



Borgarráð

Reykjavík, 25. nóvember 2025

MSS25110115

Áframhaldandi rekstur stuðnings- og ráðgjafateymis

Lagt er til að borgarráð samþykki að tryggja áframhaldandi rekstur stuðnings- og ráðgjafateymis og fjárheimildir mannauðs- og starfsumhverfissviðs hækki um 10 m.kr. frá og með 2026. Tillögunni verði vísað til frágangs fjárhagsáætlunar fyrir 2026. Stuðnings- og ráðgjafateymið fór af stað vorið 2024 sem ein af aðgerðum í fyrstu heilsustefnu fyrir vinnustaðinn Reykjavíkurborg. Á þeim tíma var aðgerðin ekki að fullu fjármögnuð en síðan stuðnings- og ráðgjafateymi tók til starfa hefur komið í ljós rík þörf fyrir slíkan stuðning fyrir allt starfsfólk og stjórnendur sem starfa hjá Reykjavíkurborg. Mikilvægt er því að tryggja starfsemi teymisins áfram og því lagt til að fjármagna rekstur þess að fullu.

Greinargerð:

Aðdragandinn að stofnun stuðnings- og ráðgjafateymis (vorið 2024) hjá Reykjavíkurborg má segja að hafi verið fjórþættur:

1. Gögn frá trúnaðarlækni sýndu að 20% af öllum komum til trúnaðarlæknis voru vegna álags- og kulnunar (*fyrir utan* þau 17% af komum sem flokkuð voru sem andleg veikindi). Þar sem trúnaðarlæknisþjónustan snertir almennt eingöngu þau veikindi sem standa í 1 mánuð eða lengur þá þótti ljóst að hér væri um að ræða veikindafjarveru sem veldur miklum kostnaði og truflun á starfsemi. Mikilvægt þótti að grípa til aðgerða til að styðja betur við starfsmannahópinn og leitast við að fyrirbyggja langtíma veikindi af þessu tagi.
2. Svið Reykjavíkurborgar höfðu sum hver gefið það út við sitt starfsfólk að þau gætu leitað sér aðstoðar hjá sálfræðingum eða öðrum stuðningsaðilum utan borgarinnar. Ákveðnir starfsmannahópar höfðu enn fremur aðgang að handleiðslu jafningja innan borgarinnar, en það var mjög afmarkað og einkum innan velferðarþjónustu. Þetta fyrirkomulag leiddi af sér töluvert ójafnræði milli starfsfólks, ákveðna aðgengishindrun sem fólst í því að beiðni þurfti að fara í gegnum yfirmann, og einnig oft langan biðtíma hjá ytri þjónustuaðilum. Áhugi var á að jafna og bæta þetta aðgengi.
3. Vísbendingar voru um að erfið atvik í þjónustuveitingu Reykjavíkurborgar séu mörg, þar sem yfir 9% starfsfólks voru skv. könnuninni Stofnun ársins 2022 að upplifa ofbeldi í starfi sínu (á 12 mánaða tímabili) og yfir 5% sögðust hafa upplifað einelti. Mikilvægt þótti að styðja betur við starfsmannahópinn, með inngripum sem væru með auðvelt aðgengi og hægt að grípa til strax.
4. Vitundarvakning hefur orðið síðustu ár um mikilvægi andlegrar heilsu og líðanar á vinnustað. Álag og streita valda starfsmannaveltu og í versta falli kulnun og jafnvel örorku. Vísbendingar eru um að andlegir kvillar séu í síauknum mæli eitt stærsta viðfangsefni lýðheilsamála og um leið orsakavaldar fyrir brotthvarfi af vinnumarkaði. Vinnustaðir á Íslandi eru margir hverjir farnir að bjóða starfsfólki sínu sálfræðiaðstoð og aðra ráðgjöf til að stemma stigu við þessari þróun.



Reykjavík



Reykjavíkurborg vildi vera til fyrirmyndar og bjóða sínu starfsfólki marktækar fyrirbyggjandi aðgerðir á þessu sviði.

Tveir sérfræðingar hófu störf í stuðnings- og ráðgjafateyminu þann 11. mars 2024, og hófst þjónustan í júní það sama ár. Sérfræðingarnir hafa báðir bakgrunn í sálfræði, annar er löggiltur sálfræðingur og hinn með markþjálfunarmenntun. Nú er komin um 17 mánaða reynsla af þjónustunni og eru að meðaltali um 80 beiðnir að berast í hverjum mánuði. Starfsfólk getur sótt um viðtal milliliðalaust gegnum aðgengilegt skráningarkerfi.

Starfsemi stuðnings- og ráðgjafateymis hefur sannað sig, og er mikil ánægja með þjónustuna samkvæmt þjónustukönnunum. Þjónustan skiptist í gróflega í þrjú álíka umfangsmikil þjónustuform: (1) Einstaklingsviðtöl við starfsfólk, (2) Einstaklingsviðtöl við stjórnendur og (3) Fræðslu til starfsmannahópa, t.d. um samskipti og vellíðan á vinnustað.

Þá hefur sú aðferð að reka teymið innan húss og hafa þannig stuttan viðbragðs- og biðtíma sannað sig í erfiðum málum s.s. í stuðningi við Múlaborg síðustu mánuði. Í því tilviki var biðtími nánast enginn þar sem teymið gat fært til aðra vinnu og forgangsraðað starfsmannahópnum á Múlaborg til að veita sem bestan stuðning á erfiðum tímum.

Heiða Björg Hilmysdóttir
borgarstjóri

Hjálagt:

Heilsustefna vinnustaðarins Reykjavíkurborgar, samþykkt í borgarráði 28. september 2023.
Minnisblað um kostnaðarmat heilsustefnu, dags. 24.11.2025 (sá hluti sem snéri að stuðnings- og ráðgjafateymi í upphaflegu minnisblaði frá 2023).



Reykjavík



HEILSUSTEFNA REYKJAVÍKURBORGAR

Framtíðarsýn heilsustefnu

Reykjavíkurborg er eftirsóknarverður vinnustaður þar sem starfsfólk finnur með áþreifanlegum hætti að vinnustaðnum er annt um heilsu þeirra og vellíðan. Vinnustaðurinn sýnir þessa umhyggju í verki með fjölbreyttum leiðum sem fela í sér hvatningu, stuðning, fræðslu og forvarnir.

Lögð er áhersla á bæði líkamlega, andlega og félagslega heilsu, meðal annars gegnum þrjár grunnstoðir heilsu; hreyfingu, næringu og svefn. Jafnræði ríkir í aðgengi starfsfólks að heilsueflandi úrræðum og aðstæðum.

Meginmarkmið heilsustefnu

1. Borgin bjóði upp á fjölbreyttan stuðning við heilsueflandi hreyfingu sinna starfsmanna, bæði með beinum hlunnindum, umbótum í heilsutengdri aðstöðu á starfsstöðum og með hvatningu og fræðslu.
2. Borgin styðji við heilsusamlega næringu starfsfólks, með bættu aðgengi að hollum mat, aðstæðum til vatnsdrykkju og með hvatningu og fræðslu.
3. Borgin hvetji starfsfólk til að fá nægan svefn og veiti fræðslu um tengsl svefns við vellíðan og heilsu.
4. Borgin styðji við andlega heilsu og vellíðan starfsfólks, með forvarnastarfi, stuðningi og fræðslu. Einnig er stefnt að jöfnu aðgengi að sértækri aðstöðu fyrir allt starfsfólk borgarinnar.
5. Borgin vinni gegn stoðkerfisvanda hjá starfsfólki, með markvissu forvarnastarfi, fræðslu og stuðningi.



Áherslur heilsustefnu

Eftirfarandi eru megináherslur heilsustefnunnar á árunum 2023–2027:

Hreyfing er lífsstíll sem vinnan styður



- Reykjavíkurborg bjóði áfram heilsuræktarstyrk og hækki upphæðina í skrefum þannig að hún haldi í við þróun verðlags.
- Umsóknum starfsfólks um heilsuræktarstyrki verði komið í rafrænt og einfalt ferli.
- Reykjavíkurborg bjóði starfsfólki áfram sundkort í sundlaugar borgarinnar og kynni þau hlunnindi betur.
- Starfsstaðir fái hvatningu til að styrkja og hvetja einstaka hópa til sameiginlegrar hreyfingar eða sameiginlegra átaksverkefna um hreyfingu, enda um að ræða bæði heilsuefingu og hópefli, til dæmis með sameiginlegum sjóði eða samstarfi við stéttarfélög.
- Hugmyndir að sameiginlegri hreyfingu samstarfsfólks verði kynntar á Workplace og markvisst kynntir hópar sem eru starfandi á því sviði.
- Reykjavíkurborg hvetji starfsfólk áfram til að nýta heilsueflandi, virkan og umhverfisvænan ferðamáta, meðal annars með samgöngusamningi. Samgöngusamningur verði hækkaður í skrefum til samræmis við heimildir skattyfirvalda.
- Boðið verði upp á sturtur og öruggar hjólageymslur eins víða og mögulegt er til að stuðla að virkum ferðamáta og sú aðstaða kynnt reglulega fyrir starfsfólki.
- Reykjavíkurborg hvetji starfsfólk til að samþætta hreyfingu við daglegt líf og vinnuna, eftir því sem mögulegt er á hverjum stað.

Næring er holl og aðgengileg

- Reykjavíkurborg leitist við að bjóða upp á hollan og næringarríkan mat fyrir starfsfólk þar sem mögulegt er og nýti fjölbreyttar aðferðir til að tryggja sem jafnast aðgengi að mat.
- Kostnaði við mat fyrir starfsfólk verði haldið í lágmarki í samræmi við reglur skattyfirvalda.
- Meðal valkosta í mat fyrir starfsfólk verði almennt í boði vegan eða grænmetis matur.
- Framboði á sælgæti og sætum drykkjum á vinnustöðum borgarinnar verði haldið í lágmarki, en frekar hvatt til neyslu á ávöxtum og vatni.
- Í sameiginlegu fræðsluframboði fyrir starfsfólk sé í boði fræðsluefni um næringu og tengsl við lífsstílssjúkdóma og heilsu.
- Starfsstaðir bjóði holla valkosti þegar veitingar eru í boði þar sem starfsfólk kemur saman.



Svefn skiptir vinnuna máli

- Öllu starfsfólki bjóðist almenn fræðsla um mikilvægi svefns fyrir heilsu og líðan
- Starfsfólki og stjórnendum á vaktavinnustöðum verði boðin sérhæfð fræðsla um vinnutímaskipulag og mikilvægi hvíldar og endurheimtar fyrir heilsu og árangur.
- Vaktaskipulag taki mið af þekkingu um svefn, þannig að vinnuskipulagið skapi ekki svefnskort.
- Stjórnendum og starfsfólki sé boðin fræðsla um tengsl streitu við svefnleysi og hrakandi heilsu.
- Áframhaldandi innleiðing Betri vinnutíma og styttingar vinnuvikunnar sé tengd hvatningu til að hvílast og nýta svigrúmið til aukins svefns.



Stoðkerfið endist okkur ævina

- Starfsfólk sem hefur verið fjarverandi vegna stoðkerfisvanda geti fengið aðlögun á vinnutækjum og búnaði sem valdið getur endurteknum vanda og aðstoð vinnuvistfræðinga eða annarra sérhæfðra aðila á vinnustöðinni við endurkomu til starfa.
- Reykjavíkurborg bjóði upp á sameiginlegt og sértækt fræðsluefni um líkamsbeitingu og vinnutækni, í því skyni að draga úr stoðkerfisvanda.



Andleg og félagsleg heilsa í öndvegi

- Í sameiginlegu fræðsluframboði fyrir starfsfólk sé í boði fræðsluefni um einkenni streitu, álagstengd einkenni og markvisst unnið að forvörnum á því sviði, meðal annars með ytri aðilum s.s. VIRK.
- Reykjavíkurborg bjóði aðgang að stuðnings- og ráðgjafarúrræðum fyrir einstaklinga er snúa að andlegri líðan, félagslegri líðan eða álagstengdum einkennum, með samræmdum viðmiðum og jöfnu og auðveldu aðgengi.
- Stjórnendur hljóti þjálfun í góðum stjórnunarháttum, að byggja upp félagsauð, tryggja góðan félagslegan aðbúnað, greina álagseinkenni, einkenni vanlíðunar og geðrænna vandamála. Stjórnendur fái stuðning í að bregðast við atvikum.
- Starfsfólk borgarinnar sé hvatt til að nýta sér þau hlunnindi sem felast í menningarkorti Reykjavíkurborgar, til að brjóta upp hversdaginn og efla andann.
- Starfsfólk verði hvatt til að aðskilja vinnu og einkalíf, m.a. með því að nota aðgreinda samskiptamiðla og -leiðir fyrir hvort um sig.
- Þróaður verði samskiptasáttmáli eða samskiptastefna borgarinnar, innan starfsstaða eða fyrir borgina í heild.



Heilsuefning og viðvera eru beggja hagar

- Haldið verði áfram að innleiða viðverustefnu borgarinnar, með það í huga að hún veiti starfsfólki og stjórnendum stuðning við að við halda heilsu og hámarka viðveru. Auka þjálfun fyrir stjórnendur í viðverusamtölum.
- Þjónusta trúnaðarlæknis borgarinnar sé nýtt á markvissan hátt til að efla heilsu með gagnkvæman ávinning starfsfólks og starfsstaðar í huga.
- Öllu starfsfólki verði boðin bólusetning gegn influensu árlega á haustin.
- Kannaður verði sá möguleiki að bjóða heilsufarsmælingar á starfsstöðum, þar sem greindir eru áhættuþættir nokkurra algengra lífsstílssjúkdóma.
- Fræðsla um tóbaksvarnir og nikótín verði hluti af almennri fræðslu í boði á rafrænu formi.
- Reykjavíkurborg kynni betur úrræði fyrir starfsfólk sem á við áfengis- og vímuefnavanda að etja.





Hreyfing er lífsstíll sem vinnan styður

- Hærri heilsuræktarstyrkur og samgöngustyrkur. Bætt sturtu- og hjólageymsluaðstaða og aukin sameiginleg hreyfing vinnufélaga. Áfram sundkort.

Næring er holl og aðgengileg

- Hollur og ódýr matur á sem flestum starfsstöðum, þ.m.t. vegan/grænmetis, ávextir og gott vatn. Hvatning og fræðsla.

Svefn skiptir vinnuna máli

- Fræðsla um svefn og skipulag vaktavinnu til að hámarka svefn. Hvatning að nýta styttingu vinnuviku til meiri svefns.

Stoðkerfið endist okkur ævina

- Sérhæfð aðstoð á starfsstaði til að fyrirbyggja endurtekinn stoðkerfisvanda, t.d. í kjölfar veikinda. Einnig fræðsla og forvarnir.

Andleg og félagsleg heilsa í öndvegi

- Úrræði til að styðja starfsfólk og vinna gegn álagi og streitu. Efling samskipta og félagsauðs. Aðgreining vinnu og einkalífs. Áfram menningarkort.

Heilsuefling og viðvera er beggja hagar

- Heilsustefna kynnt samhliða viðverustefnu og stjórnendur þjálfaðir í viðverustjórnun. Markviss nýting trúnaðarlæknis, bólusetningar og heilsufarsmælingar.

Árangursmælikvarðar

Árangursmælikvarðar stefnunnar eru breytilegir eftir tímabilum. Eftirfarandi mælikvarðar verða notaðir á árunum 2023–2024:

- Veikindafjarvistir og hvort þær aukast eða minnka milli ára.
- Notkun á heilsutengdum hlunnindum s.s. sundkort, heilsuræktarstyrkur, samgöngusamningur og menningarkort.
- Starfsmannavelta og þróun hennar milli ára.
- Umfang veittrar stuðnings- og ráðgjafarþjónustu við starfsfólk eftir sviðum og þróun þess umfangs.
- Svör við heilsutengdum spurningum í könnunum meðal starfsfólks (heilbrigði, líðan, starfsaðstaða og aðbúnaður, ánægja með heilsutengd hlunnindi, mötuneyti, vatnsgæði o.s.frv.).

Stefnan var samþykkt í Borgarráði 28. september 2023

MINNISBLAÐ UM KOSTNAÐARMAT HEILSUSTEFNU

SÁ HLOTI SEM SNÉRI AÐ STUÐNINGS- OG RÁÐGJAFARTEYMI Í UPPHAFLEGU MINNISBLAÐI FRÁ 2023

Viðtakandi: Til þeirra sem málið varðar

Sendandi: Mannauðs- og starfsumhverfissvið

Efni: Mat á kostnaði við framkvæmd heilsustefnu vinnustaðarins Reykjavíkurborg

*Hér undir er sýndur sá hluti minnisblaðs frá 2023 sem snéri að kostnaði við stuðnings- og ráðgjafateymis. Þar sést glögg að teymið var ekki fullfjármagnað, heldur gert ráð fyrir sparnaði á móti við minni aðkeypta sálfræðipjónustu. Einhver sparnaður hefur orðið en hann virðist ekki vera mikill, þ.e.a.s. stuðnings- og ráðgjafateymið virðist vera hrein viðbót við áður veitta sálfræðipjónustu til starfsfólks. Þá fellur sá sparnaður sem er að verða til á fjölmörgum starfsstöðum, og nýtist ekki beint til að fjármagna teymið miðlægt. Tölur hafa **ekki** verið uppfærðar m.v. verðlag.*

1. Að stofna Stuðnings og ráðgjafateymi með tveimur stöðugildum

Heilsuhópur leggur til stofnun á stuðnings- og ráðgjafateymi fyrir starfsfólk Reykjavíkurborgar. Hlutverk teymisins verði að styðja starfsfólk og stjórnendur í málum sem snúa að vellíðan í vinnu og starfsgetu ásamt því að veita ráðgjöf og handleiðslu og sinna forvarna- og fræðslustarfi til eflingar á vellíðan innan vinnustaðarins. Þjónustan yrði með jöfnu aðgengi alls starfsfólks og yrði þar með bætt úr því ójafnræði í aðgengi að sálfræðipjónustu sem ríkt hefur milli ólíkra sviða borgarinnar.

Lagt er til að teymið samanstandi af hópi sérfræðinga (einkum sálfræðingar en e.t.v. líka markþjálfari) sem deila með sér tveimur stöðugildum. Teymið gæti að hluta til verið mannað af núverandi starfsfólki sem myndi þá sinna teymisstarfinu í skilgreindu hlutfalli af sínu stöðugildi hjá Reykjavíkurborg. Á móti yrði auglýst eftir fagfólki til að bæta vinnustöðum þeirra upp þau stöðugildi, eða auglýst sérstaklega eftir starfsfólki í þessa vinnu.

Gera má ráð fyrir að á bilinu 700-1.000 starfsmenn borgarinnar gætu fengið þjónustu árlega miðað við tvö stöðugildi, en auk viðtala myndi teymið sinna fræðslu- og forvarnastarfi á sviði andlegrar og félagslegrar heilsu. Kostnaðurinn við að ráða starfsfólk innan borgarinnar til að sinna þessu verkefni er um 50% af því sem myndi kosta að kaupa sama fjölda viðtala af sálfræðistofum utan húss. Stórir vinnustaðir sem starfrækja teymi af þessu tagi eru m.a. Landspítali (yfir 3 stg.) og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins.

Áætlaður kostnaður á ári m.v. tvö stöðugildi er 27 millj. króna. Gert er ráð fyrir að aðkeypt sálfræðipjónusta vegna starfsfólks muni á móti lækka um 10 m.kr. á ári, þannig að heildarkostnaður verði 17 m.kr. Lagt er til að teymið verði stofnað á árinu 2024.