

HEJ FACKFÖRBUND!



DEN LÄNGRE 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](#)

Innehållsförteckning

Mens, arbetsmiljö och diskriminering.....	4
Hur kan fackförbunden jobba med mensrelaterade frågor?....	7
På förbundskontoret.....	7
Tillsammans med medlemmar och förtroendevalda.....	8
Svar på vanliga frågor och kritik.....	9
Ta stegen mot ett MENSkligare arbetsliv.....	11
Menskunskap (fysiologi och menstruell ohälsa).....	12
Menshistoria.....	16
Menssociologi.....	17
Aktuell statistik.....	21
Ordlista.....	22

Fick med nöd och näppe ut rast, än mindre paus. Blödde igenom titt som tätt, fick ibland använda stora inkontinensskydd för att klara mig utan toalett i över 5 h. Till slut sjukskrev jag mig dessa dagar för det var ohållbart. Blev ett stort inkomstbortfall för egentligen hade jag kunnat jobba bara jag fått gå på toa regelbundet.

Det här citatet, tillsammans med andra citat vi valt att lyfta i foldern, är tagna från en enkätundersökning MENSEN genomförde bland allmänheten i början av 2019. Drygt 800 personer fyllde i enkäten och delade med sig av sina upplevelser.

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. Det handlar om att möjliggöra för alla människors fulla arbetsdeltagande och välmående på jobbet oavsett om de har mens eller inte.

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 mens på ett hygieniskt och tryggt sätt. Alla behöver kunskap om kroppen och menscykeln, och det måste finnas stöttande normer i samhället kring mensfrågor. Individuella behov som beror på större mensrelaterad ohälsa kan tillkomma. Ett exempel på detta skulle kunna vara att den anställda lider av endometriosis eller premenstruellt dysforiskt syndrom (PMDS) och behöver kunna ta ledigt från jobbet för vårdbesök. Frågor som rör mens och menstruerande personer i arbetslivet har tydliga kopplingar till mer övergripande arbetsmiljöfrågor såsom toalettutrymmen, arbetsbelastning och arbetsklimat.

Eftersom en majoritet av menstruerande personer är kvinnor finns det också kopplingar mellan mens och diskriminering. Till exempel, om en överordnad ställer den nedsättande frågan "har du mens eller?!" till en anställd kan det ses som en så kallad mikroaggression (se förklaring i ordlistan, sida 35). Utifrån kan en sådan kommentar uppfattas som oskyldig och gå obemärkt förbi, men det är en typ av trakasserier som kan knytas till diskrimineringsgrunden "kön".

Trots att en majoritet av personer som menstruerar är kvinnor är inte mens 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. Att ha en pågående menscykel är i sig inget negativt eller något som per definition gör en svag - även om det givetvis kan vara jobbigt och smärtsamt att ha mens. Att jobba med mensfrågor handlar inte om att arbetsgivare ska kartlägga anställdas menscykler och produktivitet under en månad. Snarare handlar det om att säkerställa att arbetet och arbetsplatsen inte påverkar anställda negativt oavsett om de har en menscykel eller inte.

Ibland har toaletter ej ens funnits.. jag arbetar med en person över mig som ansvarar för detta bl.a. men ej tar det på allvar eller fixar problemet. Alla killar kissar då i buskarna och vi tjejer håller oss...

Det har blött igenom kläderna flera gånger och det fanns inte utrymme att gå på toa. Det var stressigt och man tänkte på sin mens hela tiden.

Vi hade inte någonstans att lägga bindor & tamponger. Så jag fick linda in allt i papper och bära med mig i fickan hela dagen tills jag kom tillbaka hem.

MENSENs rekommendation till arbetsgivare är att integrera ett mensperspektiv i det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM) och arbetet med aktiva åtgärder. Vi förespråkar alltså inte att arbetsgivare tar fram separata menspolicies eller liknande. Både inom ramen för SAM och de aktiva åtgärderna rekommenderas arbetsgivare att undersöka arbetsplatsen i nuläget, identifiera åtgärder, implementa beslutade åtgärder och slutligen följa upp dem. Den viktigaste komponenten för att kunna integrera ett mensperspektiv är att arbetsgivare och anställda har kunskap om mens och menstruerande personers olika behov.



EXEMPEL KOPPLAT TILL SAM



Med kunskap om att menstruerande personer behöver byta mensskydd flera gånger per dag är det större chans att vi faktiskt reflekterar över hur schemalagningen påverkar anställdas möjlighet till toalettbesök.



EXEMPEL KOPPLAT TILL AKTIVA ÅTGÄRDER



Med kunskap om menstaben - hur de uppkommit historiskt sett och hur de upprätthålls i vår vardag - är det större chans att vi förstår att "har du mens eller?!"-jargong är starkt nedsättande, snarare än att tolka det som skämt.

Kunskap om mens möjliggör alltså att vi tar hänsyn till menstruerande anställdas behov vid exempel skyddsronder, i arbetet med att ta fram en arbetsmiljöpolicy eller i utformandet av riktlinjer och rutiner för att förhindra trakasserier.

Genom MENSENs utbildningar förmedlas just 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. Vi uppmuntrar också arbetsgivare att själva samla in kunskap om den egna verksamheten, till exempel genom en enkätundersökning. Mensstegen på sidan 11 sammanfattar vilka områden arbetsgivare bör kolla på.

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

Hur kan fackförbunden jobba med mensrelaterade frågor?

Nu har vi konstaterat att mens är en facklig fråga och att arbetsgivare bör integrera ett mensperspektiv i det systematiska arbetsmiljöarbetet och i sitt arbete med aktiva åtgärder. Men hur kan ni på 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

Har anställda på förbunden förståelse för att mens är en facklig fråga? Har ni tillräcklig kunskap om mens för att kunna integrera det i ert dagliga arbete? Genom kompetensutveckling kan ni säkerställa att alla är införstådda med hur mens och menstruella behov kan utgöra ett perspektiv i 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? För att kunna leva som en lär är det självklart viktigt att förbundets anställda har en arbetsmiljö som tar hänsyn till menstruella behov.



Hur kan fackförbunden jobba med mensrelaterade frågor?

Tillsammans med medlemmar och förtroendevalda

Integrera ett mensperspektiv i utbildningar, informationsmaterial och kampanjer

MENSEN förespråkar "menstrual mainstreaming", det vill säga att ett mensperspektiv integreras i andra frågor eller redan befintligt arbete. När vi riktar oss till arbetsgivare uppmuntrar vi dem att lägga till ett mensperspektiv på deras rutiner och dokument kring arbetsmiljö och diskriminering. När det kommer till fackförbund menar vi att ni kan integrera ett mensperspektiv på era medlemsutbildningar, eller ha mens som ett exempel i olika utbildningar. Ni kan också ta fram infomaterial med fokus på mensfrågor eller integrera det som ett perspektiv i redan framtaget material. Inkludera även mensrelaterade frågeställningar i checklistor riktade till arbetsgivare och skyddsombud, till exempel:

- Finns mensskydd i nära anslutning till toaletterna?
- Finns papperskorg och/eller sanitetspåsar i alla toalettutrymmen?
- I relation till schemaläggning och bemanning - tas hänsyn till menstruerande personers behov av att byta mensskydd under arbetsdagen?

Genomför interna undersökningar

Forskningen kring mens och arbetsliv har dessvärre varit bristfällig, särskilt när det kommer till Sverige. Dock börjar det förändras. På sidan 21 har vi sammanställt en lista på aktuell statistik, men vi uppmuntrar till fortsatt undersökande.

Genom MENSENs arbete har det blivit tydligt att problem och möjliga lösningar skiljer sig åt mellan olika branscher - de problem som finns på ett kontor är inte nödvändigtvis detsamma som i en butik eller på en byggarbetsplats. Genom undersökningar bland era medlemmar kan ni säkerställa att relevanta perspektiv lyfts fram.

Mensbilda skyddsombud

Inkludera mensfrågor i utbildningar och informationsmaterial som riktas mot skyddsombud. Med kunskap om mens kommer skyddsombuden kunna ta hänsyn till menstruella behov i sitt uppdrag, till exempel vid skyddsronder. MENSEN har tagit fram en separat informationsfolder för skyddsombud. Foldern finns att ladda ner 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!

I Sverige är den fysiska arbetsmiljön ofta anpassad för menstruerande personer, exempelvis har de flesta möjlighet att byta binda, tampong eller tömma sin menskopp. Men inte ens detta är en självklarhet - det är många som inte har tillgång till toalett under hela eller delar av arbetsdagen. På andra ställen finns det visserligen toaletter, men dessa saknar rinnande vatten, papperskorg eller mensskydd.

Även om toalett finns är det inte alla som har möjlighet att faktiskt använda den. Exempel på problem är hög arbetsbelastning och ensam bemanning som hindrar oss från att gå på toa. Ett annat problem är rädslan för att chefer och kollegor inte ska förstå hur det är att ha mens. Därför är det vanligt att personer som lider av menstruell ohälsa jobbar på som vanligt och inte vågar ta en paus eller sjukanmäla sig, trots fysiskt eller psykiskt lidande. I värsta fall blir anställda som ventilerar sina besvär misstrodda eller bemötta med kommentarer i stil med "det är ju bara lite mens, så farligt kan det inte vara!", vilket skapar en ond spiral av tystnad.

Allting är relativt. Det är uppenbart att gemene svensk är privilegierad jämfört med någon som lever i extrem fattigdom, men det finns problem även här som vi inte får blunda för. Att det är värre någon annanstans är inte en rimlig ursäkt för att inte göra något åt situationen på hemmaplan.

På sidan 21 finns länkar till aktuella undersökningar om mens och arbetsmiljö. Resultaten visar att många arbetsplatser är långt ifrån anpassade efter personer som har mens, och att det får märkbara konsekvenser.



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

Enligt lag är arbetsgivare skyldiga att arbeta systematiskt med arbetsmiljöfrågor och förebyggande mot diskriminering. Om vi kollar närmare på frågor kring mens och arbete kan vi se att det handlar om just detta.

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 som gör det svårt att prata om mens, och det kan resultera i att personer som lider av mensbesvär inte får det stöd de behöver från kollegor och chefer. Eftersom majoriteten av de som har mens är kvinnor kan det i förlängningen handla om diskriminering med koppling till diskrimineringsgrunden "kön".

Att arbetsgivare ska "anpassa sig" handlar alltså om att ta hänsyn till att människor har olika kroppar och behov som behöver ses efter för att de ska kunna göra ett så gott jobb som möjligt. För vissa handlar den om mens. För andra kan det handla om att till exempel sitta i rullstol, lida av graviditetsbesvär eller en allergi.



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 - med den godtyckliga motiveringen att kvinnor är hormonstyrda och opålitliga. Idag vet vi bättre.

Menstruerandes mående påverkas av hormoner, precis som allas mående. 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 måste vi prata om mens och säkerställa att alla har kunskap om menscykeln. Problemen uppstår snarare när vi inte pratar om mens. I tystnad kommer missuppfattningar, myter och fördomar kunna leva vidare eftersom de aldrig utmanas. Fortsätter vi vara tysta kommer ingenting kunna förändras till det bättre.

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 mensen också orolig en 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!

Mensen är de dagar av menscykeln som en person blöder. 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 mensen.

När livmoderns muskler drar ihop sig för att stöta ut slemhinnan drabbas de flesta av kramper och värk. De hormoner som frigörs i samband med detta kan också ge upphov till problem såsom diarré, förstoppning eller illamående.

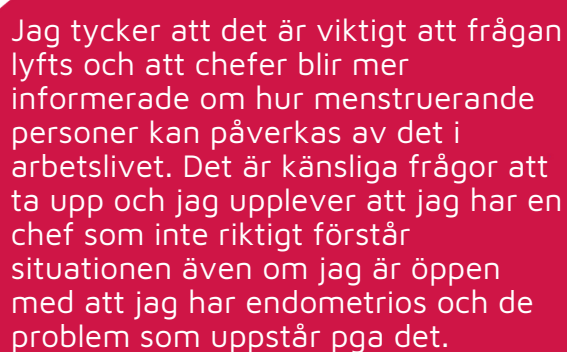
Menscykeln kan påverkas av stress och annan ohälsa, eller preventivmedel och graviditet som gör att ägglossning och blödningar uteblir. Generellt sett pågår mensen från puberteten till klimakteriet - den första mensen kallas menarch och den sista mensen kallas menopaus. Klimakteriet är en annan aspekt av livet som påverkar många människor i deras vardag. Under denna period sjunker nivån av östrogen i kroppen, vilket kan resultera i bland annat oregelbundna mensblödningar, värmevallningar och sömnstörningar. Precis som när vi talar om mens är det viktigt att söka vård och stöd om klimakteriebesvären påverkar ens mående negativt.

Bland dem som menstruerar finns det alltså både personer som inte märker av sin menscykel nämnvärt, personer som har lättare symtom och de som lever med påtaglig menstruell ohälsa. På kommande sidor har vi listat några av de vanligaste menscykelrelaterade sjukdomarna och syndromen.

ENDOMETRIOS

Bland fertila personer med livmoder är ca 10 % drabbade av sjukdomen endometrios. Sjukdomen beror på att vävnad som liknar livmoderslemhinna bildas på andra ställen än i livmodern, exempelvis på bukhinna, äggstockar, ändtarm och andra inre organ. Detta resulterar i inflammationer, som i sin tur kan innebära kraftig smärta och att organ växer samman. Vanliga symtom är smärta under mens, vid toalettbesök och allmän sjukdomskänsla.

Tid från symtomdebut till diagnos är i snitt 5–7 år, och medelålder vid diagnos är 37 år, trots att symtomen ofta börjar under tonåren. Att det dröjer beror dels på brister i vården men också på att menssmärta är normaliserat och att tabu skapar en tystnadskultur runt mens och eventuella besvär.



Jag tycker att det är viktigt att frågan lyfts och att chefer blir mer informerade om hur menstruerande personer kan påverkas av det i arbetslivet. Det är känsliga frågor att ta upp och jag upplever att jag har en chef som inte riktigt förstår situationen även om jag är öppen med att jag har endometrios och de problem som uppstår pga det.

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 blödningsrubbningar. 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. Personer som har blödarsjuka märker det ofta på att de lätt blöder näsblod eller lätt får blåmärken. För menstruerande personer kan sjukdomen innebära långdragna och rikliga blödningar som begränsar vardagen.

PMS & PMDS

Vid premenstruellt syndrom (PMS) drabbas en av ett eller fler av de symtom som är listade här intill. Personer som lider av premenstruellt dysforiskt syndrom (PMDS) drabbas av fler och starkare symtom. Statistiken kring hur många som har PMS och PMDS varierar, men professor Torbjörn Bäckström har uppgett att ca 20 % av livmoderbärare i fertil ålder lider av PMS och ca 3-8 % av PMDS.

- ♦ Irritation
- ♦ Oro
- ♦ Humörsvängningar
- ♦ Trötthet
- ♦ Fysiska besvär
såsom ömma bröst
och svullenhet

För många visar sig symtomen en vecka innan mens och slutar när blödningarna sätter igång, men det kan också pågå längre eller kortare perioder - allt från någon dag till flera veckor. Graden av besvär varierar och medan en del upplever lite extra sötsug eller svullenhet i kroppen kan andra drabbas av depressionsliknande besvär. Även om forskningen än så länge är bristfällig är den rådande uppfattningen att personer som har PMS/PMDS är extra känsliga mot de hormonförändringar som sker under menscykeln, ungefär som en allergi.

Om jag har en dålig dag
så får jag ofta
kommentarer i stil med
'har du pms eller???'
Detta efter att jag talat
om för min chef att jag
lider av grov pms/pmids.

PCOS

Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) 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. Andra symtom är bland annat nedstämdhet och trötthet, sömnproblem samt lätthet för att gå upp i vikt kombinerat med svårigheter att gå ner. 8-13 % av livmoderbärare i fertil ålder tros leva med syndromet.

ETT SISTA ORD OM MENSTRUELL OHÄLSA

Ett av MENSENs syften med den här foldern är såklart att individer ska kunna jobba som vanligt trots eventuella symtom eller besvär - om det är möjligt. Samtidigt är det viktigt att ingen känner skam eller dåligt samvete om den behöver sjukanmäla sig på grund av mensohälsa. Vi uppmuntrar också alla de som känner att menscykeln påverkar ens vardag negativt och begränsar livet ska söka hjälp. Menstruell ohälsa är inte något en ska behöva stå ut med, varken på jobbet eller i privatlivet.

Jag gör inte ett sämre jobb men är tröttare, mer irriterad och tycker att jag gör ett sämre jobb veckan före mens.

Jag vill få ordning på min mens, så att den inte är ett störande moment i mitt arbete.

Utöver medicinsk eller terapeutisk hjälp går det också att ansöka om ekonomiskt stöd från Försäkringskassan vid upprepade 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". Det innebär att den anställda slipper karensavdrag och Försäkringskassan ersätter arbetsgivaren för sjuklönekostnader. Högriskskydd går också att ansöka om vid andra sjukdomar och besvär, inte bara vid mensrelaterad ohälsa.

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 i den egyptiska Kahunpapyrusrullen. Ett medicinskt dokument där mens kategoriserar som en sjukdom och olika besvär 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. Ett annat argument för att hålla kvinnor i hemmet var uppfattningen att fertiliteten skadades av intellektuell aktivitet såsom studier.



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

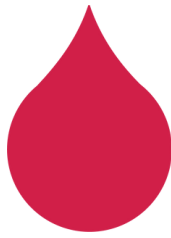
Inom arbetslivet - precis som i övriga samhället - finns det normer som påverkar hur vi förhåller oss till varandra och till oss själva. Normer är förväntningar på beteende eller hur saker och ting "ska" vara. De fungerar som underförstådda och inlärdade regler som gäller inom en mindre grupp eller i samhället i stort. En norm markerar det som uppfattas som normalt i ett sammanhang och det som anses avvikande. Genom normer skapas alltså ett "vi" som är och gör rätt, och ett "de" som är och gör fel. Normer är ofta relativt osynliga tills de bryts. De kan vara positiva eller negativa.

Till exempel är det norm i Sverige att inte ha skor inomhus. Det här skulle kunna ses som en positiv norm - med Sveriges klimat skulle det bli ganska blött och grusigt om vi skulle ha skorna på oss inomhus. Det är alltså bra att vi tar av oss skorna när vi går in och vi gör det oftast per automatik utan att tänka efter. Här kan vi också se att normer kan se olika ut i olika kulturer och sammanhang. I många andra länder är normen att behålla skorna på, att lämna skorna i hallen skulle snarare ses som annorlunda och konstigt.

Genom att tänka och göra på ett visst sätt bidrar vi till att normer skapas och upprätthålls. Det fiffiga är alltså att vi genom att ändra på hur vi tänker och gör kan förändra negativa normer. Just därför är kunskap om mens och menscykeln viktig! Med kunskap kan vi enklare förstå hur vi själva förhåller oss till mens och förändra vårt synsätt.

På följande sidor har vi listat ett antal exempel på normer kopplade till mens.

Jag ställde in en glasburk fylld med tamponger på ena personaltoaletten och skickade ett mail till mina kvinnliga kollegor och talade om att de finns. Min chef som är kvinna, valde att ställa undan burken då hon inte tyckte det var lämpligt.



Mens är privat

Ett av få offentliga sammanhang som handlar om mens är reklamer och marknadsföring av mensskydd. Traditionellt sett har reklamerna ofta framställt mensen som ett problem och bindor och tamponger som lösningen. Vita kläder används för att tydligt visa att mensen inte märks av utåt och att kvinnan i reklamen därför kan känna sig helt trygg. Ord som "frihet" signalerar att hon kan leva som vanligt under mensen. Däremot är det sällan kvinnan befinner sig på en toalett eller mensblodet visas upp. Reklamerna ger helt enkelt en bild av att mensen inte ska synas eller märkas - varken för personen som har mens eller för omgivningen.

Alla vill inte prata öppet om sin mens och ingen ska heller tvingas till det, men poängen är att synen på mens som något privat kan göra att vi känner stark skam om den märks utåt, exempelvis om mensskyddet läcker igenom. För vissa kan det också kännas så jobbigt att sjukanmäla oss på grund av mensvärk att vi ger en annan förklaring istället. I en undersökning gjord av Essity 2018-2019 uppger 19 % av de deltagande svenska kvinnorna att de känner sig obekväma under mens. 9 % är mycket obekväma. Om vi skulle främja ett mer öppet samtalsklimat kring mens skulle troligtvis fler känna sig bekväma med sina kroppar och sig själva.

Mens synonymt med kvinnlighet

En vanlig föreställning är att mens skulle vara en kroppsfunction som särskiljer kvinnor från män. Bilden av att mens skulle vara något kvinnligt och feminint förmedlas bland annat genom menskyddsreklamer. Personen i reklamen har ofta ett kvinnokodat utseende, till exempel att hon bär klänning och har långt hår. Menskyddsförpackningar har ofta färger och mönster som förknippas med kvinnlighet, såsom rosa färgskala och blommor.

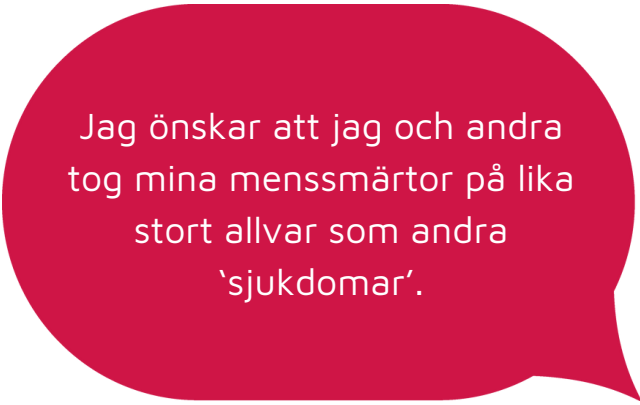
I verkligheten är det så att mensblödningen inte har något med könsidentitet att göra - det är en kroppsfunction som hänger på att det finns en livmoder och en menscykel. Både kvinnor, transmän och ickebinära personer kan ha mens. Likväl finns det många kvinnor som inte menstruerar: en del som använder preventivmedel, de som gjort en hysterektomi, de som genomgått klimakteriet, de som fötts utan livmoder eller har hormonella rubbningar. För vissa kanske det är en lättnad att slippa en menscykel. För andra kan det vara en stor sorg som förstärks av att de inte känner sig som "riktiga kvinnor" i ett samhälle som gör en direkt koppling mellan mens och kvinnlighet.

Mens "ska" göra lite ont, så är det bara

Mens framställs alltså ofta som något privat som individen ska kunna hantera på egen hand. Det här betyder också att menstruell ohälsa ofta normaliseras och viftas bort med att "äh, det är väl ingen fara, lite mensvärk är helt normalt!". I den enkätundersökning MENSEN genomförde 2019, där drygt 800 personer deltog, var det flera som uppgav att chefer och kollegor inte tagit deras mående på allvar eller ens trott på att de haft riktiga besvär då de uppgett mensen som orsak till exempelvis sjukanmälan.

Det finns flera forskningsstudier som visar att det kan ta lång tid för endometriosdrabbade att få en diagnos, eftersom många blir misstrodda av vänner, familj, kollegor och läkare. Det är också vanligt att inte tro på sina egna besvär. En studie från 2019 lyfter fram exempel på hur endometriosdrabbade kvinnor själva hittat strategier för att "kompensera" för sin sjukdom, bland annat att de tog ut semester istället för att sjukanmäla sig.

Idén om att det är "normalt" att ha besvär under mens kan alltså göra att vi inte söker stöd och hjälp när vi behöver varken från vården eller från våra familjer, vänner och kollegor. De som är drabbade av menstruell ohälsa lider ofta i onödan. Genom att säkerställa att det finns förståelse för mens på arbetsplatsen, och att företagshälsovården har kunskap om kopplingen mellan menstruell ohälsa och arbetsmiljö, kan normen förändras.



Jag önskar att jag och andra tog mina menssmärtor på lika stort allvar som andra 'sjukdomar'.

4 vanliga mensmyter

Det är dåligt att träna under mens!

Motion är väldigt sällan dåligt för kroppen. Det släpper ut hormoner som gör att kroppen mår bra, det kan till och med lindra mensvärk! Sen kanske en inte känner för att träna under sin mens, det är så klart okej. Men att det skulle vara dåligt eller riskabelt på något sätt är bara en myt.

Storleken på en tampong väljs utifrån storleken på vaginan!

De vanligaste storlekarna du kommer att se på tampongpaket är "mini", "normal" och "super". Ett vanligt missförstånd är det skulle referera till storleken på vaginan, när det egentligen syftar till hur mycket en blöder. Om det bara är lite mens passar mini. Om det är en dag med riklig mens passar en större tampong.

Det går inte att bli gravid om en har sex under mens!

Det är ovanligt att sex under mens leder till en graviditet, men det händer. Det handlar om hur lång menscykeln är. Om en har omslutande sex under mens och sedan en väldigt kort cykel, där ägglossningen inträffar senast en vecka efter mensens, så finns en möjlighet att bli gravid. Spermier kan nämligen överleva upp till fem dagar inne i livmodern.

Det är farligt att ha sex under mens!

Den här myten hänger sannolikt ihop med tabut kring mensblod och idén om att det skulle vara äckligt att ha sex under mens eftersom det kan bli blodigt och kladdigt. Det är självklart upp till var och en hur en gör med sex under mens - men det är absolut inte farligt.

Aktuell statistik

När Ett MENSkligare arbetsliv drog igång 2020 fanns det bristfälligt med statistik för hur läget är i Sverige. I takt med att ämnet uppmärksammas och erkänns som en arbetsmiljöfråga görs fler undersökningar. Här kan du läsa om några av de större undersökningar som genomförts nyligen:

IF Metall

En medlemsundersökning från 2021 visar bland annat 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. Här kan du läsa mer om MENSEN och IF Metalls kampanj i samband med 8 mars 2021.

MENSEN

Våren 2021 beställde MENSEN en banbrytande nationell undersökning från Sifo Kantar om ungas (16-21 år) erfarenheter av av mensfattigdom, upplevd menshälsa och attityder kring mens. 20 % tycker att det ofta eller ganska ofta är pinsamt att köpa mensskydd eller be att få ett. 15 % har ganska ofta använt mensskydd så länge att det börjat blöda igenom för att de inte haft möjlighet att byta. Lika många har ofta behövt använda en nödlösning såsom toalettpapper för att de inte haft tillgång till mensskydd. Endast 17 % upplever att de hade tillräckligt med information om mens och mensskydd när de fick sin första mens. Läs rapporten här.

Essity

En Sifoundersökning från Essity (2022) visar bland annat att knappt 1 av 10 erbjuder mensskydd på jobbet i Sverige trots att 62 % oväntat fått sin mens på arbetsplatsen. En tidigare undersökning (2021) visade att 29 % av de tillfrågade har stannat hemma från jobb/skola på grund av mensen. Det främsta skälet var smärtor och besvär, men även socialt stigma och bristfälliga toaletter spelade in. 2023 kom siffror om hur viktigt det är att HR/ledarskap har god kunskap om menshälsa på jobbet,

Lindex / Female Engineering

Undersökningen som Lindex har gjort tillsammans med Demoskop visar att mensen utgör en utmaning på svenska arbetsplatser. 56 % uppger att det är ett stressmoment att ha mens på jobbet och 28 % har känt sig begränsade i sin yrkesroll på grund av mensen. 40 % tycker att det är jobbigt att ta fram mensskydd på arbetsplatsen.

Ordlista

Menscykelrelaterade besvär/Menstruell ohälsa

Här åsyftas de olika besvär en person kan ha kopplat till menscykeln. Det handlar dels om besvär kring själva menssen, exempelvis rikliga blödningar eller mensvärk. Det handlar också om besvär som kan uppkomma under andra delar av menscykeln, så som premenstruellt syndrom (PMS). Begreppet innefattar också besvär hos personer som inte menstruerar, men ändå har symtom kopplade till menscykeln. Till exempel: en person med endometriosis använder hormonell medicinering har därför inte några blödningar, men ändå värk under delar av menscykeln.

Mensledighet

Mensledighet ("menstrual leave" på engelska) är en typ av policy som ger menstruerande personer möjlighet stanna hemma från jobbet en eller flera dagar under menscykeln, med eller utan ersättning. Mensledighet kan regleras nationellt genom lagstiftningar eller lokalt på arbetsplatsen. Idag existerar mensledighetspolicys i bland annat Japan, Sydkorea och Taiwan. Än så länge finns det begränsat med studier på ämnet, men forskning har pekat på att mensledighet kan ha negativa effekter och resultera i att kvinnor ses som mindre pålitlig arbetskraft än män. Istället för att gynna menstruerande personer skulle det alltså kunna resultera i att kvinnor diskrimineras vid exempelvis arbetsintervjuer.

Menstrual mainstreaming

Menstrual mainstreaming är en typ av förhållningssätt som innebär att ett mensperspektiv integreras i andra frågor eller redan befintligt arbete. På svenska betyder det ungefär "mensintegrering". I relation till arbete kan det handla om att menstruella behov ska tillgodoses genom arbetsmiljön. För att uppnå detta räcker det inte att ha en separat punkt på dagordningen som handlar om mens - då riskerar det att glömmas, bortprioriteras eller helt enkelt uppfattas som ett ämne som särbehandlas. Istället bör arbetsgivaren integrera mens som en dimension av de ordinarie arbetsmiljörutinerna och inte göra någon värderande distinktion mellan hur olika personer påverkas av arbetsmiljön.

Menstruell infrastruktur/mensinfrastruktur

Menstruell infrastruktur är ett samlingsbegrepp för den infrastruktur som berör menstruation och menstruerande personer, såsom placeringen och utformningen av toalettutrymmen. Ett mensvänligt toalettutrymme bör ha handfat med rinnande rent vatten, papperskorgar för att slänga använda mensskydd i och tillgängliga mensskydd för den som behöver.

Menstruerande person/-er

För att kunna menstruera behövs en livmoder och en fungerade menscykel. En majoritet av personer som menstruerar är kvinnor, men trots detta har mens i sig ingenting med könsidentitet att göra. Det finns både kvinnor, transmän och ickebinära personer som har mens. En ickebinär person identifierar sig mellan, bortom eller med båda kategorierna man och kvinna. Det finns även kvinnor som inte har mens, till exempel gravida, kvinnor som genomgått klimakteriet eller kvinnor som lever med sjukdomar som gör att menssen uteblir. Menstruerande personer är ett könsneutralt begrepp som syftar till personer med livmoder som har mens kort och gott. Om du vill lära dig mer om begrepp och termer kopplat till kön tipsar vi om RFSL's sida www.transformering.se.

Mikroaggression

Mikroaggressioner är en typ av nedsättande kommentarer, handlingar och förhållningssätt gentemot en person eller en grupp av personer. Mikroaggressioner går ofta obemärkta förbi, eftersom folk runtomkring kan uppfatta kommentaren eller handlingen som neutral eller att personen som utför den har ett välvilligt uppsåt. Det kan exempelvis röra sig om ett nedsättande "skämt" eller en exotifierande "komplimang". För den som utsätts för mikroaggressioner kan situationen upplevas obehaglig och kränkande. Det är också uttröttande att bli utsatt, eftersom samma typ av mikroaggressioner ofta återkommer i olika sammanhang. Begreppet "mikroaggressioner" myntades av psykiatrikern Chester M. Pierce (1927-2016), i relation till den rasism svarta personer utsätts för i sin vardag. Ett tydligt exempel på en mikroaggression mot svenska personer som rasifieras är frågan vart hen "kommer ifrån egentligen". Idag används begreppet mikroaggressioner bland annat för att beskriva och diskutera vardagsrasism, men det kan också användas för att prata om andra typer av kränkningar och diskriminering. Ett exempel på en mikroaggression i förhållande till mens är om en anställd är på dåligt humör en dag och en kollega i fikarummet fäller kommentaren "har du mens eller varför är du så sur?!" varpå flera runt bordet skrattar. För betraktare kan det verka som ett harmlöst skämt, men för den som blir utsatt är det jobbigt att behöva förhålla sig till en sådan kommentar. När det sker på arbetsplatsen kan det också bli en fråga om diskriminering.

Normer/normativitet

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. Genom normer skapas alltså ett "vi" som är och gör rätt och ett "de" som är och gör fel. Normer är ofta osynliga tills de bryts. Normer kan vara positiva eller negativa.

Tabu

Tabu betyder ungefär socialt förbud. Det som är tabu anses alltså förbjudet att röra vid eller tala om och det är ofta knutet till skam. Det finns olika typer av menstabu: till exempel tabun kopplade till själva mensblodet. Många skulle säkert tycka att det var pinsamt att blöda igenom kläderna och fläcka ner en stol i lunchrummet på jobbet. Det är också sällan vi ser mensblod i reklamer för mensskydd - traditionellt sett har blå vätska använts för att symbolisera det röda mensblodet i reklam.

En annan typ av tabu gäller själva samtalet om mens. Ett exempel på hur detta uttrycker sig är den allmänna oviljan som finns att prata om mens i vardagen, exempelvis att prata i låg ton när en frågar kollegan om hen har ett mensskydd till låns eller att sjukanmäla sig för huvudvärk när den verkliga orsaken är mensvärk. Ett annat tecken på detta språktabu är att många använder eufemismer - till exempel "lingonveckan" eller "den tiden i månaden" - för att undvika att behöva säga ordet mens.



info@mensen.se



www.mensen.se



MENSEN - forum för menstruation



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



MENSEN - forum för menstruation