrifstofustörf eða skrifstofustörf við afgreiðslu, innan við 10% starfsmanna í þessum störfum samanlagt eru karlar.

20% með háskólapróf

Meðalaldur félagsmanna er 38,5 ár. Konurnar eru aðeins eldri en karlarnir, 39 ára á móti rúmlega 37 ára. Það má segja að félagsmenn skiptist í tvennt þegar kemur að menntun, rúmlega helmingur er með framhaldsskólapróf eða minna en tæplega helmingur hélt áfram námi eftir framhaldsskóla. 11% luku formlegu námi eftir grunnskóla en tæplega 20% hafa háskólanám að baki.

Tæplega 9 ára starfsaldur að meðaltali

Starfsaldur félagsmanna er að meðaltali 8,9 ár og er þá átt við í sama eða sambærilegu starfi. Konur hafa ögn lengri starfsaldur en karlar, skrifstofufólk og sérhæft starfsfólk hefur lengsta starfsaldurinn eða yfir 10 ár og þeir sem vinna í heildsölu hafa lengstan starfsaldur þegar litið er til atvinnugreina eða tæplega 11 ár.

Þriðji hver í stórfyrirtæki

Átta af hverjum tíu vinna fullt starf, 95% karla en 71% kvenna. Hlutastarf er algengara í smærri fyrirtækjum en þeim stærri. Fjórði hver félagsmaður vinnur hjá fyrirtæki sem veitir sérhæfða þjónustu, s.s. fjármálafyrirtæki eða tölvufyrirtæki. 21% vinna í verslunum og 18% í heildsölufyrirtækjum. Það er áhugavert að næstum þriðji hver maður vinnur hjá fyrirtæki þar sem starfa yfir 100 manns og 20% þar sem starfa 50 til 99 starfsmenn. ■



Valgerður Benediktsdóttir, starfar hjá Eddu - útgáfu.



FÉLAGSMÁL

Ég komst að og varð himinlifandi

segir stjórnarmaðurinn Einar Karl Birgisson

Tuttugu manns sóttu um að komast í stjórn eða trúnaðarráð VR á síðasta ári, þegar auglýst var eftir áhuga-sömu fólki til að starfa með VR.

Einar Karl Birgisson 25 ára gamall, verslunarstjóri hjá Zara í Smáralind var einn þeirra. Hann var í framhaldinu kjörinn í stjórn VR og er yngstur hinna fimmtán stjórnarmanna sem þar sitja. VR blaðinu lék hugur á að vita hver maðurinn er og hvers vegna hann gaf kost á sér í stjórnina.

Einar Karl er alinn upp rétt utan við Akranes en 17 ára gamall flutti hann til Reykjavíkur og tók stúdentspróf frá Fjölbautaskólanum í Ármúla 1999. Þaðan lá leiðin út á vinnu-markaðinn. Hann er í sambúð með Báru Mjöll Þórðardóttur, markaðsstjóra hjá S24. Þau eiga dótturina Öglu Bríeti tveggja ára. Einar Karl segir verslunarstarfið enga tilviljun því allt frá því hann var smá gutti hafi hann haft áhuga á fötum. „Ég vildi alltaf vera í finum fötum,” segir hann brosandí, „og ákvað því mjög ungur að ég vildi starfa við eitthvað þar sem ég gæti verið í finum fötum. Einnig hafði ég strax mikinn áhuga á sölumennsku. Eitt leiddi af öðru og þegar ég fluttist suður

fór ég beint að vinna með skólanum í fataverslun. Síðan hefur verið erfitt að slíta sig frá því.”

Er hvers vegna langaði þig að ganga til liðs við VR?

„Ég hef verið verslunarmaður frá því ég var 15 ára og í seinni tíð fylgst vel með hvernig VR vinnur fyrir sitt fólk. Kraftur, stærð og styrkur félagsins er ótrúlegur og því fannst mér þetta vera eitthvað sem ég gat hugsað mér að komast í tæri við og jafnvel geta lagt eitthvað af mörkum. Á þessum tíma var verið að velta upp málum ungs fólks og það fékk mig á endanum til að hella mér af stað út í þetta.”

Reynslan eftir árið?

„Það eru forréttindi að fá að starfa í stjórninni. Í fyrstu hélt ég að það að komast í stjórn hjá félagi eins og VR væri hin erfiðasta klíka. En svo sá ég auglýst í Fréttablaðinu eftir fólki til setu í stjórninni og hikaði ekki, sótti um og var beðinn um að koma í viðtal. Ég komst að og varð himinlifandi. Ég kom inn í stjórnina á mjög skemmtilegum tíma. Kjarasamningar voru í endurnýjun og var gaman að fylgjast með ferlinu þar.” Einar Karl segist hafa af fremsta megni tekið þátt í allri þeirri umræðu sem fram fer á fundum. „Það er hinsvegar margt að læra og því hefur þetta fyrsta ár

farið mikið í að kynna sér starfsemina til hlýtar, lesa sig inni söguna og kynnast góðu fólki. Margir í stjórninni hafa mikla reynslu og því hef ég reynt að soga úr þeim eins miklar upplýsingar og hægt er,” segir Einar Karl.

Undrandi á áhugaleysi ungs fólks

„Það sem kemur mér mest á óvart er hversu fáir félagsmenn á aldrinum 16-35 ára eru sýnilegir á fundum og í starfi á vegum félagsins. Þetta er ótrúlega stór hluti af félaginu en mætti láta meira í sér heyra. Maður dregur verulega niður meðalaldurinn í stjórninni og ef til vill kominn tími til,” segir Einar Karl kankvís. Hann segist enn eiga eftir margt ólært en þó allur að koma til og vill hvetja ungt fólk sérstaklega að gefa kost á sér til starfa fyrir VR.

Hugsa stórt

En hvað skyldi framtíðin bera í skauti sér? „Eins og Donald Trump vinur minn segir alltaf, þá verður maður að hugsa stórt,” segir Einar Karl. „Ég held vonandi áfram að vera í starfi sem mér þykir áhugavert og krefjandi. Ég á í dag yndislega fjölskyldu sem vonandi á eftir að stækka ennþá meira. Ég reyni mikið að lifa fyrir hvern dag og þó maður hafi sett sér skýr langtíma markmið þá má maður ekki taka nema eitt skref í einu í þessari göngu sem lífið er.” ■

Hádegisfyrirlestur fyrir verslunarmenn

Að takast á við erfiða viðskiptavinum

Haldnir verða tveir fyrirlestrar sem bera heitið: „Að takast á við erfiða viðskiptavinum“ í tengslum við herferðina Virðing fyrir verslunarmönnum. Fyrirlestrarnir eru sérstaklega ætlaðir verslunarfólki og verða haldnir annars vegar mánudaginn 29. nóvember og hins vegar fimmtudaginn 2. desember kl. 12.00-13.00. Fyrirlesari er Eyþór Eðvarðsson, M.A. í vinnusálfræði, stjórnendabjálfi og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun. Fyrirlestrarnir verða haldnir í Húsi verslunarinnar á 0. hæð og eru verslunarmönnum að kostnaðarlausu. Boðið verður upp á léttar veitingar.

Skráning í þjónustuveri VR síma 510 1700

VR skop SKAMMIR



Kjör á forystu VR

Samkvæmt lögum VR gerir uppstillingarnefnd tillögu um skipan í trúnaðarstöður félagsins.

Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn skriflegt erindi til starfsmanns nefndarinnar, Hörpu Gunnarsdóttur á skrifstofu VR, Kringlunni 7, 103 Reykjavík, eða á uppstillingarnefnd@vr.is, fyrir 10. desember 2004.

Uppstillingarnefnd mun stilla upp lista sem endurspeglar eins og hægt er félagið hvað varðar aldur, kyn og störf félagsmanna. Einnig verður litið til félagsaðildar og starfa fyrir félagið.

Kosið er um:

7 meðstjórnendur í stjórn VR og 3 til vara, 57 fulltrúa í trúnaðarráð og 25 til vara.

Uppstillingarnefnd **VR**

Áttu ef til vill rétt á niðurgreiðslu hjá VR?

Þarftu að fá þér gleraugu, langar þig á námskeið eða ertu í líkamsrækt?

Þú getur skoðað þína eigin stigaeign í sjóðum félagsins og yfirlit yfir greiðslu félagsgjalda á www.vr.is

Þú þarft aðeins að sækja um lykilorð á vefnum sem við síðan sendum þér í pósti um hæl.

Gamalt efni um VR á spólum?

VR heldur til haga ýmsu sem viðkemur sögu félagsins og er nú verið að safna saman öllu efni sem tekið hefur verið upp á spólur, þ.e. kvikmynduðu efni. Ef einhver á í fórum sér slíkt efni er hann vinsamlegast beðinn um að hafa samband við Grétar Hannesson hjá VR í síma 510 1700.

Í BRENNIDEPLI

Virðing fyrir verslunarmönnum

Flestir hafa eflaust misst sig við afgreiðslufólk hvort sem er í verslunum eða annarsstaðar og margir kannast við orðalagið „bara afgreiðslumaður í verslun“. Allir þekkja langan vinnutíma verslunarmanna. Þegar þetta safnast saman gerir það að verkum að verslunarstörf eru af mörgum og ómaklega minna metin en önnur störf. Þessu vill VR breyta.

Í fyrra gerði VR sjónvarpsauglýsingu um hvíldartíma afgreiðslufólks í verslunum í desember sem vakti mikla athygli. Um þessar mundir er að hefjast auglýsinga-herferð undir yfirskriftinni Virðing fyrir verslunarmönnum sem hefst með sjónvarpsauglýsingu nú í nóvember. Munu þar eflaust einhverjir þekkja sjálfan sig. Hér á eftir fara viðtöl við nokkra lífsglaða verslunarmenn sem varpa nokkuð öðru ljósi á starfið.



Ein elsta verslunin í miðbænum er staðsett í Austurstræti og þar hefur glaðlynd kona að nafni Ásdís Lára Runólfsdóttir staðið lengi á bakvið búðarborðið. Hún er ein af þeim sem geislar af þjónustulund og sjálf segist hún tilbúin til að flytja fjöll fyrir góða viðskiptavini.

Ásdís Lára í Pennanum

Hvað hefur breyst á þessum langa tíma?

„Sjálft starfið er í rauninni alltaf það sama; að þjónusta viðskiptavininn, hjálpa honum eftir fremsta megni, redda honum því sem hann þarf og ef það sem hann biður um er ekki til, þá reyni ég að útvega hlutinn annars staðar frá. En aftur á móti hefur allt fyrirtækja umhverfið breyst gríðarlega. Núna starfa ég hjá stórfyrirtæki, Penninn, Eymundsson og Mál og Menning er allt undir einum hatti, með verslanir um allt land. Núna verð ég meira vör við þær kröfur að reksturinn eigi að skila arði. Í gamla daga voru oft til í búðinni alls konar skrýtnir hlutir og undarlegar bækur um enn undarlegri hluti sem seldust kannski mjög lítið en fólki fannst gaman að hafa og skoða. Þetta tíðkast ekki í dag.“

Er þjónustulund meðfædd?

„Já, tvímælalaust. Annaðhvort hefur fólk gaman af fólki og að hjálpa því, eða ekki. Fyrir mörgum árum síðan mætti ég í vinnuna snemma morguns og það var ofsalega reiður maður í símanum sem gólaði og öskraði á mig af því að bókin sem hann hafði pantað var ekki komin. Ég baðst innilega afsökunar en það var ekki í mínu valdi að flýta för bókarinnar yfir Atlantshafið. Þessi maður hringdi aftur klukkutíma síðar og baðst afsökunar, sagði mér að ergelsið hafi hvorki snúist um mig né bókina, það voru allt aðrir hlutir að pirra hann. Hæfni í mannlegum samskiptum, lipurð og skilningur eru lykilatriði sem hver verslunarmaður þarf að búa yfir. Fólkið sem heldur tryggð við afgreiðslustörf í bókabransanum, gerir það vegna þess að það hefur gríðarlegan áhuga á bókum, þær eru þeirra líf og yndi. En það er ekkert launungarmál að ef viðskiptavinurinn kemur vel að mér, þá legg ég meira á mig fyrir hann, legg allt í sölnurnar hreinlega til að uppfylla óskir hans.“

Jóla hvað?

„Jólin eru auðvitað geysilegur álagstími í tilveru verslunarfólks. Ég man sérstaklega eftir einum jólum, Bónus var þá að selja bækur í fyrsta skipti með tilheyrandi afslætti. Dónalætin og fúkyrðin sem dundu á okkur þessa daga voru með þvílíkum ólíkindum að ég hef sjaldan vitað annað eins. Allir heimtuðu afslætti og rifust og skömmuðust og auðvitað bitnaði þetta bara á okkur afgreiðslufólkinu, sem ráðum ekki verðlagi jólabókanna frekar en veðrinu á gamlárskvöld! Á Þorláksmessu sagðist ein samstarfskona mín vera búin að glata trúnni á mannkynið: „Jóla hvað?“ Hún entist ekki lengi í starfi. Við svona aðstæður þarf maður að minna sig á að nokkur rotin epli eiga ekki að komast upp með að spilla fyrir manni starfsgleðinni og þessi þanka-gangur keyrir mig áfram, ég hef það mikla ánægju af að hjálpa fólki.“ Ásdís Lára flutti til Selfoss og vann þar á hóteli í fimm ár. Hana rak í

rogastans þegar hún kom aftur til starfa í bókabúðinni í Austurstræti, því viðskiptavinirnir fögnuðu henni eins og gömlum vini.

„Margir hafa tekið bakfall í anddyrinu við að sjá mig og boðið mig velkomna aftur. Ég varð mjög hissa, en kannski er þetta ekkert skrýtið. Þessi búð er auðvitað búin að vera hérna í Austurstrætinu síðan elstu menn muna og hingað kemur sama fólkið á hverjum degi, eða í hverri viku. Þegar ég sá um erlendu bækurnar, þar sem fólk kaupir aðallega lesefni handa sjálfu sér, kom það oft fyrir að einhver kom inn og ég vissi nákvæmlega hvaða bók viðkomandi vildi. Ég hafði þjónustað suma það lengi að ég vissi upp á hárfur hvaða bækur þeim þóttu skemmtilegar, þessi kaus breskar sakamálasögur á meðan hinn var með egypska sagnfræði á heilanum. Ég vissi yfirleitt aldrei hvað fólkið hét eða hvað það gerði en ég vissi alveg hvaða bækur það vildi lesa. Og vegna staðsetningar búðarinnar koma margir hingað til að spjalla og kíkja í kringum sig. Það er fastur liður hjá mörgum að fá sér kaffi í bænum og kíkja í bókabúðina, spjalla um veðrið og kaupa sér dagblað eða tímarit. Og einnig vegna þess að við erum staðsett hérna í miðbænum heimsækja okkur margir furðufuglar og undirmálsfólk. Þau verða oft miklir vinir okkar sem störfum hérna lengi. Ég gæti ekki hugsað mér að starfa í verslunarmiðstöð, það hentar mér ekki. Hér í miðbænum er mannflóran svo fjölbreytt og það lyftir tilverunni upp á annað plan.“

Ásdís er ánægð með auglýsingaherferðir VR

„Það er mjög jákvæð þróun að eiga sér stað í verslunarbransanum þessa dagana, kannski í kjölfar áhrifaríkrar auglýsingaherferðar sem VR stóð fyrir á árinu. Mér finnst að verslunarrekendur séu að átta sig á því að „eldra“ fólk, það er að segja fólk á fertugsaldri og upp úr, séu traustir og góðir starfsmenn. Á tímabili voru bara unglingar að vinna við afgreiðslu, sama hvert maður kom. Í matvöru jafnt sem sérvöru. Og þó það sé leiðinlegt að segja það, þá vissu unglingarnir ósköp lítið og veittu alls ekki nóga góða þjónustu. En nú er verið að snúa blaðinu við, eldra fólk er ráðið í föstu störfin, fólk með reynslu, þekkingu og síðast en ekki síst, lífsreynslu. Við stoppum oft lengur við, höfum einlægan áhuga á starfinu á meðan unga fólkið er oft í millibilsástandi. En það er gott að blanda þessu saman, á álagstímum er frábært að fá unga fólkið inn til að létta undir og einnig til að vinna á kvöldin og um helgar. Ekki getum við verið allan daginn í vinnunni. Og talandi um auglýsingaherferðir VR, þá muna líklega allir eftir bráðfyndnum auglýsingum þar sem verslunarfólk sofnaði ofan í matardiskinn á aðfangadagskvöld. Ég er nú lifandi vitnisburður um afleiðingar stórhátíðarálags á verslunarfólk, því ég lenti sjálf í þessu einhver jólin, eftir að hafa selt bækur alla daga, öll kvöld og allar helgar í desembermánuði!“ ■

VIÐTAL: Oddný Sturludóttir

Gísli Páll í Útilífi



Gísli Páll er aðstoðarverslunarstjóri í Útilífi í Glæsibæ. Hann er hæst-ánægður með hvað starfið er fjölbreytt. Hann leggur ríka áherslu á að viðskiptavinirnir megi oft á tíðum vera vinalegri og taka meira tillit til verslunarfólks sem gerir sitt besta til að sinna öllum vel, en hlýtur oft skammir í staðinn.

„Ég er búinn að vinna í verslun síðan 1998, allan tímann í Útilífi og var gerður að aðstoðarverslunarstjóra í fyrra. Kostirnir við starfið eru ótal margir, ég kynnist mikið af fólki því hér er stöðugur erill. Einnig er starfið sjálft fjölbreytt, ég þjónusta viðskiptavininn auðvitað fyrst og fremst en þess á milli geng ég frá vörum, panta inn og fylli á. Eftir að ég var gerður að yfirmanni sé ég um að starfsfólkinu líði vel og njóti sín í starfi og það er skemmtileg viðbót. Það er mikil kúnt að vinna við verslunarstörf, ég segi oft að við verslunarfólk þurfum að búa yfir miklum leikhæfileikum. Ég gerði mér aldrei grein fyrir þessu þegar ég var hinum megin við borðið en eftir að ég fór að vinna í verslun gjör-

breyttist viðhorf mitt til alls verslunarfólks. Við þurfum að brosa og vera jákvæð sama hvað á dynur og sama hvað gengur á í einkalífinu. Við erum andlit búðarinnar og verðum að standa okkur í stykkinu sem slík. Hver einasta verslun er starfsfólkið sem starfar hjá fyrirtækinu á hverjum tíma. Ef starfsfólkinu líður illa í vinnunni, líður fyrirtækinu líka illa.“

Annað tímabelti á höfuðborgarsvæðinu

„Áður var ég oft óþolinmóður ef ég þurfti að bíða eftir afgreiðslu í búð. En eins skrytið og það er, þá var ég aldrei jafn óþolinmóður ef ég þurfti að bíða í biðröð í bankanum til dæmis. Það er eins og fólk sætti sig miklu síður við að bíða eftir afgreiðslu í búð, þá vill það bara fá afgreiðslu núna, eða strax. Algengt er að fólk megi alls ekki vera að því að röðin komi að því, heldur gjammar inn í þegar við erum í miðri afgreiðslu, jafnvel að reyna að afgreiða tvo í einu. Ég hef grun um að þetta vandamál sé bundið við höfuðborgarsvæðið, ég á mikið af ættingjum úti á landi og þar kannast þau lítið við þetta stress, rétt eins og á höfuðborgarsvæðinu ríki annað tímabelti. Versta er þegar viðskiptavinurinn lætur fúkyrði og skammir dynja á starfsfólkinu og oftast verða þeir sem minnst mega við því fyrir barðinu á slíkum ósköpum. Það er eins og fólk sigti út þá sem minnstu völdin hafa og hjóli í það. Auðvitað er sjálfsagt mál að taka við kvörtunum og þeim er alltaf komið á framfæri við rétta aðila. En það er algjör óþarfi að vera með dónaskap og vita tilgangslaut í þökkabót. Kurteisi margborgar sig og það er gott að hafa í huga að við stöndum ekki í verslunarrekstri til þess eins að pirra fólk!“

En hefur viðskiptavinurinn ekki alltaf rétt fyrir sér?

„Hann hefur rétt á að bera fram óskir og fyrirspurnir og þær eru réttmætar, en verslunarfólk er ekki annars flokks fólk. Framkoma við það á að fylgja sömu kurteisislögmálum og venjulega gilda í samskiptum við aðra. Sem betur fer gerist þetta í undantekningartilvikum, en því miður hafa þau oft mjög neikvæð áhrif á starfsmanninn og neikvæð orka safnast fljótlega upp hjá fólki, sérstaklega þegar álagið er mikið, eins og fyrir jólin.“

Hvað gerir þið til að starfsfólkinu líði betur í starfi?

„Fyrirtækið hefur aðgang að fræðslu og öryggisdeild og hún stendur fyrir námskeiðum um allt sem viðkemur öryggi starfsmanna, almennum fræðslu- og sölunámskeiðum. Sölunámskeiðin snúast í rauninni að mestu leyti um mannleg samskipti, því þetta starf snýst þegar öllu er á botninn hvolft aðallega um þau. Sem er einmitt ástæðan fyrir því hvað starfið er skemmtilegt.“ ■

VIÐTAL: Oddný Sturludóttir

Sæfríður í Byko

Blaðamaður hitti nokkrar eldhressar konur í Byko í Breiddinni. Þær léku á als oddi og sögðu margar skemmtilegar sögur úr starfinu. Þær báru viðskiptavinunum vel söguna, sögðu að einstaka fýlupúki næði nú ekki að skemma fyrir þeim daginn. Ein varð fyrir því að viðskiptavinur, sem hafði látið skammir dynja á henni fyrr um daginn, dauðsá eftir framkomu sinni við hana og sendi henni rósir og konfekt í leigubíl í vinnuna síðar um daginn! Já, verslunarstörf geta svo sannarlega verið dans á rósum.



„Ég er búin að vinna í fimm ár í Byko en hafði unnið víða við afgreiðslustörf í mörg ár. Í Byko sé ég alfarið um fatadeildina en er með annan fótinn í festingadeildinni með strákunum, að afgreiða skráfur og nagla. Kostirnir við starfið eru margir, það er ansi fjölbreytt og á hverjum degi læri ég eitthvað nýtt, annað hvort af viðskiptavinunum eða vinnufélögum. Samskiptin við viðskiptavinina eru nú eiginlega alltaf á góðum nótum, auðvitað er einn og einn sem sker sig úr með frekju og yfirgangi en flestir viðskiptavina okkar eru afskaplega skemmtilegir. En stærsti gallinn við starfið er vinnutíminn, hann er ansi langur. En það er mismikið að gera, það koma toppar og lægðir og yfir sumartímann er mest að gera í mínum deildum, þegar allir fara á stjá og smíða palla og annað, og byggingarvinnan stendur í blóma.“

En ætli Sæfríður finni aldrei fyrir því að körlunum finnist þetta varla vera kvenmannsverk?

„Jú, ég hef lent í því að bjóða fram aðstoð mína en karlmennirnir afþakka hana og vilja frekar bíða eftir kynbróður sínum. Svo mætir vinnufélagi minn á staðinn og kunninn fer að spyrja hann út í eitthvað og það fyrsta sem vinnufélagi minn gerir er að kalla í mig: „Heyrðu Sæfríður, hvar finnst þú aftur festingarnar fyrir...?“ Ég tek þessu nú

aldrei persónulega og hef lúmskt gaman af þessu. En svo er þessu stundum öfugt farið, ég á mína „fastakúna“ sem vilja við engan annan tala en mig. Ég hætti í tíu mánuði fyrir stuttu og þegar ég kom aftur fann ég vel hvað það skiptir máli fyrir verslanir að hafa traust starfsfólk sem kunninn þekkir. Það tóku mér margir fagnandi og voru ógurlega glaðir að fá mig aftur, mér þótti mjög vænt um það.“

Sæfríður er með verslunarpróf og settist svo á skólabekk í Tölvu- og viðskiptaskólanum fyrir nokkrum árum.

„Ég hef prófað að vinna á skrifstofu og það á ekki beinlínis við mig, að sitja á stól og horfa á tölvuskjá. Það starf sem ég gegni í dag er fjölbreytt, líflegt og allan liðlangan daginn hef ég samskipti við alls konar fólk um alls konar hluti. Það er ótrúlega gefandi satt best að segja og ég er mjög ánægð. Þegar eitthvað leiðinlegt kemur upp á reyni ég að sjá broslegu hliðarnar á því og í þessu starfi er það ekki erfitt. Um daginn kom maður sem lá þessi lifandi skelfingar ósköp á, æpti og gargaði á alla í deildinni hvort hann fengi ekki afgreiðslu strax og á stundinni. Hálf tíma síðar stóð hann við þjónustuborðið á kjaftatörn í mestu rólegheitum, hann var þá ekki að flýta sér svo mikið eftir allt saman! En ég hef líka lent í því að spjalla við fólk um mjög persónuleg mál, einn daginn kom rosín kona sem vildi endilega segja mér hvað hún væri orðin lífsödd og tilbúin til að kveðja þessa jarðvist fljótlega. Ég varð að gjöra svo vel að hlusta á hana og ræða þetta við hana, þótt ég vissi auðvitað ekkert um hennar hagi né hefði neinn skilning á því sem hún var að tala um. En svona er þetta starf. Mannlegt og fjölbreytt.“

Hvað finnst Sæfríði hafa breyst í gegnum tíðina?

„Hraðinn og stressið, það eru allir að flýta sér svo ofboðslega mikið. Stundum fæ ég á tilfinninguna að fólk leyfi sér meira í samskiptum, það sleppir meira fram af sér beislinu í frekju og yfirgangi. Ég held að allir hafi gott af því að hægja aðeins ferðina og sýna meiri kurteisi. Ég hef prófað að vinna í lítilli verslun og þar var notalegt að geta sinnt hverjum viðskiptavini vel og gefið honum góðan tíma. En á móti kemur að það er meira líf og fjör í stórri verslun og tíminn miklu fljóttari að líða.“ ■

UMRÆÐAN

Álag í og utan vinnu

Hildur Friðriksdóttir lauk meistaraþrófi í félagsfræði frá HÍ sl. vor þar sem vinnustreita og samþætting fjölskyldulífs og atvinnu var rannsóknarverkefnið. Hún fjallar hér um nokkra þætti rannsóknarinnar.



Rannsóknir hafa sýnt að streita og önnur andleg og líkamleg vanlíðan hefur aukist á undanförunum áratugum. Stoðkerfisvandamálum hefur fjölgað, fleiri kvarta undan þreytu en áður og fleiri leita læknis. Hér á landi sem annars staðar stafa veikindafjarvistir æ oftast af kvillum sem tengjast of miklu álagi og einhæfum vinnustellingum. Hluta skýringarinnar má rekja til stöðugt meira áreitiss og vaxandi krafna í vinnuumhverfinu en hugsanlega má rekja hluta hennar til þess að fólk horfir stöðugt meira í eigin barm og gefur meiri gaum að sjálfu sér, eigin væntingum, óskum og líðan en áður.

Stöðugt fleiri verkefni

Álag og áreiti utan vinnu hefur að sama skapi ágerst. Segja má að álagið sé að einhverju leyti sjálfskaparvíti hvers og eins þar sem niðurstöður benda til að í stað þess að draga úr einu hlutverki þegar annað bætist við tekur fólk endalaust við eða þar til streitan og álagið eru farin að hafa áhrif á heilsuna. Þá fyrst sér fólk að sér. Stöðugt algengara er t.d. að báðir foreldrar vinni utan heimilis en þrátt fyrir það virðist fólk gera sömu kröfur til sín og áður en börnin komu til og/eða aðeins ein fyrirvinna var í fjölskyldunni. Vinnutími fjölskyldunnar hefur því aukist þegar litið er bæði innan og utan veggja heimilisins. Rannsóknir hér á landi og annars staðar sýna að konur bera oftast en karlar ábyrgð á börnum sínum og heimilishaldi samhliða starfi og að mæður eiga að jafnaði erfiðara með samþættingu fjölskyldulífs og atvinnu en fedur. Kanadísk rannsókn bendir til að mæður séu haldnar meiri streitu og depurð en bæði fedur og barnlausar starfssystur þeirra, enda búa þær við meira hlutverkaálag. Aðrar rannsóknir sýna að meiri líkur eru á betri andlegri heilsu útvinnaðandi mæðra ef fedur deila með þeim ábyrgðinni á börnunum. »

Erfitt að breyta vinnumenningunni

Þó að margir taki of mikið að sér er álagið þó ekki alfarið sjálfskaparviti hvers og eins. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til að vinnumenningin sé víða þannig að enn þykir fínt að hafa langa viðveru á vinnustaðnum og að fólki finnst erfitt að rísa gegn ríkjandi vinnumenningu. Einnig kom í ljós að starfsfólk óttast að fá ekki starfsframa eða launahækkun ef það sýnir áhuga á skemmri vinnutíma eða tekur frá vinnu vegna fjölskyldumála. Rannsóknir sýna að neikvæð tengsl eru á milli langs vinnutíma annars vegar og fjölmargra þátta eins og streitu, andlegs álag og fjölskyldulífs hins vegar. Svo virðist sem öll viðbót umfram hefðbundna 40 tíma vinnuviku auki á þessi neikvæðu tengsl. Sömuleiðis veldur streitu að hafa of mörg verkefni í einu til að vinna að og þá verður oft minna úr afköstum vegna þess að fólk missir yfirsýnina og nær ekki að skipuleggja sig. Þeir sem hafa færri verkefni vinna því oft betur en þeir sem hafa meira á sinni könnu. Ennfremur voru vísbendingar um að vinnuveitendur virðast ekki draga úr verkefnaálagi hjá starfsfólki fyrir en það „kiknar“, eins og einn atvinnuráðgjafanna í rannsókninni orðaði það, en þá virðast þeir sýna starfsfólki stuðning. Þetta gæti bent til þess að vinnuveitendur átti sig ekki á því að verið sé að gera of miklar kröfur til starfsfólksins.

Álag utan vinnu

Niðurstöður úr eiginlega rannsóknahlutanum bentu til að álag utan vinnu sem tengist samþættingu fjölskyldulífs og atvinnu væri í grófum dráttum þegar „eitthvað kemur upp á“ sem kemur í veg fyrir að maður geti sinnt vinnunni á fullum afköstum. Álagið endurspeglar af alvöru uppákomunnar þannig að ef trufunin er litilvæg er álagið lítið en sé hún mikil er álagið í samræmi við það. Dæmi um slíkt er allt frá því að eitthvað smávægilegt komi upp á í tengslum við skóla barnanna upp í skilnaði, erfið veikindi í fjölskyldum, misnotkun vímuefna og fleira. Þá má nefna að félagsstörf, tímafrek tólmundastörf og nám með vinnu reyndist viðbótarálag. Algengt er að unnið sé úr slíku álagi með því að nýta hverja lausa stund heima við eins og Sif, einn viðmælendanna sagði þegar hún var að lýsa samþættingu fjölskyldulífs og atvinnu, sem hún sagði að gengi vel: „...en það gengi náttúrulega ekki nema því ég, eins og maður segir, er mjög skipulögð. Ég vakna yfirleitt um sjöleytið, set í eina vél sem er þá búin áður en ég fer í vinnuna og hengi upp úr annarri vél sem ég hef sett í um kvöldið og moppa yfir gólfina og smyr nesti og vek og ... þú veist, það er tíminn.“ Það þarf varla að taka fram, að eftir kvöldmat var ekki mikil orka eftir hjá Sif og öðrum viðmælendum sem unnu langan vinnudag.

Aftur á móti fannst þeim sem höfðu dregið úr félagsstarfi að sér liði miklu betur, þeir vera rólegri og hafa mun meiri tíma fyrir fjölskylduna en áður. Með öðrum orðum, forgangsöröðun er nauðsynleg, ekki síst til að draga úr líkum á kulnun í starfi eða andlegu þroti.

Verkaskipting á heimili

Verkaskipting, umgengni og ábyrgð á heimili voru algeng umræðuefni þegar rætt var um samspil fjölskyldulífs og atvinnu og í þeim efnum virðist reyna á fjölskylduna í heild. Því meiri sátt sem var um heimilisstörfin þeim mun betur virtist samþættingin ganga. Jöfn þátttaka í heimilisverkum virtist ekki endilega skipta öllu máli, fremur má segja að mikilvægara væri að staðið væri við það samkomulag sem komist hefði verið að. Með því móti þufti minna „að tuða“ og minni spennu myndaðist í samböndunum. Einnig var hlutfallslega algengt að fjölskyldan tæki sig saman eitt kvöld í viku til að sinna þrifum. Þá hafði hver sitt hlutverk og jafnvel fluttust verkefni á milli heimilismanna eftir vikum. Skipulagning var þannig lausnarorð í tengslum við samræminguna. Á a.m.k. fjórum af sjö heimilum (ráðgjafarnir voru ekki spurðir um eigin hagi) var innkaupalisti gerður fyrir vikuna og farið í stórmarkaðinn einu sinni í viku því það sparaði tíma og peninga og dró úr streitu. Að auki skipulögðu þrjár kvennanna matseðil fyrir vikuna og miðuðu innkaup sín við hann.

Ef börnin eru á öruggum stað

Mikið dró úr álagi ef börnin voru á öruggum stað á meðan foreldrarir voru í vinnu, þ.e. ef börnin voru í leikskóla, skólaskjóli eða að einhver kom heim og tók á móti þeim þegar þau komu úr skóla. Það virtist raunar vera afar góður kostur, einkum ef viðkomandi sá einnig um þrífni á heimilinu. Síðast en ekki síst skiptir fjárhagurinn máli fyrir samþættingu fjölskyldulífs og atvinnu. Ef fólk er vel stætt getur það frekar keypt aðstoð við heimilishjálp, þríf, þvotta, tilbúinn mat og fleira. Þeir sem hafa meira umleikis geta einnig frekar haft einhverja tilbreytingu í hversdagslífinu en þeir sem hafa minna á milli handanna.

Að vera sáttur við sitt

Að lokum má geta þess að lyklatríði við samþættingu fjölskyldulífs og atvinnu var að tilhögun vinnunnar og heimilislífsins væri þannig að viðmælendur væru sáttir við hana. Ef fólk er sátt við aðstæður sínar vegur það upp álagið og það á auðveldara með að taka mótlæti heldur en ef það er ósátt. ■

JAFNRÉTTISMÁL

Misjafnt hvernig feður nýta fæðingarorlofið

Pétur Blöndal ræðir við félagsfræðing hjá Jafnréttisstofu og þrjá feður um reynsluna sem skapast hefur af fæðingarorlofi fedra og hvaða lærdóm megi af því draga. En líklegt er að erlendis sé fylgst af athygli með þróuninni hérlendis, þar sem feðraorlofið er hvergi lengra en á Íslandi.



Fæðingarorlof fedra er lengra hér á landi en nokkurs staðar erlendis. Engum blöðum er um það að fletta að það hefur þegar haft veruleg áhrif, enda hafa langsamlega flestir feður nýtt tækifærið og tekið sér fullt þriggja mánaða fæðingarorlof. Og sumir feður taka sér jafnvel enn lengra orlof, allt að sex mánuðum.

Uppsögnum karlmannna að fjölga

Því hefur verið haldið því fram að þetta sé eitt stærsta skref sem stigið hafi verið í jafnréttisbaráttu hér á landi. Með fæðingarorlofi fedra sé verið að jafna fjölskylduábyrgð kynjanna og þar með stöðu þeirra á vinnumarkaði. Áhrifin eru víðþætt ef marka má upplýsingar af

kjarasviði VR, sem sýna að uppsögnum karlmannna í fæðingarorlofi er að fjölga, þrátt fyrir að bannað sé að segja upp fólki í fæðingarorlofi, og er staða karla og kvenna því að verða jafn slæm hvað það varðar.

Tilhneigingin er jafnframt sú að karlmenn taki fæðingarorlofið meira í bútum en konur. Stærsti hluti skýringarinnar er líklega sá að karlmenn taka hluta, tvær til fjórar vikur, strax við fæðingu og fara svo aftur að vinna þegar allt gengur að óskum, að sögn Ingólfs V. Gíslasonar, félagsfræðings í sérverkefnum á Jafnréttisstofu.

„Karlmenn taka svo afganginn af fæðingarorlofinu síðar, sjálfsagt oft þegar móðirin er búin með sex mánuði,“ segir Ingólfur sem byggir þetta á reynslu erlendis frá og eins því sem hann heyrði þegar hann var með pabbakvöld í foreldrafræðslunni á höfuðborgarsvæðinu. Konurnar taka hinsvegar oftast sex mánuði í lotu, en þó hefur aukist aðeins að þær skipti orlofinu með einhverjum hætti. „Raunar finnst mér að það hafi nokkuð misfarist í „kynningu“ á orlofinu að benda á þann möguleika að samtvinna vinnu og orlof,“ segir Ingólfur.

Misjafnt hvað haft er fyrir stafni

Misjafnt er hvernig feður verja fæðingarorlofinu. Í tengslum við Evrópuverkefni sem bar yfirskriftina „Hefðir, menning og umhyggja“ og var unnið að mestu af Rannsóknastofu í kvenna- og kynjafræðum en stýrt af Jafnréttisstofu, var talað við sex feður, konur þeirra og yfirmenn karlanna. Þó varasamt sé að draga ályktanir af svo fáum viðtölum, þá var aðeins einn heima með barnið í einhvern tíma. „Í hinum tilfellunum voru foreldrarnir saman heima í orlofinu,“ segir Ingólfur. ” >>

Hann segir að sumir feðranna hafi verið að vinna og þannig svíkjust um í fæðingarorlofinu. „Í því tilfalli sem ég man eftir bjuggu foreldrar-nir hjá tengdaforeldrunum og faðirinn var að vinna hjá tengdamóður sinni. Það var ekkert annað í stöðunni en hann héldi því áfram, þótt hann væri skráður í fæðingarorlof. En síðan sagðist hann reyndar hafa nýtt sumarfríð sitt til að vera með barninu.“

Niðurstaðan er önnur úr viðtölum sem Ingólfur hefur verið að taka við feður sem taka rúmlega þrjá mánuði í fæðingarorlof og því hluta af sameiginlega tímanum, en það gera u.þ.b. 15% feðra. „Þar er það regla frekar en undantekning að karlinn er sjálfur heima með barnið verulegan hluta tímans,“ segir hann. „Þá stafar það í flestum tilfellum af því að staða konunnar á vinnumarkaði er þannig að hún er annað hvort einyrki sem rekur fyrirtæki eða það hátt sett í samfélagsstiganum að það er erfitt fyrir hana að vera lengi frá vinnustað.“

Reynslan sýnir að karlmenn njóta þess að vera svo lengi með barninu. „Þeir segja að það sé erfitt oft á tíðum, en mjög gefandi,“ segir Ingólfur. „Það er svipuð niðurstaða og rannsóknir í Noregi sýna. Þeir karlmenn sem hafa gert þetta eru ákveðnir í að gera það aftur ef þeir fá tækifæri til þess og ætla þá að taka lengri tíma.“

Naflasskoðun fyrir báða foreldra

Að sögn Ingólfs er fæðingarorlofið í mörgum tilfellum ákveðið andrúm, bæði fyrir karla og konur, sem þau nýta oft í vangaveltur um framtíðina. „Í viðtölum sem ég hef tekið sýnir sig að bæði karlar og konur hafa lagt grunn að námi eða jafnvel byrjað í námi að einhverju leyti meðan á orlofinu hefur staðið,“ segir Ingólfur og bætir við að sömu þróunar hafi orðið vart í Svíþjóð. Hann segist stórefa að umtalsverður munur sé á körlum og konum í þessum efnum. Það sé örugglega meira um að karlar svindli, en langflestir verji orlofinu eins og til er ætlast. Þar sem konur hafi verið staðnar að svindli varðandi fæðingarorlofið, þá felist það í því að þær hafi verið að búa til tekjur fyrir fæðinguna, á meðan karlar eigi hvort tveggja til, að búa til tekjur fyrir fæðingu og vinna í orlofi.

Ingólfur segir reynsluna af fæðingarorlofinu mjög góða. Skoðanakannanir sýni ríflega 80% stuðning við lögina og milli 80 og 90% feðra nýti sér orlofið, en það sé svipuð nýting og í Noregi og Svíþjóð þar sem feður fá aðeins einn mánuð. Hann segir það alveg klárt að eina leiðin til þess að þetta gangi sé að tímabilinu sé skipt á bundinn hátt. „Danir eru einmitt nýbúnir að reyna þetta á eigin skinni, því þeir lengdu orlofið og lögðu niður alla skiptingu. Það hefur þýtt að það eru bara konurnar sem taka fæðingarorlof. Almennt talað sýnir reynslan að orlof sem er sameiginlegt verður kvennanna.“ ■

Varðveittu réttindi þín í fæðingarorlofi.

félagsmál



Það er að mörgu að hyggja þegar fólk fer í fæðingarorlof. Eitt af því sem félagsmenn VR verða að hafa í huga er að viðhalda þeim réttindum í sjóðum félagsins sem þeir hafa unnið sér inn með greiðslu félagsgjalds. Því miður koma of oft upp mál þar sem félagsgjöld hafa ekki verið greidd í fæðingarorlofi og félagsmenn hafa misst réttindi á meðan á orlofinu stendur.

Félagsmenn sem sækja um greiðslu frá Tryggingastofnun í fæðingarorlofi verða sjálfir að biðja um að félagsgjöld verði greidd til stéttarfélags þeirra. Það gera þeir með því að haka við á umsóknareyðublaðinu um greiðslu úr Fæðingarorlofs-sjóði. Verði misbrestur þar á missir viðkomandi þau réttindi sem hann hafði sem félagsmaður VR, þar á meðal:

- Rétti á styrkjum úr sjúkra- og fræðslusjóðum en styrkir eru einungis veittir fullgildum félagsmönnum.
- Rétti til sjúkra- og slysadagpeninga veikist félagsmaðurinn eða börn hans eftir að fæðingarorlofi lýkur og áður en hann hefur áunnið sér rétt á nýjan leik.
- Aðgangi að orlofshúsum félagsins í fæðingarorlofi.

Þegar viðkomandi kemur aftur til starfa að loknu fæðingarorlofi og byrjar að greiða félagsgjöld virkjar hann réttindi sín í sjóðum félagsins að nýju.

Feðraorlof

Fjölskyldan meiri eining eftir utanför



Jóhann Pétur Harðarson er lögmaður hjá LOGOS lögmannsþjónustu. Hann eignaðist Hörð Zoega í ágúst 2003 með eiginkonu sinni Helgu Zoega, en fyrir áttu þau Áslaugu Kristínu Zoega, sem er fimm ára. Jóhann Pétur tók sex mánaða fæðingarorlof frá og með áramótum 2004 og konan hans þriggja mánaða.

„Við ákváðum að nota tækifærið og breyta um umhverfi,“ segir Jóhann Pétur. „Til þess að vera saman og nýta þessa reynslu fórum við til Kaupmannahafnar. Ég var í fullri vinnu og tók því fullt fæðingarorlof. Tilgangurinn var þrjúættur. Við vildum njóta þessara tímamóta í okkar lífi saman, og þá var ekki síður mikilvægt að sinna eldra barninu en því yngra. Við vildum einnig skipta um umhverfi og kynnst Danmörku, og síðast en ekki síst

nýtti ég tækifærið og tók tvo kúrsa við lagadeildina í Háskólanum í Kaupmannahöfn. Ég hafði gert mínum vinnuveitanda ljóst með löngum fyrirvara að ég hefði áhuga á að verja fæðingarorlofinu með þessum hætti. Hann tók því vel frá upphafi. Viðhorf vinnuveitandans skipti miklu máli í þessari ákvörðun.“

Náðirðu góðum tíma með fjölskyldunni?

„Já, þetta var frábær tími. Fjölskyldan átti góðar stundir saman og við urðum meiri eining. Í Kaupmannahöfn fór tíminn hjá mér meðal annars töluvert í að vera með eldra barninu. Við áttum ótrúlega góðar stundir sem fjölskylda.“

Það hefur verið minna áreiti utan landsteinanna?

„Miklu minna. Við þurftum að koma okkur fyrir í nýju umhverfi og við gerðum það saman og höfðum tíma til þess. En eins og gefur að skilja náðum við ekki að fjármagna þetta eingöngu með fæðingarorlofsgreiðslum, heldur sóttum við líka í varasjóð okkar.“

Nýttist þessi tími í naflaskoðun?

„Alveg klárlega. Þetta gaf okkur tíma til að ræða um og móta saman framtíðina, bæði til skamms tíma og lengri tíma litið. Það var afar mikilvægt. Og það veitti ekkert af þessum tíma, því það þurfti að samræma ýmis sjónarmið.“

Náðirðu góðum tengslum við nýfædda soninn?

„Já, ég hafði mjög gott svigrúm til að eyða tíma með honum. Tengsl fjölskyldunnar allrar styrktust líka í heild. Mér fannst ekki síst gaman að það gafst tími til að virkja eldra barnið í komu nýja barnsins. Það hefur gengið mjög vel.“

Gott að vinna einn dag í viku



Friðjón R. Friðjónsson er vefstjóri hjá Dóms- og kirkjumálaráðuneytinu. Hann eignaðist dótturina Karitas Telmu Zhen Friðjónsdóttur í september 2003 með eiginkonu sinni Elizabeth Lay. Hann tók fjóra mánuði í fæðingarorlof, en drýgði það með því að vera í 20% vinnu, þannig að hann var rúmlega fimm mánuði heima.

Hvernig líkaði þér þetta fyrirkomulag?

„Mér fannst það frábært. Ég hélt tengslum við vinnuna, vissi hvað var að gerast þar, og vann líka eitthvað heima. En gat samt verið með dóttur minni í rúmlega fimm mánuði, sem var ómetanlegt.“

Fannst þér fæðingarorlofið ekkert sundurslitið með þessu? >>

„Nei, þetta var bara einn dagur. Ég mætti alltaf í vinnuna á þriðjudögum. Það fannst mér mjög gott til þess að eiga líka í samskiptum við fullorðið fólk, svona yfir daginn.“

Nýttist tíminn í vinnunni nógu vel?

„Ég gat leyst það sem var aðkallandi, en komst lítið í að undirbúa til framtíðar eða vinna að stefnumótun.“

Gastu þá slakað almennilega á í fæðingarorlofinu?

„Ég er svo afslappaður að eðlisfari að um leið og ég var búinn í vinnunni gat ég alveg slakað á.“

Hvernig leystuð þið pössunarmál?

„Liz var heima þennan eina dag. Hún var í fjóra mánuði í 80% starfi, en jók hlutfallið í 100% eftir því sem hún gat með yfirvinnu.“

Hvað tók konan þín langt fæðingarorlof?

„Hún tók fimm mánuði, alveg fullt fæðingarorlof.“

Voru engar líffræðilegar hindranir í því að hún færi svona snemma á vinnumarkaðinn, t.d. hvað varðar brjóstagjöf?

„Karitas Telma var að hætta á brjósti þegar ég tók við henni. Svo höfðum við fyrirkomulagið þannig að Liz mjólkaði sig og ég gaf Karitas Telmu pela.“

Finnst þér svona langt fæðingarorlof fyrir feður af hinu góða?

„Já, hvað varðar föður og dóttur, alveg tvímælaust. Það styrkir tengslin og eru mikil forrættindi að geta fengið að vera með dóttur sinni svona lengi. Það var stórkostleg lífsreynsla. Hinsvegar er það allt önnur rökræða hvort skattborgarinn eigi að borga brúsann; það er allt önnur spurning.“

Er þetta góður tími fyrir naflaskoðun?

„Já, ef maður gerir sér grein fyrir því að maður gerir lítið annað en að sinna heimilinu.

Ég var með allskonar áætlanir, ætlaði að lesa þetta og skrifa hitt, og svo framvegis og svo framvegis, og það náttúrliga gerðist ekkert í þeim efnum. Maður áttar sig ekki alveg á því fyrir en maður gengur inn í það hvað þetta er mikil vinna. En næst myndi ég mögulega gera svipað með 80% vinnuna, en ég myndi ekki gera mér neinar grillur um að ég ætlaði að gera nokkuð annað en að sinna heimilinu þess utan.“

Hefði viljað vera í fullu fæðingarorlofi



Georg Lúðvíksson annast sölu stórra hugbúnaðarkerfa hjá fyrirtækinu Menn og mýs. Hann eignaðist soninn Ellert Kristján í lok október 2001 með sambýliskonu sinni, Hólmfríði Lydíu Ellertsdóttur. Þau skiptu fæðingarorlofinu til helminga og tók Georg sér einn mánuð í fullt fæðingarorlof og þrjá og hálfan í 25% vinnu. Þá kváðu lögin á um að feður fengju einn mánuð í fæðingarorlof, mæður þrjá mánuði og þrjár mánuðir væru sameiginlegir.

Af hverju tókstu svona langt fæðingarorlof?

„Helsta ástæðan var sú að við vildum skipta þessu algjörlega jafnt – 100% jafnrétti,“ segir Georg. „Við vildum hafa það með þeim hætti, vorum bæði á þannig stað í námi og starfsferli að það hentaði ágætlega.“

Voru líffræðilegar hindranir í því?

„Alls engar. Ellert var á brjóstamjólk fyrstu fimm til sex mánuðina. Þegar Lydía var ekki heima þá mjólkaði hún sig og ég gaf honum pela.“

Finnst þér langt fæðingarorlof fyrir feður af hinu góða?

„Já, það er mjög jákvætt. Ég held ég hafi fengið það út úr þessu að sonur okkar tengist mér ekkert síður heldur en móður sinni. Við bundumst sterkari böndum en ella, alveg frá fyrsta degi.“ Nýttist fæðingarorlofið þér í eitthvað annað en að hugsa um Ellert?

„Já, það má kannski segja það. Maður kom ferskari til vinnu eftir að hafa tekið sér orlof. Ég tók reyndar hluta af þessum fjórum og hálfum mánuði í 25% starfi. Þá var ég með ákveðin verkefni og var að sinna þeim. Eftir á að hyggja voru það mistök að geta ekki slakað alveg á. Ég var að skrifa einkaleyfisumsókn og með því að sinna barninu, þá var það 100% starf, og ekki tími fyrir annað.“

Hvað með konuna þína – nýtti hún fæðingarorlofið í eitthvað annað líka?

„Það held ég ekki.“

Er þetta góður tími fyrir naflaskoðun?

„Já, engin spurning. Maður kemst í tengsl við sjálfan sig þegar maður er að sinna barninu sínu. Ég hef lengi verið á því að það sé farsælast í samböndum að vera með 100% jafnrétti í öllu, m.a. uppeldi barna. Þarna er maður að horfast í augu við það hvort maður ætli að lifa eftir því þegar á hólminn er komið. Svo kemur í ljós að maður fer að sakna vinnunnar og þá kynnist maður sjálfum sér betur.“ ■

Fimm

Ávinningar af því að vera í VR



Þú átt möguleika á styrk vegna kaupa á tryggingum á almennum markaði:

- líftryggingum
- slysatryggingum
- sjúkdómatryggingum



Þú átt möguleika á styrk vegna kaupa á hjálpartækjum s.s.

- gleraugum
- linsum
- heyrnartækjum,
- innleggi í skó o.fl.

Þú átt möguleika á styrk vegna endurhæfingar s.s.

- sjúkráþjálfunar
- sjúkrannuðs
- meðferðar hjá kírópraktor
- dvöl á Heilsustofnun NFLÍ í Hveragerði
- á Hjarta- og lungnastöðinni

Haltu þér í formi því þú átt líka rétt á styrk vegna líkamsræktar

Þú átt möguleika á styrk vegna

- krabbameinsskoðunar
- glasafriðvgunar
- skoðunar hjá Hjartavernd



Greiddur er helmingar af útlögðum kostnaði, að hámarki 40% af iðgjöldum þínum í Sjúkrasjóð.

Allar nánari upplýsingar eru á vefsíðu VR www.vr.is og í síma 510 1700.

ORLOFSMÁL

Í sólina sumarið 2005



Nú geta félagsmenn valið úr þremur dvalarstöðum í sólina næsta sumar því VR hefur samið við Sumarferðir, Heimsferðir og Úrval-Útsýn um ferðir á mjög góðu verði til Calpe og Mallorca á Spáni og til grísku eyjarinnar Krítar. Aldrei hefur verið jafn mikið framboð hjá VR á hagstæðum sumarleyfisferðum og því miklir möguleikar að fá úthlutað ef sótt er um. Umsóknareyðublað fylgir blaðinu en sækja þarf um fyrir 15. desember 2004. Einnig er hægt að sækja um á www.vr.is Úthlutun mun liggja fyrir 21. desember nk. Orlofsávísun VR gildir upp í þessar ferðir.

Í sólina sumarið 2005



Verðlisti

Innifalið í þessum verðum er; flug, flugvallaskattar og gisting í hálfan mánuð pr. mann

	Fjöldi í íbúð	Calpe	Mallorca	Krít
A3	8	39860		
A3	7	45500		
A3	6	51200		
A2/B2	6	40600	49400	59700
A2/B2	5	45600	53500	61600
A2	4	50800	59600	
A1/B1	5			56400
A1/B1	4	45600	54800	57200
A1/B1	3	48700	63300	64500
A1/B1	2	62900	79500	71600

Íbúðaskipan á Calpe og Mallorca

A1 2 fullorðnir + 2 börn eða 3 fullorðnir

A2 4 fullorðnir + 2 börn eða 5 fullorðnir

A3 eingöngu Calpe 6 fullorðnir + 2 börn eða 7 fullorðnir

Íbúðaskipan á Krít

B1 hámark 5 manns í íbúð, 5. í íbúð þarf að vera yngri en 12 ára.

B2 hámark 6 manns í íbúð, 6. í íbúð þarf að vera yngri en 12 ára.

Calpe

Á síðasta ári bauð VR félagsmönnum sínum upp á hagstæðar tveggja vikna sumarleyfisferðir til Calpe á Spáni í samstarfi við ferðaskrifstofuna Sumarferðir. Þessar ferðir til Calpe nutu mikilla vinsælda og hefur því VR ákveðið að endurnýja samninginn við Sumarferðir fyrir sumarið 2005. Flogið er á fimmtudögum til Alicante. Fyrsta VR ferðin er 19. maí.

Vel búnar íbúðir

Boðið verður upp á þrjár stærðir af einstaklega vel búnum íbúðum, eftir því hve fjölskyldan er stór. Gistingarnar eru á Apolo og Amatista. Þær miðast við að 2-4 geti dvalið saman, 4-6 eða 6-8. Íbúðirnar eru vel búnar, ýmist 1, 2 eða 3 svefnherbergi, stofa, eldhús og bað. Allar með svölum sem snúa í átt til sjávar. Þvottavél, kaffivél og loftkæling eru til staðar og þrifið einu sinni í viku. Allar íbúðir eru við strönd og góðar sundlaugar eru við bæði hótelin.

Calpe, bærinn og ströndin

Bærinn er einstaklega hentugur fjölskyldustaður, frábærar strendur, sérlega vinalagt andrúmsloft og fjölbreytt afþreying í boði. Calpe er hefðbundinn spænskur smábær með þröngum götum og útveitingastöðum í skemmtilegum Miðjarðarhafs-byggingarstíl. Tvær sandstrendur, alls 11 km langar, umliggjá bæinn en hinn 332 m hái Ifach klettur skilur strendurnar að. Ifach kletturinn er eitt af helstu táknum Costa Blanca strandarinnar, þar sem hann rís tígulegur upp úr Miðjarðarhafinu. Skemmtigarðurinn Terra Mitica er skammt frá Calpe auk sundlaugarparadísar í grenndinni. Siglingar og köfun eru helstu íþróttir Calpe, en þar er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu af ýmsum toga. Fjölmarginir golfvöllir eru í 10 til 40 mínútna ökufjarlægð og einn mjög góður 9 holu golfvöllur við bæjardyrnar.

Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Sumarferðum á www.sumarferdir.is eða í síma 575 1515.



Mallorca

VR hefur samið við Heimsferðir um hagstæðar tveggja vikna ferðir til Alcudia á Mallorca fyrir félagsmenn, en Alcudia er um 52 km norðaustur af höfuðborginni Palma. Flugið er á miðvikudögum til Palma. Fyrsta VR ferðin er 25. maí.

Bjartar og góðar íbúðir

Hótelið Alcudia Pins er afar glæsilegt og var allt endurnýjað 2001. Íbúðirnar eru allar bjartar, vel búnar og með stórum svölum. Ýmist eru eitt eða tvö svefnherbergi, stofa, eldhús og bað. Loftkæling, sjónvarp, gervihnattardiskur, örbylgjuofn, sími og hægt að leigja öryggishólf. Þrifið og skipt um handklæði annan hvern dag og tvisvar í viku er skipt um á rúmum. Hótelið stendur á ströndinni sem er við Alcudia flóann. Sjá nánar á www.pinshotels.com

Alcudia, bærinn og ströndin

Elsti bæjarhlutinn er í um 3ja km fjarlægð frá ströndinni. Alcudia á sér langa sögu en hér námu fyrst Grikkir land og síðar fylgdu Rómverjar í kjölfarið sem gerðu Alcudia að höfuðborg eyjunnar á þeim tíma. Minjar um þann tíma er enn að finna í borginni eins og gömlu borgarhliðin og -múrana sem vert er að skoða. Markaðir eru tvisvar í viku, á þriðjudögum og sunnudögum fyrir hádegi. Alcudia er rólegur bær og þar er að finna eitthvað við allra hæfi. Þar er úrval af verslunum, veitingastöðum, börum og næturklúbbum og í næsta nágrenni við bæinn er vatnsrennibrautagarðurinn Hidropark, þar sem einnig eru minigolfvelli og veitingastaðir og tilvalið fyrir fjölskyldur að eyða þar heilum degi. Í Alcudia er að sjálfsgöðu „Laugavegur“ eins og Íslendingar þekkja frá öðrum ferðamannastöðum og er hann kallaður „Dollar street“ af innfæddum. Þar er mikið og líflegt næturlíf fyrir þá sem vilja vaka lengur.

Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Heimsferðum á www.heimsferdir.is og í síma 595 1000.



Krít

Samið hefur verið um hálfsmánaðar orlofsferðir til Krítar á vegum ferðaskrifstofunnar Úrvals-Útsýnar. Um er að ræða dvöl í strandbænum Agia Apostoli, sem er liðlega 4 km vestan við Chania, sem er önnur stærsta borg Krítar. Flugið er á mánudögum til Krítar. Fyrsta flugið er 23. maí.

Vandaðar íbúðir

Íbúðahótelið HELIOS er vinsælasta fjölskylduhótel Úrvals-Útsýnar á Krít. Íbúðir eru vandaðar og fallegar. Mjög góð aðstaða er fyrir börn í sundlaugargarði með sundlaug, barnalaug og snakkbar. Þægileg þjónusta, stutt í verslanir og á veitingastaði og u.þ.b. 400 metrar á gullna sandströnd. Fallegar íbúðir með einu eða tveimur svefnherbergjum, stofu, baðherbergi með sturtu, eldhúskróki með eldavel, ísskáp og kaffivél og svölum sem snúa að sundlaugargarði. Þrifið á íbúðinni eru 6 sinnum í viku og skipt er á rúmum tvisvar í viku. Hægt að leigja loftkælingu fyrir 6 evrur á dag, greiðist erlendis.

Eyjan Krít

Andrúmsloftið á Krít er einstakt. Sandstrendur, afþreying fyrir börn og fullorðna og úrval skemmtilegra skoðunarferða gera eyjuna að ómótstæðilegum áfangastað fyrir ferðaglaða Íslendinga. Hótel eru vel búin, maturinn þykir mjög góður og starfsfólkið vingjarnlegt og þjónustulipurt. Í Agia Apostoli eru verslanir og veitingastaðir - allt í göngufæri. Leigubíll frá Chania til Agia Apostoli kostar um 400 krónur og fargjald með strætó um 50 krónur.

Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Úrval-Útsýn á www.uu.is og í síma 585 4000.

ORLOFSMÁL

Orlofsávísun 2005

Samningar við 23 aðila í ferðapjónustu

Félagsmenn eiga von á glaðningi í póstkassann í janúarmánuði en þá mun VR senda út orlofsávísanir. Send verður 5.000 króna ávísun til fullgildra félaga sem hafa greitt samfleytt til félagsins í tvö ár. Hafi þeir ekki nýtt sér ávísun á árinu 2004 fá þeir 2.500 krónur í viðbót, þó er hámarksupphæð ávísunarinnar kr 7.500. Nú hafa verið gerðir samningar við 23 aðila um samstarf og gildir ávísunin sem afsláttur upp í þjónustu þeirra.

Ávísunina er hægt að nota í utanlandsferðir ýmisskonar, gönguferðir og ferðalög innanlands, gistingu á hótélum og að sjálfsögðu einnig í orlofshúsum VR innanlands, bæði vegna sumar- og vetrarleigu. Einnig vegna leigu á orlofsíbúðum VR á Spáni og tjaldvögnum. Það er von félagsins að sem flestir geti nýtt sér þennan kost og eigi möguleika á að vera á faraldsfæti á næsta ári.



Frúarkirkjan í Reims, Frakklandi.

Avis er bílaleiga með starfsemi í 170 löndum og 5000 stöðum og býður einungis nýja eða nýlega bíla. Innifalið í verði er ótakmarkaður akstur, skattur, kaskótrygging, þjóftrygging og afgreiðslugjald á flugvelli. Þannig hefur Avis sett saman pakka sem tryggir viðskiptavininum sínum að ekki verði um aukakostnað að ræða þegar leigu er lokið. Avis er með mjög öflugt þjónustunet um allan heim sem veitir viðskiptavinum öryggi á ferðalaginu. Þú bókar og greiðir bílinn þinn hjá Avis á Íslandi áður lagt er af stað og færð þjónustubeiðni með þér. Hægt er að bóka bílinn í gegnum heimasíðu Avis www.avis.is eða í síma 591 4000.

Concept býður upp á fjölbreytta afþreyingu og ævintýraferðir og gilda orlofsávisanir VR jafnt fyrir hópa og einstaklinga. Óvissuferðir, hóp-efli, fossasig og gljúfurgöngur, hellaskoðun, hestaferðir, rafting og jöklaferðir eru dæmi um ferðir sem boðið er uppá. Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi og auðvelt er að sníða ferðir að áhugasviði og getu hvers og eins. Nánari upplýsingar um ferðir Concept er að finna á heimasíðunni www.concept.is og í síma 552 5200 / 895 5202.

Ferðaskrifstofan Príma Embla-

Heimsklúbburinn sérhæfir sig í skipulagningu og framkvæmd hóp- eða einstaklingsferða til framandi menningarheima og annast þar að auki alla almenna farseðlaútgáfu. Auk þess að „klæðskerasauma“ ferðir fyrir fólk, þá eru farnar skipulagðar ferðir á áfangastaði eins og t.d. Suður Afríku, Ítalíu, Taíland, Balí og Víetnam. Ferðaskrifstofan Príma Embla – Heimsklúbburinn hefur umboð fyrir nokkur af stærstu skipafélögum sem annast skemmtisiglingar og býður nú lengri eða skemmri siglingar á öllum siglingaleiðum. Orlofsávisun VR gildir í allar hópferðir sem skipulagðar eru af fyrirtækinu. Allar nánari upplýsingar er hægt að fá í síma 511 4080 og á www.embla.is

Ferðaskrifstofa Guðmundar Jónssonar tekur á móti orlofsávisunum VR sem greiðslu í auglýstar hópferðir árið 2004. Farið er m.a. til Prag, Búdapest og Berlínar. Ferðaskrifstofan sér auk þess um alla almenna farseðlasölu og ferðaskipulagningu fyrir einstaklinga og hópa

jafnt innanlands sem utan. Nánari upplýsingar á www.gjtravel.is og í síma 511 1515.

Ferðabjónusta bænda tekur við VR ávisunum í allar utanlandsferðir. Um er að ræða hinar þekktu hefðbundnu Bændaferðir og Sérferðir Ferðabjónustu bænda. Má þar nefna fjölbreyttar hreyfiferðir, s.s. skíðaferðir, hjólaferðir, gönguferðir og fleira í þeim dúr. Einnig eru í boði ævintýraferðir til framandi landa, ferðir fyrir sérstaka áhugahópa, t.d. ferðabjónustufólk eða sauðfjárbændur og ekki má gleyma sérstakri jólaferð. Sími Ferðabjónustu bænda/Bændaferða er 570 2790 og veffang www.baendaferdir.is

Fosshótel er keðja 13 vinalegra hótela um allt land. Orlofsávisun gildir til að greiða fyrir gistingu (ekki mat og drykki) og gildir ekki með öðrum tilboðum nema „Á elleftu stundu“, sérstöku tilboði fyrir félagsmenn VR. „Á elleftu stundu“ virkar þannig að félagsmenn VR geta pantað gistingu á sérkjörum á öllum Fosshotelum, ef laust er, með 24 tíma fyrirvara í mesta lagi. Nánari upplýsingar á www.fosshotel.is, í gegnum bokun@fosshotel.is eða í síma 562 4000.

Heimsferðir taka á móti orlofsávisunum VR sem greiðslu í allar leiguflygsferðir félagsins árið 2005. Heimsferðir bjóða alla vinsælustu áfangastaði Íslendinga í beinu vikulegu leiguflygi sumarið 2005. Félagsmenn VR geta notað orlofsávisun sína til eftirfarandi staða: Prag, Kraká, Búdapest, Kanaríeyja, Costa del Sol, Mallorca, Benidorm, Barcelona, Rimini og Króatíu. Á öllum áfangastöðum sínum bjóða Heimsferðir úrval góðra gististaða, þjónustu reyndra íslenskra fararstjóra og úrval kynnisferða fyrir þá sem vilja kynna landi og þjóð. Nánari upplýsingar í síma 595 1000 og á vef Heimsferða, www.heimsferdir.is, en þar er hægt að bóka og fá ferðina staðfesta.

Hótel Keflavík er fyrsta flokks hótel í miðbæ Keflavíkur. Hótelíð er glæsilegt fjölskyldufyrirtæki og hefur þótt kærkominn dvalarstaður fyrir þá sem vilja hvílast vel áður en haldið er af stað til annarra landa. Boðið er upp á akstur að flugstöð og bílageymslu en frá hótelinu er aðeins um fimm mínútna akstur að flugstöð Leifs Eiríkssonar. Aðbúnað-

ur á hótelherbergjum er einn sá besti hér á landi en í nokkrum herbergjum eru m.a. nuddbaðkór. Á hótelinu er góður kínverskur veitingastaður og í líkamsræktarstöðinni Lífstíl á hótelinu er stór æfingasalur, aerobic og spinning. Hótelíð er einnig tilvalið til að halda ráðstefnur og árs hátíðir fyrirtækja enda er aðstaðan öll hin besta og afþreying í miklu úrvali. Upplýsingar í síma 420 7000 eða á www.hotelkeflavik.is

Hótel Selfoss er stórglæsilegt 4 stjörnu hótel með 99 herbergjum. Á hótelinu er kvikmyndahús með tveim sýningarsölum. Þar er hárgreiðslustofa og í vor verða opnuð gufuböð og heitir pottar. Á hótelinu verður lærdur nuddari með aðstöðu. VR ávisanirnar gilda sem greiðsla upp í herbergi, ein ávisun fyrir hvert herbergi, sem og með smellum. Allar nánari upplýsingar má nálgast á www.hotelselfoss.is og í síma 480 2500.

Hótel Örk hefur gengið til samninga við VR um að taka við orlofsávisunum árið 2005. Á Hótel Örk er útisundlaug, heitir pottar, jarðgufubað, tennisvelli, æfingagölvöllur, borðtennis, billjard, píla auk þess sem ýmislegt er hægt að gera sér til dundurs í nágrenninu. Hægt er að fara í hestaferðir, skoða hverasvæðið sem er í hjarta bæjarins auk þess sem vel merktar gönguleiðir eru um nágrennið. Á Hótel Örk eru 85 tveggja manna herbergi öll með sturtu og baði, sjónvarpi, minibar og síma. Orlofsávisanirnar gilda með sælu-, helgar- og sumarlyklum auk almennrar gistingar. Nánari upplýsingar í síma 483 4700 og www.hotel-ork.is

Iceland Express tekur á móti orlofsávisunum VR sem greiðslu í allar pakkaferðir félagsins árið 2005. Iceland Express býður upp á helgarpakka til London og Kaupmannahafnar þar sem boðið er upp á flug og gistingu á mjög hagstæðum kjörum. Einnig eru í boði ýmsar sérferðir t.d. á leiki í enska boltanum, frábærar gólf ferðir á fyrsta flokks golfvelli ásamt ýmsum öðrum spennandi sérferðum. Iceland Express flýgur tvisvar á dag til London og Kaupmannahafnar og býður upp á áður óþekkt verð og sveigjanleika í skilmálum. Allar nánari upplýsingar er að finna á vef Iceland Express, www.icelandexpress.is

ORLOFSMÁL

Orlofsávísun 2005



Champs-Élysées, París.

Icelandair tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í pakkaferðir Icelandair sem kynntar voru í Vetrarbæklingi Icelandair. Boðið er upp á pakkaferðir til Evrópu og Ameríku þar sem Icelandair býður upp á flug og gistingu og eða flug og bíl. Icelandair mun hefja áætlunarflug til San Francisco á vesturströnd Bandaríkjanna í maí á næsta ári. Flogið verður allt að 4 sinnum í viku yfir sumarið til San Francisco. Icelandair hefur aukið flug tíðni til Orlando, Florida, nú er flogið 4 sinnum í viku en í sumar verða 3 flug á viku. Einnig eru spennandi sérferðir í boði, t.d Pétursborg, Costa Rica, Sælkeriferð til Washington, golfferðir og fleira. Nánar á heimasíðu Icelandair, www.icelandair.is

Icelandair hótelin sjö eru í Reykjavík, á Suðurlandi og Austurlandi. Hótelin eru þriggja og fjögurra stjörnu. Á öllum hótelum eru veitingastaðir sem bjóða upp á fjölbreytta veitingaþjónustu í notalegu umhverfi. **Hótel Edda** samanstendur af 15 sumarhótelum sem eru tveggja til þriggja stjörnu og staðsett hringinn í kringum landið. Edduhótelin bjóða upp á þrjár gerðir af herbergjum þ.e. herbergi með handlaug, herbergi með baði og á Hótel Eddu Plus eru í boði herbergi með baði, síma og sjónvarpi. Öll Edduhótelin bjóða upp á veitingar á hagstæðu verði. Sundlaugar eru víða á hótelum eða í næsta nágrenni. Heimasíðan er www.icehotels.is, netfang fyrir bókanir: icehotels@icehotels.is og edda@hoteledda.is Bókunarnúmerið er 444 4000 Sjá meira á www.icehotels.is og www.hoteledda.is

Íslenskir fjallaleiðsögumenn er ferðaskrifstofa sem hefur það að markmiði að bjóða upp á ferðalög í óbyggðum og ýmsa iðju tengda fjallamennsku. Aðalsmerki þeirra er vönduð leiðsögn atvinnumannsins og góður ferðaundirbúningur. Boðið er upp á sérstæðar gönguferðir um náttúru landsins og reyndar víðar en á Íslandi. Stundum eru þetta ferðir um mjög torfær svæði, en stundum er leitað skemmra eftir athyglisverðum möguleikum. Boðið er upp á allt frá dagsferðum til leiðangra yfir Grænlandsjökul, en vinsælastar eru 4-5 daga bakpokaferðir og trússferðir, þar sem gengið er með léttan dagpoka en búnaður er fluttur með bíl milli næturstaða. Nánari upplýsingar í síma 587 9999 og á www.mountainguide.is

ÍT ferðir er alhliða ferðaskrifstofa sem sinnir einkum íþróttatengdri ferðaþjónustu, en einnig hvers kyns hópum sem og einstaklingum í staðlaðar ferðir (hópferðir). Meðal ferða sem ÍT ferðir sérhæfa sig í eru: Íþróttiferðir, golfferðir, gönguferðir, árshátíðarferðir, ferðir skóláhópa, ferðir á enska boltann og aðra íþróttaviðburði. ÍT ferðir eru meðal annars með umboð á Íslandi fyrir knattspyrnskóla Bobby Charlton, amerískar körfuboltaþúðir í Englandi, La Manga á Spáni en það er eitt albesta golfsvæði Evrópu og einnig frábær staður fyrir knattspyrnu, tennis og frí. Nánari upplýsingar í síma 588 9900 og á heimasíðunni www.itferdir.is

Plúsferðir ferðaskrifstofa tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í allar ferðir, sem farnar eru í leiguflugi árið 2005. Plúsferðir bjóða sólarlandaferðir til Kanarí, Portúgal, Mallorca, Krítar, Costa del Sol Benidorm og leiguflug til Billund. Að auki til nýrra áfangastaða sem verða kynntir í byrjun næsta árs. Borgarferðir Plúsferða eru í fjölda stórborga um alla Evrópu og að auki eru framandi áfangastaðir eins og Kúba og fleira. Nánari upplýsingar í síma 5352100 og á www.plusferdir.is

Smyril Line Ísland er umboðsaðili fyrir farþega- og bílaferjuna Norröna sem siglir allt árið á milli Íslands og meginlands Evrópu. Aðalmarkmið skrifstofunnar er að þjónusta Íslendinga sem ferðast með Norröna. Ásamt því að selja farmiða með Norröna er boðið uppá gistingu, sumarhús, ferjur og aðra tengda þjónustu á öllum ákvörðunarstöðum Norröna sem eru Færeyjar, Hjaltlandseyjar, Noregur og Danmörk. Skrifstofan er til húsa að Sættúni 8 í Reykjavík, sími 570 8600, bréfsími 552-9450, netfang: info@smyril-line.is og heimasíða www.smyril-line.is Einnig er hægt að kaupa farmiða hjá Austfar á Seyðisfirði sími 472 1111, bréfsími 472 1105.

Stúdentaferðir Exit.is sérhæfa sig í lausnum fyrir ungt fólk sem hefur áhuga á að ferðast og afla sér menntunar og reynslu erlendis, auk spennandi ferða og náms fyrir fullorðna. Í boði eru; Námsmannafargjöld og gisting víða um heim. Sjálfbodastörf í S-Ameríku, S-Afríku og Indlandi. Starfsþjálfun í Bretlandi, Frakklandi, Austurríki, Spáni, Ítalíu, Portugal, Þýskalandi og Bandaríkjunum og málanám erlendis. Ferðir með Interrail um Evrópu, spennandi ævintýraferðir í Afríku, S-Ameríku, Asíu, Evrópu og Ástralíu. Exit.is er söluaðili fyrir Roskilde Festival, ISIS ferðatryggingar og sér um útgáfu alþjóðlegra ferða- og afsláttarskirteina. Auk þessa er boðið upp á Au pair vist í Evrópu og Bandaríkjunum. Stúdentaferðir Exit.is tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í alla vöruflokka, nema flug, skirteini og tryggingar. Hægt er að nálgast allar nánari upplýsingar á heimasíðunni www.exit.is og í síma 562 2362.

Sumarferðir þakka VR félögum frábærar viðtökur á liðnu sumri. Hinn mikli fjöldi ávísana sem ferðaskrifstofan afgreiddi sýndi að VR félagar kunnu vel að meta þá verðstefnu sem Sumarferðir hafa að leiðarljósi. VR orlofsávísanir verður hægt að nota í allar ferðir á vegum Sumarferða. Með því að grundvalla rekstur Sumarferða á þeim

möguleikum sem upplýsinga- og samskiptatækni nútímans býður upp á gefst okkur tækifæri til að innleiða stórfellda verðlækkun á hefðbundnum sumarleyfisferðum. Einföld framsetning á verði sem greinilega margir vilja og allir skilja. Nánari upplýsingar á www.sumarferdir.is og í síma 575 1515.

Terra Nova tekur á móti orlofsávísun VR sem greiðslu í allar ferðir í sumar- og sérferðabæklingi að undanskyldum flugferðum með Icelandair, LTU og Corsair. VR-ávísun gildir eftirfarandi pakkaferðir Terra Nova: Portúgal, Barcelona og Salou á Spáni, Frakkland, Kýpur, skemmtisiglingar í Karíbahafi, ferðir í sumarhús og ferðir í Sérferðabæklingi. Nánari upplýsingar í síma 591 9000 og á www.terranova.is

Úrval-Útsýn tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í allar ferðir, sem farnar eru í leiguflugi árið 2005. Úrval-Útsýn býður sólarlandaferðir til Kanarí, Portúgal, Mallorca, Krítar, Costa del Sol og Benidorm, auk nýrra áfangastaða, sem verða kynntir í byrjun næsta árs. Borgarveisla Úrvals-Útsýnar er í fjölda stórborga um alla Evrópu, sérferðir eru til framandi áfangastaða s.s. Kúbu o.fl. og skrifstofan er leiðandi í sölu skíðaferða til Austurríkis og Ítalíu. Nánari upplýsingar í síma 585 4000 og á www.uu.is

Útivist tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í ferðir félagsins sem kosta yfir 12.000 kr. árið 2005 og/eða sem greiðsla fyrir félagsgjald. Útivist er öflugt ferðafélag sem býður upp á fjölmargar og fjölbreyttar ferðir, allt frá léttum dagsferðum til lengri ferða auk þess sem jeppadeildin er öflugur félagskapur innan félagsins. Kvöldgöngur Útivistarræktarinnar eru alltaf á mánudögum og fimmtudögum en þær eru kjörinn vettvangur fyrir alla sem vilja hreyfa sig í klukkutíma og halda sér í gönguformi á milli ferða. Félagar í Útivist fá ýmis hlunnindi, t.d. afslátt af öllum ferðum, ódýrari gistingu í skálum félagsins, ókeypis tímarit tvisvar á ári o.fl. Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu félagsins í síma 562 1000 og á vefsetrinu www.utivist.is

Hópfærðamiðstöðin/Vestfjarðaleið ehf. tekur á móti orlofsávísunum VR sem greiðslu í auglýstar ferðir á vegum ferðaskrifstofunnar árið 2005. Þar á meðal er um að ræða sumar- og haustferðir til St. John's á Nýfundnalandi í Kanada og leiguflug til Sviss frá miðjum júní og fram í miðjan ágúst. Nánari upplýsingar í síma 562 9950 og á heimasíðunni www.vesttravel.is



Átröskun



Myndin er sviðsett

Í BRENNIDEPLI

Faldi þetta í 15 ár

„Köstin byrja á vanlíðan sem síðan verður að skipulögðu ofáti og þvinguðum uppköstum. Á eftir situr léttir og sigurtilfinning sem fljótlega verður að skömm og sjálfshatri. Síðustu árin upplifði ég þessi köst á hverjum degi og stundum oft á dag.“

Þetta eru orð félagsmanns VR sem þjáðist af bulimiu eða lotugræðgi í 15 ár. Hún er háskólamentuð kona á fertugsaldri, í ábyrgðarstarfi á vinnumarkaði og með stóra fjölskyldu. Hún féllst á að segja okkur sögu sína.

Frá unglingsaldri hef ég alltaf lifað hratt. Ég lauk stúdentsprófi á þremur árum og háskólanámi á svipuðum hraða. Ég gerði miklar kröfur til sjálftrar mín og fullkomunaráráttan og lífgæðakapphaupið tóku fljótt völdin. Ég giftist snemma, eignaðist barn og húsnæði. Jafnhvort var ég fráskilin, einstæð, velstæð móðir en þá fór vanlíðan að gera vart við sig. Nokkru síðar giftist ég aftur og eignaðist þrjú börn í viðbót.

Þvingaði fram uppköst

Á þessum tíma náði ég ekki að standast þær kröfur sem ég gerði til sjálftrar mín. Í byrjun hef ég sennilega borðað til að dreifa

vanlíðan, það þróaðist út í ofát sem síðan varð til þess að ég fitnaði. Það var óskiljanlegt fyrir mig að hafa ekki stjórn á mér eða útliti mínu, svo ég ákvað að taka stjórnina í mínar hendur. Ég byrjaði að þvinga fram uppköst eftir nánast allt sem ég borðaði og náði af mér öllum aukakílóum og vel það. Ég var bara nokkuð sátt við þessa lausn, enda samræmist þetta þessu alþekktu „beauty is pain“. Í nokkur ár notaði ég þessa aðferð við að hafa stjórn á sjálfri mér eða þangað til sjúkdómurinn fór að stjórna mér.

Eintómar blekkingar

Matarútgjöld voru há, í viðbót við það sem keypt er á öðrum heimilum keypti ég ógrynni af matvöru sem auðvelt er að kasta upp. En ég faldi mig bakvið það að ég ræki stórt heimili. Einnig sannfærði ég mig um að ég þyrfti að eiga nóg af alls kyns hægðalyfjum til þess að ná tökum á veikindunum. Ég var orðinn sérfræðingur í að skipuleggja mitt átröskunarferli og öll röskun var hræðileg enda færðust köstin yfir á næturnar til þess

að ég gæti verið í friði. Ég sofnaði kannski í sófanum og vaknaði þegar fjölskyldan var farin að sofa.

Köstin

Ég passaði mig á að vera nógu upptekin að sinna yngri börnunum og börðhaldinu svo ég þyrfti ekki að borða með restinni af fjölskyldunni. Ég bara rétt nartaði og stakk upp í mig tómum gafflinum. Eftir matinn lét ég manninn um að baða og háttta börnin undir því yfirskini að ég ætlaði að ganga frá en þá hófst kastið. Það byrjaði kannski með saklausri skál af cheeriosi með undanrennu en skálarnar urðu fleiri og fleiri. Á meðan ég tróð í mig morgunkorni þá var hugurinn heltekinn í að skipuleggja hvað og í hvaða röð allt hitt ógeðið sem var í ískápnunum og í skápnunum færi ofan í mig. Allt í þeim tilgangi að auðvelda uppköstin. Eftir að hafa troðið í mig þvílíku magni af mat náði ég vart andanum þar sem maturinn þrengir að lungunum. Nú var bara að þykjast fara í bað, skrífa frá svo enginn heyrði hvað gekk á. >>

Framhald af bls. 27

Á ystu nöf

Síðustu tvö árin hafa verið mér alveg hræðilega erfið, ég var komin á ystu nöf. Ég var í ábyrgðarstöðu á vinnustað mínum og vann mikið. Maðurinn minn var erlendis stóran hluta ársins þannig að ég rak heimilið og sinni börnunum. Ég reyndi eftir fremsta megni að halda þessu utan við vinnuna og besta lausnin var að borða ekki neitt í vinnunni. Ég var samt upptekin af því að hugsa um mat allan daginn en í hvert sinn sem ég borðaði fylltist ég samviskubiti og hatri á sjálfri mér fyrir að hafa ekki stjórnina. Á hverjum degi ákvað ég að núna skyldi ég ná að stjórna þessu en á hverjum degi brást sú ákvörðun. Helgarnar sem áttu að vera yndislegur frítími með fjölskyldunni urðu að martröð því ég réð ekki lengur við blekkinguna og skipulagði tímann þannig að ég væri sem mest ein. Tilhugsunin að fara á meðal fólks var hræðileg því ég var alltaf svo hrædd um að einhver mundi skynja vandamál mitt. En ég blekkti ekki bara fólkið í kringum mig heldur sjálfa mig líka. Ég snéri öllu sjúkdómnum í vil.

Erfitt að komast að

Það kom að því að ég reyndi að komast að hjá sérfræðingum eða fólki með þekkingu á átröskunum. Það bar ekki árangur sem erfiði. Ég fékk ekki einu sinni að komast á biðlista hjá sérfræðingum með réttu þekkinguna. Álagið á þessa aðila er greinilega svo mikið að þó viljinn sé fyrir hendi er ekki hlaupið að því að fá aðstoð. Þessi höfnun var mikið bakslag og ég kenndi sjálfri mér um aumingjaskapinn að finna ekki réttu aðstoðina, enda fannst mér ég ekki eiga hana skilið.

Nauðsynlegt að segja frá

Ég vissi að þegar hér var komið við sögu að ég yrði að fá hjálp og segja einhverjum frá þessu. Ég valdi æskuvinkonu mína. Það var

mikið afrek og eitt stærsta skrefið í átt til bata. Næsta skref var að ræða málin við eiginmanninn en hann hafði aldrei grunað hvað gekk á. Vinkonan, í samráði við eiginmanninn, fór strax af stað og aflaði sér upplýsinga um átraskanir og bulimíu og kom mér að hjá geðlækni sem er nánast ómögulegt í Reykjavík. Ég var sett á geðdeyfðarlyf en hætti eftir nokkrar vikur því ég taldi mér trú um að ég fitnaði og það varð erfiðara fyrir mig að þvinga uppköstin. Ég veit ekki hvort þessi lyf hefðu hjálpað mér - ég gaf þeim aldrei tækifæri. Afneitunin var svo mikil að mér hrakaði. Mér tókst líka að blekkja vinkonuna með því að ég væri ósátt við geðlækninn, þannig að ég hætti hjá honum. Eftir á að hyggja voru það samt viðtölin við hann sem skildu mest eftir þegar ég fór að taka almennilegum bata.

Viljinn til að lækna

Stuttu seinna fór æskuvinkona mín með mig á bráðamóttöku Geðdeildar Landspítala háskólasjúkrahúss þar sem ég fór samstundis í meðferð og fékk í annað sinn lyf til að auka batalíkurar. Lyfin hjálpuðu mér ekki, það sem hjálpaði mér var regluleg og fagleg ráðgjöf sérfræðinga. Það sá ég reyndar ekki fyrir en eftir á. Til þess að ná bata er nauðsynlegt að takast á við þetta sjálfur. Það var ekki fyrir en ég ákvað að taka markvisst á þessu með aðstoð mannsins míns að ég fór að sjá ljósið í myrkrinu. Ég breytti um lífstíl og skipti um vinnu í framhaldinu. Þá loksins lærði ég að meta allt sem mér var sagt og kennt af sérfræðingunum. Þó það sé stærsti hluti bataferilsins að vilja hjálpa sér sjálfur er nánast ómögulegt að ganga í gegnum þetta einn. Sjálfsímyndin og rökhusunin er svo brengluð að nauðsynlegt er að fá aðstoð sérfræðinga og fjölskyldumeðlima til að koma átröskunarsjúklingum á réttan kjöl. Þetta er ekki eins og flensa. ■



Myndin er sviðsett



Í BRENNIDEPLI

Átröskun

Krakkar í íþróttum í sérstakri áhættu

Guðlaug Þorsteinsdóttir geðlæknir á geðsviði Landspítala Háskóla-sjúkrahúss er sérfræðingur í átröskunarsjúkdómum. VR blaðið forvitnaðist um einkenni þessarra sjúkdóma og lækni meðferð.

Hvað er átröskun og hver eru helstu einkennin?

Höfuðflokkar átraskanar eru lystarstol (anorexia nervosa) og lotugræði (bulimia nervosa). Aðrar átraskanir eru lotuofát og offita.

Anorexia er helmingi sjaldgæfari en bulimia og byrjar oftast á unglingsárum. Anorexia einkennist af því að einstaklingurinn hræðist að nærast og verður horaður og vannærður. Hann gerir sér oft litla grein fyrir ástandinu, upplifir sig stundum óeðlilega feit og verður heltekinn af því að reyna að léttast frekar. Anorexia læknað yfirleitt ekki af sjálfu sér og sjúklingar geta fengið alvarlega líkamlega og andlega fylgikvilla vegna svelts. Það skiptir miklu máli að grípa snemma inn í ferlið þar sem batahorfur versna eftir því sem sjúkdómurinn stendur lengur.

Bulimia er að mörgu leyti lík anorexiu nema sjúkdómurinn er oftast dulinn því sjúklingar eru í eða jafnvel yfir kjörþyngd. Einstaklingar með bulimíu eru í stöðugri megrun og uppteknir af því að reyna að létta sig með óeðlilegum aðferðum, s.s. framkalla uppköst, fasta eða misnota ýmis lyf. Þessum sjúklingum líður oft illa og eru mun mótækilegri fyrir meðferð en anorexiusjúklingar. Bulimíusjúklingar eru fleiri en anorexiusjúklingar og eiga oft við fleiri vandamál að stríða

eins og þunglyndi og áfengis- eða vímuefnavanda.

Hverjir eru í helstu áhættu að fá átröskunarsjúkdóma?

Áhættuhópar fyrir átraskanir eru fyrst og fremst unglingsstúlkur, en einungis um 10% sjúklinga eru strákar. Tíðni átraskanar meðal ungra kvenna er talin 1-2% í vestrænum löndum. Sjúkdómarnir byrja oft í kringum kynþroska en geta byrjað fyrr og síðar á æfni, í raun á hvaða aldri sem er. Það þarf sérstaklega að fylgjast með krökkum í íþróttum, sérstaklega fimleikum og ballett en þar er aukin áhætta á átröskunum.

Eru orsakirnar þekktar?

Anorexia virðist meira tengt erfðum en bulimia og er hættan á að veikjast af anorexiu talin 7-12 sinnum meiri ef náinn ættingi er veikur. Þá virðist þeim sem eru ofursamviskusamir hættara við að fá átröskun en öðrum og óöryggi og lágt sjálfsmat virðast einnig geta ýtt undir veikindi. Áföll í æsku geta haft mikil áhrif, eins og dauðsföll eða ofbeldi eins og kynferðisleg misnotkun.

Í hverju felst meðferðin?

Grunur getur vaknað um anorexiu ef viðkomandi léttist óeðlilega mikið án skýringa. Einnig ef fólk fer að einangra sig, forðast máltíðir og matarboð, borða mjög einhæft og verða of upptekið af útliti og holda-fari. Þá fylgir kulsækni, svimi, deyfð og úthaldsleysi oft næringarskort. Meðferð felst fyrst í að fá samvinnu við sjúklinga um breytingar en þeir hafa tilhneigingu til að vera í afneitun. Langtímamarkmið er að leiðrétta vannæringu með því að koma

mataræði í eðlilegt horf og takast á við sálfræðilega þætti sem geta hafa hrundið sjúkdómnum af stað eða eru að viðhalda honum. Fjölskyldan er mikilvægur hlekkur í meðferðinni og nauðsynlegur samstarfsaðili. Bulimíu sjúklingar geta dulið einkennin og getur verið erfitt að átta sig á þeim. Fyrsta meðferð við bulimíu er að nota sjálfshjálparbækur, t.d. „Getting better bit(e) by bit(e)“ eftir J. Treasure og Ulriku Schmidt, fæst í bók-sölu stúdenta. Einnig eru á netinu ýmis konar prógröm. Ef sjúkdómurinn er kominn á það alvarlegt stig að sjálfshjálpin dugar ekki er svokölluð „Hugræn atferlismeðferð“ (HAM) talin kjörmeðferð. Það er sérhæfð sálfræðimeðferð þar sem unnið er að því að breyta atferli og röngum hugsanaferlum, s.s. röngu mataræði, hræðslu við mat og ákveðnar fæðutegundir og neikvæða upplifun af eigin líkama. Önnur einstaklingsmeðferð getur komið að gagni sem og lyf.

Hvað geta aðstandendur gert?

Bulimíu- og anorexiusjúklingar eiga erfitt með eðlilegar máltíðir og matarboð, borða einhæft og hugsa stöðugt um holdarfar og útlit. Aðstandendur og vinir geta reynt að ræða við viðkomandi um líðan og viðhorf til matar. Ef það gengur illa er sjálfsagt að leita ráða hjá heilsugæslulækni eða hjúkrunarfræðingi eða hringja á göngudeildir geðdeilda (BUGL eða fullorðinsgeðdeilda) og fá ráðlegg-ingar. Spegillinn eru samtök aðstandenda sjúklinga með átraskanir og þeir halda úti heimasíðu, spegillinn.is, símalínu og reglulegum fundum fyrir aðstandendur. Hægt er að hringja í þá og fá upplýsingar. Þá er Overeaters anonymous með heimasíðuna OA.is ■

Minnisblað verzlunarmanna um jólin

Í tilefni þess að mesta vinnutörn ársins hjá afgreiðslufólki, jólaverslunin, er framundan er komið að hinum árlegu minnispunktum kjarasviðs VR um allt það sem lýtur að réttindum og skyldum þess hóps.

Skráning vinnutíma

Í jólamánuðinum er góð vinnuregla að skrá niður vinnutíma sinn. Í mörgum tilvikum er um talsverða aukavinnu að ræða og mikilvægt að halda vel utan um tímaskráningu svo komast megi hjá misskilningi og mistökum við útreikning launa. Þar sem flestar verslanir ráða tímabundið til sín skólafólk yfir háannatímamann er einnig mikilvægt að hnykkja á þessu atriði við nýtt samstarfsfólk.

Frídagar yfir hátíðarnar eru:

Eftir kl. 12 á aðfangadag (stórhátíðardagur)

Jóladagur (stórhátíðardagur)

Annar í jólum (almennur frídagur)

Eftir kl. 12 á gamlársgang (stórhátíðardagur)

Nýársdagur (stórhátíðardagur)

Ekki er vinnuskylda á þessum dögum og skulu launþegar halda sínum dagvinnulaunum óskertum.

Auk þess má minna á að fyrsta vinnudag eftir jól skal dagvinna í verslunum hefjast kl. 10:00.

Laun á frídögum

Samþykki launþegar að taka að sér vinnu á frídögum skal greiða eftirvinnukaup (yfirvinnukaup ef vinna þessi er umfram 171,15 klst. mánaðarskil hjá afgreiðslufólki) fyrir vinnu á almennum frídögum og stórhátíðakaup fyrir vinnu á stórhátíðadögum. Kaupið reiknast svo:

Eftirvinnukaup: 0,8235% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

Yfirvinnukaup: 1,0385% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

Stórhátíðarkaup: 1,375% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

Hefðbundin dagvinnulaun launþega í föstu og reglubundnu starfi haldast auk þess óbreytt.

Daglegur hvíldartími

Á hverjum sólarhring á starfsmaður rétt á 11 klst. hvíld. Óheimilt er samkvæmt lögum að skipuleggja vinnu á þann hátt að vinnudagurinn sé lengri en 13 klst.

Frávik og frítökuréttur

Við sérstakar aðstæður, þegar þjarga þarf verðmætum, má lengja daglega vinnulotu í 16 klst. Ef vinnulotan er lengd í 16 klst. skal undantekningalaust veita 11 klst. hvíld beint á eftir, án skerðingar á rétti til fastra daglauna.

Ef óhjákvæmilegt er að vikja frá daglegum hvíldartíma er heimilt að fresta hvíldinni og veita hana síðar. Þannig safnast svokallaður frítökuréttur upp. Fyrir hverja klst. sem 11 tíma hvíldin skerðist um öðlast starfsmaður 1,5 klst. í dagvinnu í frítökurétt.

Dæmi: Starfsmaður hefur störf kl. 08:00. Hann lýkur störfum kl. 23:00 og kemur aftur til vinnu kl. 08:00 daginn eftir. Samfelld hvíld á milli vinnudaga er einungis 9 klst. Hvíldartími hefur þ.a.l. verið skertur um 2 klst. og öðlast viðkomandi starfsmaður því frítökurétt uppá 3 klst. fyrir vikið.

Undir öllum kringumstæðum er óheimilt að skerða 8 klst. samfellda hvíld.

Vikulegur frídagur

Vinnu skal skipuleggja á þann hátt að hver starfsmaður fái a.m.k. einn vikulegan frídag.

Frestun á vikulegum frídegi

Ef talið er nauðsynlegt að fresta vikulegum frídegi er fyrirtæki heimilt að gera slíkt með sérstökum samningi við starfsmenn sína og VR. Ef slíkur samningur er ekki fyrir hendi og starfsmaður er látinn vinna 7 daga í röð á hann rétt á fríi á virkum degi í næstu viku á eftir, án skerðingar launa.

Helgarvinna

Þegar unnið er á laugardögum og sunnudögum greiðist aldrei minna en fyrir 4 klst., þótt unnið sé skemur.

Í kjarasamningi VR og FÍB er kveðið á um að greiða skuli ávallt 1 klst. lengur en unnið er á laugardögum og sunnudögum.

Matar- og kaffitímar

VR semur við tvönn samtök vinnuveitenda, annars vegar Samtök atvinnulífsins (SA) og hins vegar Félag Íslenskra Stórkaupmanna (FÍS). Stærstur hluti félagsmanna VR starfar samkvæmt samningi VR og SA. Ákvæði um matar- og kaffitíma eru ekki samhljóða í þessum samningum.

Samningur VR og SA

Hádegismatartími: Á bilinu 1/2- 1 klst. (háð samkomulagi). Þessi matartími telst ekki til vinnutíma. Starfsfólk þarf að vinna a.m.k. 5 klst. til að öðlast rétt til matartíma í hádeginu.

Kvöldmatartími: 1 klst. (á milli kl. 19:00 og 20:00) og telst til vinnutíma. Ef kvöldmatartíminn eða hluti hans er unninn skal greiða þann hluta með tvöföldu kaupi. Réttur til kvöldmatartíma miðast við a.m.k. 4,5 klst. vinnu.

Kaffitími: 35 mínútur á dag hjá afgreiðslufólki, (15 mín hjá skrifstofufólki) miðað við fullan vinnudag. Er veitt í beinu hlutfalli við vinnutíma starfsfólks í hlutastörfum.

Ef unnið er lengur en til kl. 22:00 skal veita annan 20 mínútna kaffitíma á tímabilinu kl. 22:00 - 22:20. Á Þorláksmessu er heimilt að veita þann kaffitíma á bilinu kl. 21:40 - 22:20.

Samningur VR og FÍS

Lágmarks vinnuhlé á dag skal vera a.m.k. 1/2 klst., nema um annað sé samið. Fari vinnudagur fram yfir 8 klst. má vinnuhlé fara í 1 1/2 klst. á dag. Þetta vinnuhlé telst ekki til vinnutíma.

Kvöldmatartími: 1 klst. (á milli kl. 19:00 og 20:00) og telst til vinnutíma. Sé matartíminn unninn eða hluti af honum greiðist til viðbótar og með sama kaupi 1 klst. og skal það einnig gert þótt skemur sé unnið. Réttur til kvöldmatartíma miðast við a.m.k. 4,5 klst. vinnu. Ef unnið er lengur en til kl. 22:00 skal veita 20 mínútna kaffitíma á tímabilinu kl. 22:00 - 22:20. Á Þorláksmessu er heimilt að veita þann kaffitíma á bilinu kl. 21:40 - 22:20.

Desemberuppbót

Að lokum er rétt að minna á að desemberuppbót til félagsmanna VR skal greiðast ekki síðar en 15. desember. Desemberuppbót í ár fyrir fullt starf á árinu er kr. 43.700, skv. kjarasamningi VR og SA, en kr. 60.000 skv. kjarasamningi VR og FÍS. Hægt að leita nánari upplýsinga um þetta atriði á heimasíðu VR, www.vr.is, eða hjá starfsfólki kjarasviðs VR.

Þetta eru helstu atriði sem hafa ber í huga í annríki jólamánaðarins. Ef upp koma spurningar um eitthvert ofantalinna atriða eru starfsmenn kjarasviðs ávallt reiðubúnir að aðstoða. Síminn er 510 1700 og netfangið vr@vr.is.

**Með jólakveðju,
kjarasvið VR**

Strákar, það borgar sig að kvænast!

fréttir



Tekjur kvæntra karla innan VR eða þeirra sem eru í sambúð eru mun hærri að jafnaði en annarra karla. Hjúskaparstaða hefur hins vegar lítil sem engin áhrif á tekjur kvenna innan félagsins. Þetta má sjá í nýrri skýrslu um þróun launa félagsmanna VR sem Hagfræðistofnun Háskóla Íslands gerði fyrir félagið.

Karlar sem voru kvæntir eða skráðir í sambúð höfðu 25% hærri tekjur að jafnaði en aðrir karlar árið 2003. Samsetning kvænta hópsins kann að vera önnur en þeirra sem ekki eru skráðir í sambúð, t.d. varðandi aldur, menntun og starfsvettvang, en það veur engu að síður athygli að hjúskaparstaða hefur einungis áhrif á tekjur karlanna.

Þetta er hins vegar þekkt víða erlendis og nefna skýrsluhöfundar nokkrar mögulegar skýringar á þessu. Ein af þeim er giftingarálag sem svo er kallað en sú kenning gengur út á það að tilteknir eiginleikar ráði því að sömu einstaklingar veljist fremur en aðrir í sambúð annars vegar og hálaunastörf hins vegar. Aðrar skýringar sem nefndar hafa verið er að vinnuveitendur sýni körlum með fjölskyldu á framfæri umhyggju með því að greiða þeim hærri laun og að forgangsriðun eiginmanna og feðra sé önnur en annarra, þ.e. að væntingar um há laun vegi þyngra í starfsvali þeirra.

Eldri borgarar í VR



Réttindi þeirra sem eru 67 ára og eldri

Ellilífeyrisþegar sem voru fullgildir félagar hjá VR þegar þeir fóru á ellilífeyri geta fengið ýmsa fyrirgreiðslu hjá félaginu þótt þeir séu komnir af vinnumarkaði skv. nánari reglum þar um.

Þeir geta sótt um:

- Tölmundastyrk hjá starfsmenntsjóðunum að hámarki kr. 8.000, meðan inneign stiga er fyrir hendi.
- Niðurgreiðslu úr sjúkrasjóði m.a. vegna gleraugnakaupa, heyrnartækja, heilsufarstrygginga, sjúkraþjálfunar, krabbameinsskoðunar, skoðunar hjá Hjartavernd og Hjarta- og lungnastöðinni, líkamsræktar o.fl. meðan inneign stiga er fyrir hendi en þó ekki lengur en 36 mánuðum eftir að þeir fóru á lífeyri.
- Orlofshús meðan stigaeign er fyrir hendi. Þeir geta og fengið orlofsávísun hafi þeir greitt í 10 ár samfleytt til félagsins áður en þeir voru á ellilífeyri.

Auk þess fá ellilífeyrisþegar 70 ára og eldri jólagjöf frá félaginu að upphæð kr. 12.000, einnig þeir sem eru fæddir 1933 eða seinna og hafa greitt síðustu 10 árin til félagsins.

Þá hefur félagsmönnum 70 ára og eldri verið boðið til kaffisamsætis á uppstigningadag ár hvert og einnig fá ellilífeyrisþegar sent VR blaðið. Nánari upplýsingar í síma 510 1700.

KJARAMÁL

Ráðningar-
samningar

Ekki skrifa undir hvað sem er

Æ fleiri mál félagsmanna koma nú inn til umfjöllunar hjá VR sem varða ráðningarsamninga. Allir þeir sem ráðnir hafa verið til lengri tíma en 1 mánaðar og að meðaltali lengur en 8 klst. á viku eiga rétt á skriflegum ráðningarsamningi við vinnuveitanda sinn og vill VR hvetja þá félagsmenn sína sem ekki hafa fengið skriflegan ráðningarsamning að óska eftir gerð slíks samnings. Athugið að það er mikilvægt að lesa samninginn vandlega yfir áður en skrifað er undir.

Ráðningarsamningur er samningur milli einstaklings og fyrirtækis um samskipti þeirra, réttindi og skyldur. Einnig á að staðfesta með ráðningarsamningi breytingar á ráðningarkjörum, umfram það sem leiðir af kjarasamningum eða lögum, ekki seinna en mánuði eftir að þær koma til framkvæmda.

Borið hefur á því að launþegar hafi verið að semja um lakari kjör en kjarasamningar kveða á um, svo sem laun, uppsagnarfrest, veikindarétt o.sv.frv. Rétt er að benda á að almennur kjarasamningur skilgreinir lágmarkskjör launþega og er vinnuveitanda skv. því óheimilt að bjóða launþegum lakari kjör en þau sem þar koma fram.

Í ráðningarsamningi á eftirfarandi að koma fram:

- Titill, staða eða eðli starfsins sem starfsmaðurinn er ráðinn í.
- Lengd ráðningar, ef hún er tímabundin.
- Lengd vinnudags eða vinnuviku.
- Laun og hlunnindi.
- Hvaða kjarasamningur muni gilda varðandi önnur atriði, s.s. neysluhlé, áunnin réttindi, veikindi, orlof o.fl.

Starfsfólk kjarasviðs VR vill benda fólki á að hægt er að fá ráðgjöf á skrifstofu VR. Einnig eru nánari upplýsingar og sýnishorn af ráðningarsamningi að finna á www.vr.is

KYNNING

Trúnaðarmenn í bókaverslunum og útgáfufélögum



Kristín Gísladóttir
Bóksala stúdenta



Hrafnhildur Hróarsdóttir
Fróði



Þórunn Sigurðardóttir
Edda-útgáfa



Ingibjörg S. Runólfssdóttir
Penninn



Sesselja Jónsdóttir
Penninn



Valva Árnadóttir
Mál og menning Laugavegi

Framundan er mikill álagstími í bókaverslunum sem og öðrum verslunum, því allir verða að fá svona eins og eina bók í jólagjöf. Líklegt er þó að ekki gefist mjög mikill tími til lesturs yfir jólin því þau eru í stysta lagi að þessu sinni þar sem aðfangadag ber upp á föstudag. Við skulum þó vona að landinn kaupir bækur í sama mæli og áður og lesi þær jafnt og þétt fram eftir árinu. Að þessu sinni kynnum við til sögunnar trúnaðarmenn VR í bókaverslunum og útgáfufélögum.

ER TRÚNAÐARMAÐUR Á ÞÍNUM VINNUSTAÐ?





Ársfundur ASÍ

fréttir



Ársfundur ASÍ var haldinn dagana 28. og 29. október sl. á Nordica hótél. Þema fundarins var Lífið í vinnunni og atvinnumálastefna ASÍ og átti VR 72 fulltrúa á fundinum. Að venju var ályktað um ýmis málefni, m.a. um íslenskan lánamarkað, efnahagsmál, markvissa jafnréttisáætlun, kynbundinn launamun á vinnu- markaði, atvinnumál, skatta- og velferðarmál og fleira. Þeir sem vilja kynna sér nánar ályktanir fundarins geta lesið sér til á heimasíðu Alþýðusambandsins www.asi.is

krossgáta

	WAXTA SAFINN	BREN- NIR	REKALD BERA	LEKK	ÖLEST- UR	NAFN Á FRENJU LAYNA
	WIND- UR SER	20			MILNUR KARL- PALL- ING	
BITUR- ENDI HAFLI	REYND- AR SARAR	KAYR + SPUR BEIÐ FUGLAR		3		
FRANS	10		STAVR- DFELD NÆLI- LEST		VETAN OF LITID	5
SPIL- KOMM- AN		23	LÁT VARLA			
SÁR	UPPTÖK ANGETA		HERSLI FLASS	25		
SAND	17		SPÖK KYÐU RULDI	BRUGG- ADI	GR- EIN- UR	
ÝLFR- AR		29	KVEN- NAFN			
GUD	VENLA- MENNIR BUNDIN ERNA 2	14				MANN'S NAFN'S
ROMS- AN	7		FRASCH- ANGETA PÁLMEI			27
TUNN- UHA + INNAN		12		RAN- FUGLAR	30	
TANG- AR- HALD	2 EINS SKINA LÖFT AF		GUD DOKKI	9		
DROG- IN	21		GREINR FRUM- EINI		SKTIR MERLIM	
	SEMAN VILT- UGUR	19		8	LKANS- HLUTI VÆLIR	FLOKK ADI MÆLA
KYRÐ	HLJÓM EYRÐA SVAR		KEMUR AD HNDI LEIÐA			
	SMAR LEALL- AR- HARNID		11	ILMIR NOKK- URT		
BOJAR	15		SIMTIDU LEIÐAR- LIT PIR 14 UM		TIL BELTID	
MATUR		KAYR ANGI	2			
GÖSSAR + VATNI	13			MULID SURTAR		
LIXI		31	HRECC- ID	ÞATTUR UM- STANG	24	
	MINK- AR ALIT	24		SUBBI LÁT	ÖMRIF NÖLDUR	22
NOKK- ARM- VEGINN	16	10	10		TONN 2 EINS	
LÆRID + VEÐUR + KYAK	28					
SÖBABI		4	ÞÉKKT- AST	18		

Verðlauna- krossgáta kr. 8000

Lausn krossgátunnar í septemberblaðinu var málshátturinn „það eru ekki allt góðir fiskar sem synda“. Óvenju margar lausnir bárust en vinninginn átti að þessu sinni **Katrín Steingrimsdóttir**. Hún hefur verið félagsmaður VR hátt í 20 ár og starfar hjá fyrirtækinu Fenjar ehf. Katrín tók glöð í bragði við ávisuninni.

Lausnin í þessari krossgátunni hér til hliðar er einnig málsháttur. Síðasti móttökudagur lausna er **3. janúar 2005**. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifið „krossgáta“ utan á umslagjö.

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



Myndin er tekin á uppskeruhátíð JAI í apríl s.l. Þessi hópur er frá Verslunarskólanum og stofnaði fyrirtækið LIPS sem framleiddi hið mjög svo áberandi partýspil og seldi í miklu magni. Hópurinn vann til verðlauna sem besta fyrirtækið á síðasta skólaári á námskeiðinu Fyrirtækjasmíðjan. Ráðgjafi þess var Sigurros Pétursdóttir frá Toyota.

KYNNING

Fjársjóður framtíðarinnar

Junior Achievement á Íslandi

Að byggja brú á milli mennta og atvinnulífs

Junior Achievement eru félagasamtök sem að standa fyrir tækni, stofnanir og einstaklingar sem leggja fram tíma sinn og fjármuni til að efla fræðslu í skólum landsins, nemendum og skólum að kostnaðarlausu. Á Íslandi hafa samtökin starfað í tvö ár.

Hugmyndafræði JA er einföld. Við bjóðum skólum upp á áhugaverð námskeið, þeim að kostnaðarlausu, og ráðgjafa úr atvinnulífinu sem leiðbeina á námskeiðunum. Efnið er þrautreynt og fyrir alla bekkir grunnskólans. Vinsælasta námskeið samtakanna er Fyrirtækjasmíðjan fyrir framhaldsskólana. Í henni læra nemendur á þrettán vikum að stofna og reka fyrirtæki og síðan loka því með uppgjöri og ársskýrslu. Ólíkt mörgu öðru námsefni er reksturinn í fullri alvöru með raunverulegri vöru og fjármunum. Í upphafi er byrjað með tvær hendur tómar en í lokin hafa orðið til verðmæti. Lærdómurinn er sá hvernig hjól efnahagslífsins snúast og hvernig fólk vinnur saman. Bætt fjármálalæsi ungs fólks er einmitt eitt af markmiðum JA sem eru ein stærstu samtök í heimi sem standa fyrir hagfræðilæsi og rekin eru án hagnaðarsjónarmiða.

Börnin okkar eru stjórnendur framtíðarinnar

Nýjasta efni JA á Íslandi er ætlað 14-15 ára unglingum þar sem farið er í mikilvægi þess að átta sig á hvar hæfileikarnir liggja, hvernig ber að gera persónulega fjárhagsáætlun, hvað framkoma skiptir miklu máli og að bera ábyrgð á sjálfum sér.

Samstillt áttak og ábyrgð

Það er þjóðþrifamál að efla fjármálalæsi, siðferði og ábyrgð meðal nemenda. Stjórnendur fyrirtækja og VR félagar eru sérstaklega hvattir til að kynna sér JA ráðgjafahlutverkið á www.jai.is og leggja sitt af mörkum til að bæta hag barna sinna og efla sjálfa sig með virkri þátttöku í uppbyggilegu starfi.

VR hvetur félagsmenn sína sem eru t.d. í foreldrafélögum í grunnskólum að gerast ráðgjafar í skólum barna sinna, ekki síst í 1. og 2. bekk. Komið er inn í hefðbundið skólustarf og kennarinn er viðstaddur. Um er að ræða einstakt tækifæri til að koma að námsefni í lífsleikni og kynnast skóla barna sinna. Nánari upplýsingar í síma 570 7241.

Kynntu þér réttindi þín í desember á vr.is



Starf okkar
eflir
þitt starf