

HEJ FACKFÖRBUND!



DEN KORTARE VERSIONEN

Hej!

Vad kul att ni vill lära er mer om menstruation och varför det är en facklig fråga! I foldern tydliggörs hur mensfrågor hänger ihop med arbetsmiljö och hur brister i arbetsmiljön riskerar att påverka menstruerande personer negativt. Det finns förslag på hur ni kan jobba med de här frågorna - internt på förbunden och tillsammans med era medlemmar!

Tanken är att ni ska kunna använda informationen i foldern för att ta fram egna material. Ni får gärna kopiera innehåll (illustrationerna ej inräknade), så länge ni uppger att det är MENSEN som står bakom det.



www.mensen.se



[@mensen.se](https://www.instagram.com/mensen.se)



info@mensen.se



[MENSEN - forum för menstruation](#)



[MENSEN - forum för menstruation](#)

Mens, arbetsmiljö och diskriminering

Ingen människa är en robot som kan jobba effektivt alla timmar i veckan. Alla har olika kroppar och livssituationer som påverkar hur vi mår och presterar. För att vi ska trivas på jobbet och kunna göra ett bra arbete är det viktigt att vår arbetsplats tar hänsyn till detta i den mån det är möjligt.

I den här foldern fokuserar vi på menstruation, men i grunden är det en mer generell fråga om rättvisa och att möjliggöra för alla människors fulla arbetsdeltagande.

Mensen och menscykeln kan påverka individer på varierande sätt och det kan förändras under livet. Alla har dock ett antal gemensamma grundläggande behov som måste tillgodoses för att de ska kunna delta i samhällslivet på samma villkor. Alla behöver tillgång till mensskydd och möjlighet att sköta mensen på ett hygieniskt och tryggt sätt. Alla behöver kunskap om kroppen och menscykeln, och det måste finnas stöttande normer i samhället kring mensfrågor.

Det är inte bara en separat "kvinnofråga". Mens har kopplingar till flera aspekter av samhället i stort och genom kopplingarna till arbetsmiljö och diskriminering blir mens en facklig fråga. MENSEN utgår från att eventuella problem ligger i arbetsmiljön, inte hos anställda som har mens. MENSEN brukar tala om "menstrual mainstreaming"; ett förhållningssätt som innebär att medvetenhet om mens och menstruerandes olika behov måste spridas till alla delar av en verksamhet.

MENSENs rekommendation till arbetsgivare är att integrera ett mensesperspektiv i det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM) och arbetet med aktiva åtgärder. Vi förespråkar alltså inte att arbetsgivare tar fram separata menspolicies eller liknande.

Kunskap om mens möjliggör att vi tar hänsyn till menstruerande anställdas behov vid exempel skyddsronder. MENSENs utbildningar och producerade material förmedlar sådan kunskap. Vi har bland annat tagit fram en kort informationsfilm, checklista för skyddsronder och samlat inspirerande litteratur och exempel - se allt via länken längst ner. På sidorna 5-6 finns en sammanfattande kunskapsöversikt. Vi uppmuntrar också arbetsgivare att själva samla in kunskap om den egna verksamheten. Mensstegen på sida 4 sammanfattar vilka områden som arbetsgivare bör kolla på.

➔ [Klicka här för att se allt Ett MENSkligare arbetsliv-material](#) ←

Hur kan fackförbunden jobba med mensrelaterade frågor?

MENSEN uppmuntrar att ni använder denna informationsfolder för att öka er menskunskap inom förbundet och sedan sprida kunskapen vidare. Vi har delat upp förslagen på hur arbetet kan genomföras till två områden:

På förbundskontoret

Satsa på kompetensutveckling

Genom kompetensutveckling kan ni säkerställa att alla är införstådda med hur mens och menstruella behov kan utgöra ett perspektiv av exempelvis förhandlingar och medlemsutbildningar.

Inkludera mens i interna rutiner kring arbetsmiljö och diskriminering

Kom ihåg att ni själva är arbetsgivare! Hur ser era interna rutiner ut när det kommer till arbetsmiljö och förebyggande arbete mot diskriminering?

Tillsammans med medlemmar och förtroendevalda

Satsa på kompetensutveckling

Ni kan till exempel integrera ett mensperspektiv på era medlemsutbildningar eller ta fram informationsmaterial med fokus på mensfrågor. Inkludera även mensrelaterade frågeställningar i checklistor riktade till arbetsgivare och skyddsombud:

- 🔴 Finns mensskydd och papperskorgar i nära anslutning till toaletterna?
- 🔴 Är det sådan schemaläggning och arbetsbelastning att anställda hinner gå på toa?

Genomför interna undersökningar

Genom undersökningar bland era medlemmar kan ni säkerställa att relevanta perspektiv lyfts fram. De problem som finns på ett kontor är inte nödvändigtvis detsamma som i butiker eller på byggarbetsplatser.

Mensbilda skyddsombud

Inkludera mensfrågor i informationsmaterial som riktas till skyddsombud. MENSEN har tagit fram en separat informationsfolder och en film för skyddsombud, båda finns på vår hemsida.

Trots att mens kanske diskuteras mer idag än någonsin tidigare, så är det fortfarande ett kontroversiellt ämne. Nedan har vi listat vanliga påståenden och svar på dessa som kan hjälpa er i arbetet med mensfrågor.

“Svenska arbetsplatser är redan anpassade för personer som har mens! Det är i andra delar av världen de riktiga problemen finns!”

Det finns problem även här som vi inte får blunda för. I Sverige är det standard att det finns bra toaletter på arbetsplatsen, men det är ingen självklarhet. Många saknar tillgång till toalett under delar av eller hela arbetsdagen. Toaletter kan sakna rinnande vatten, papperskorg eller mensskydd. Ibland finns det inte möjlighet att gå på toa på grund av hög arbetsbelastning eller ensam bemanning. Ett annat problem är rädslan för att chefer och kollegor inte ska förstå hur det är att ha mens. I värsta fall blir anställda som pratar om sina besvär misstrodda - vilket skapar en ond spiral av tystnad.

“Det är inte arbetsgivarens ansvar att anpassa sig - alla har ansvar över sin mens!”

Enligt lag är arbetsgivare skyldiga att arbeta systematiskt med arbetsmiljöfrågor och förebyggande mot diskriminering. Till exempel det här med toaletter: bristande tillgång till toaletter är en arbetsmiljöfråga som drabbar alla anställda, men det blir extra tydligt för de som har mens och behöver byta mensskydd under arbetsdagen. På en del arbetsplatser finns det en machokultur och en hård jargong där nedsättande “skämt” om mens är vanliga. Eftersom majoriteten av de som har mens är kvinnor kan det i förlängningen handla om diskriminering med koppling till diskrimineringsgrunden “kön”.

“Sådana här initiativ utmålar kvinnor som svaga och hormonstyrda. Det är kvinnofientligt.”

Historiskt sett har det funnits föreställningar om att menscykeln gör kvinnor mentalt instabila, hysteriska eller sjuka under vissa delar av månaden. Mens har använts som ett argument för att stänga ute kvinnor från utbildning och arbetsmarknad. Idag vet vi bättre. Menstruerandes mående kan självklart påverkas av menscykeln och hormoner. Det betyder absolut inte att menscykeln definierar hela ens person eller styr ens humör, beteende och arbetsinsats. För att kunna slå håll på sådana myter är det nödvändigt att prata om mens och säkerställa att alla har kunskap. I tystnad kommer missuppfattningar, myter och fördomar kunna leva vidare eftersom de aldrig utmanas.

Ta stegen mot ett MENSkligare arbetsliv



STEG 1. UTRUSTA TOALETTERNA OCH ERBJUD MENSskydd

Finns det toaletter med handfat och papperskorg på arbetsplatsen? Är bindor och tamponger tillgängliga? Oavsett vilket mensskydd en använder behöver det bytas eller tömmas regelbundet och för att anställda ska kunna göra detta krävs rätt utrustade toaletter: handfat för att tvätta händerna och skölja menskopp och en papperskorg för att slänga använda mensskydd. Slängs mensskydd i toaletten är risken stor att det blir stopp i avloppen och det är både tråkigt och dyrt att åtgärda. Om det är svårt att sätta upp en behållare med bindor och tamponger kan ni sätta upp en skylt som hänvisar till var de finns! Tillgängliga mensskydd är en trygghet och gör att anställda inte behöver oroa sig för att blöda igenom kläderna.



STEG 2. SE ÖVER ARBETSBELASTNINGEN OCH SKAPA ETT ÖPPET SAMTALSKLIMAT

Har anställda tid att gå på toaletten? Visar kollegor varandra stöd och hänsyn? Alla måste ha möjlighet att byta mensskydd på arbetstid. För många innebär mens också orolig mage med diarré eller förstoppning. Genom att se över arbetstid och bemanning kan arbetsgivaren säkerställa att anställda kan ta toalettpauser vid behov. Omgivningens inställning kan påverka måendet. Okunskap och myter gör att många förminskar besvär och viftar bort dem med argumentet "det är bara mens!" eller tror att mensvärk används som ursäkt för att slippa undan tråkiga arbetsuppgifter. För personer som är drabbade av menstruell ohälsa kan det därför kännas svårt att överhuvudtaget prata om mens med chefen eller kollegor, vilket riskerar att det fysiska eller psykiska lidandet upplevs ännu värre. Ingen ska känna sig tvingad att vara öppen med sin mens på jobbet. Men de som har behov av att prata om mens ska kunna göra det utan att känna skam eller rädsla för att bli misstrodda.



STEG 3. ÖKA MENSKUNSKAPEN

Genom att integrera mensfrågor som ett perspektiv i det systematiska arbetsmiljöarbetet och aktiva åtgärder för att motverka diskriminering kan arbetsgivare bidra till att menstabun och fördomar motverkas. För att kunna göra detta i praktiken måste det dock också finnas en förståelse för vad som händer i kroppen vid mens. Menscykeln ser olika ut för olika personer - det finns personer som lider mycket av menstruella besvär och det finns personer som knappt märker av sin mens. På nästa sida finns en kunskapsöversikt med fakta om mensfysiologi.

Menskunskap

En menscykel räknas från mensens första dag till nästa mens första dag. En genomsnittlig menscykel är mellan 21-35 dagar (mensen pågår 3-6 av dessa dagar) men det varierar från person till person och även cykel till cykel. Mensblodet består av blod och slemhinna. Ungefär 14 dagar innan mens släpper ett ägg från en av de två äggstockarna, som fångas upp av en äggledare och letar sig ner i livmodern. På vägen kan ägget befruktas om det stöter på en spermie. Samtidigt förbereder sig livmodern genom att producera en slemhinna där ett befruktat ägg ska kunna fastna. Om ingen befruktning sker stöts slemhinnan ut i form av en blödning - det är detta som är mens. När livmodern stöter ut slemhinnan drabbas en del av värk. De hormoner som frigörs i samband med detta kan också ge upphov till problem såsom diarré, förstoppning eller illamående

Menscykeln kan påverkas av stress, annan ohälsa, eller preventivmedel. Första mensens kallas menarch och den sista kallas menopaus eller klimakteriet. Klimakteriet ger ofta symtom i form av oregelbundna mensblödningar, värmevallningar och sömnstörningar. Vissa märker inte av sin menscykel nämnvärt, andra lever med påtaglig menstruell ohälsa. Nedan har vi listat några av de vanligaste menscykelrelaterade sjukdomarna och syndromen.

ENDOMETRIOS

Ungefär 10 % av alla med livmoder lider av endometrios. Denna kroniska sjukdom beror på att vävnad som liknar livmodersslemhinnan växer utanför livmodern. Detta resulterar i inflammationer, som kan innebära kraftig smärta. Vanliga symtom är bland annat smärta under mens, vid toalettbesök och vid vaginalt sex. Att få en diagnos tar i snitt 5-7 år och ett stort problem är att menssmärtor normaliseras.

MYOM

Myom är muskelknutor som sitter inuti eller utanpå livmodern, något som drabbar närmare 50 % av alla personer med livmoder. Många har inga besvär alls. Andra får starka symtom som påverkar dem i deras vardag, såsom rikliga mensblödningar och kraftig smärta. Myomets storlek varierar från ärtstorlek till att bli stora som tennisbollar. Vid stora besvär kan myomet behöva opereras bort.

BLÖDARSJUKA






Blödarsjuka är ett samlingsnamn för ett antal kroniska blödningsrubbningsr. Sjukdomen kan drabba vem som helst och cirka 50 000 personer med livmoder lider av det. Blödarsjuka innebär att kroppen har svårt att koagulera blod vilket beror på att ett eller flera nödvändiga ämnen saknas. För menstruerande personer kan sjukdomen innebära långdragna och rikliga blödningar som begränsar vardagen.

PMS/PMDS

Vid premenstruellt syndrom (PMS) drabbas du av ett eller fler av de symtom som är listade till höger. Personer som lider av premenstruellt dysforiskt syndrom (PMDS) drabbas av värre och starkare symtom som gör det svårt att leva som vanligt. Uppskattningsvis lider 20 % av livmoderbärare i fertil ålder av PMS och ca 3-8 % av PMDS. Även om forskningen än så länge är bristfällig är den rådande uppfattningen att personer som har PMS/PMDS är känsliga mot de hormonförändringar som sker under menscykeln.

PCOS

Polycystiskt ovariesyndrom innebär att en har många äggblåsor, ofta i kombination med en hög andel testosteron. Detta gör att äggen inte kan mogna tillräckligt för att resultera i ägglossning. Ett av symtomen på PCOS är utebliven eller oregelbunden menstruation och svårigheter att bli gravid. 8-13 % av livmoderbärare i fertil ålder tros leva med syndromet.

-  Irritation
-  Oro och ångest
-  Humörsvägningar
-  Trötthet
-  Fysiska besvär såsom ömma bröst och svullna kroppsdelar

Ett av MENSENs syften med den här foldern är såklart att individer ska kunna jobba som vanligt trots eventuella symtom eller besvär. Samtidigt är det viktigt att söka hjälp om menscykeln påverkar ens vardag negativt och begränsar livet. Menstruell ohälsa är inte något en ska behöva stå ut med, varken på jobbet eller i privatlivet. Utöver medicinsk eller terapeutisk hjälp går det också att ansöka om ekonomiskt stöd från Försäkringskassan vid upprepad sjukfrånvaro. Den som har sjukfrånvaro ofta (fler än tio gånger per år) eller under långa perioder (fler än 28 dagar i rad) samt har ett läkarintyg kan ansöka om ett så kallat ”särskilt högriskskydd”.

Menshistoria

Det är viktigt att ha kunskap både om de fysiologiska och sociala aspekterna av mens, hur de uppstår och hur vi kan se till att människor inte begränsas av dem. För att förstå varför saker ser ut som de gör idag, kan vi se till hur människor har förhållit sig till mens genom historien. I en västerländsk kontext är uppfattningar kring mens sammantvinnade med historiska idéer om kvinnors underordning.

1900-TALET F.KR.

Den första kända skriften där menstruation nämns är egyptiska papyrusrullar. Här kategoriseras mens som en sjukdom och olika besvär kopplade till mens beskrivs.

300-TALET F.KR.

Den grekiska filosofen Aristoteles (384-322 f.Kr) hävdade att mensblödningen var ett tecken på att kvinnors kroppsvätskor var i obalans och att hon behövde renas. Mänskroppen sågs som det "normala" - den som var i balans - och kvinnokroppen som det "onormala". Här lades grunden till de tabun som lever kvar i västvärlden än idag.

50-TALET E.KR.

Den romerska tänkaren och författaren Plinius den äldre (23-79) idéer om mens som fick stort genomslag på den europeiska kontinenten. Plinius menade att mensblod var orent och gjorde att mat ruttnade, växter dog och djur fick missfall. I en tid då de flesta var direkt beroende av jordbruk för överlevnad blev mens något hotfullt enligt Plinius teorier.

1800-1900 E.KR.

Vetenskapsmän började bilda sig en uppfattning om hur menscykeln ser ut och att den hänger ihop med hormonnivåer i kroppen. Menscykeln troddes påverka kvinnors psykiska hälsa negativt och mensens uppfattades som något sjukligt, vilket användes som argument för att hålla dem borta från arbetslivet.



Liknande tankesätt lever kvar än idag. Många är nog bekanta med kommentaren "har du mens eller?!" när en kvinna är upprörd, som ursäktas med att det "bara är ett skämt" men det måste ses ur ett större perspektiv. Genom att påstå att kvinnor skulle vara styrda av hormoner förminskas deras upplevelse. Menscykeln kan bevisligen påverka måendet, men det kan ju också andra kroppsfunktioner och besvär göra. Det är sällan vi hör någon säga "har du eksem eller?!" trots att besvärliga hudåkommor garanterat sänker humöret.

Menssociologi

Inom arbetslivet - precis som i övriga samhället - finns det normer som påverkar hur vi förhåller oss till varandra och till oss själva. Normer är förväntningar på beteende eller hur saker och ting "ska" vara. De fungerar som underförstådda och inlärdade regler som gäller inom en mindre grupp eller i samhället i stort. En norm markerar det som uppfattas som normalt i ett sammanhang och det som anses avvikande. Normer är ofta relativt osynliga tills de bryts. Genom att tänka och göra på ett visst sätt bidrar vi till att normer skapas och upprätthålls. Men normer kan såklart förändras. Med kunskap kan vi enklare få syn på osynliga negativa mensnormer (t.ex. normen att mensen bör hållas privat eller att det "ska" göra ont, bara att härda ut), förstå varför de är negativa, och hur de kan förändras.

Statistik

När Ett MENSkligare arbetsliv drog igång 2020 fanns det bristfälligt med statistik från Sverige. I takt med att ämnet uppmärksammas och erkänns som en arbetsmiljöfråga görs fler undersökningar. Här finns ett axplock:

IF Metall

En medlemsundersökning visar bl.a att mer än varannan kvinna har gått till jobbet trots att hon borde vara sjukskriven på grund av mens, 1 av 3 har upplevt kränkande jargong om mens i sitt arbetsliv, ungefär 1 av 10 kan inte gå ifrån sitt arbete för att byta mensskydd. Läs mer om MENSENs och IF Metalls kampanj i samband med 8 mars 2021.

MENSEN

Våren 2021 beställde MENSEN en banbrytande nationell undersökning om ungas erfarenheter av av mensfattigdom, upplevd menshälsa och attityder. Se all statistik här.

Essity

Essitys Sifundersökning som släpptes 2022 visar bl.a att att knappt 1 av 10 erbjuds mensskydd på jobbet trots att 62 % oväntat fått sin mens på arbetsplatsen. Läs mer här.

Lindex / Female Engineering

56 % uppger att det är ett stressmoment att ha mens på jobbet och 28 % har känt sig begränsade i sin yrkesroll p.g.a mensen. 40 % tycker att det är jobbigt att ta fram mensskydd på arbetsplatsen. Läs mer här.



info@mensen.se



www.mensen.se



MENSEN - forum för menstruation



[mensen.se](https://www.instagram.com/mensen.se)



MENSEN - forum för menstruation