




HEJ SKYDDSBOMBUD!



Hej!

Vad kul att du vill vara med och skapa ett MENSkligare arbetsliv på din arbetsplats! I den här informationsfoldern tydliggör vi:

-  varför mens hänger ihop med arbetsmiljöfrågor
-  hur brister i arbetsmiljön riskerar att påverka menstruerande personer negativt
-  på vilket sätt detta hänger ihop med ditt uppdrag som skyddsombud



[Klicka här för att läsa mer om Ett MENSkligare arbetsliv och se allt material som tagits fram!](#)

Har du frågor? Välkommen att kontakta oss på MENSEN!

 www.mensen.se

 info@ensen.se

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

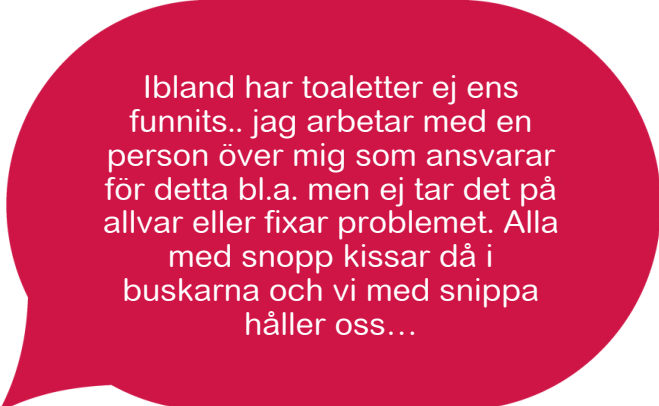


Mens, arbetsmiljö och diskriminering

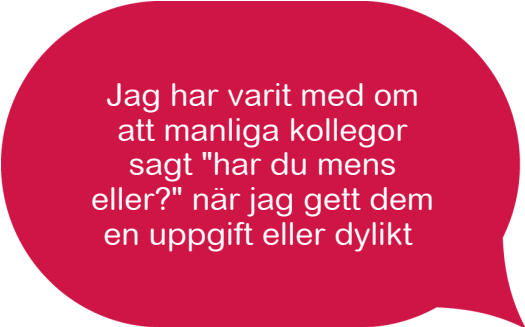
Mensen och menscykeln kan påverka individer på varierande sätt och det kan förändras under livet. Alla har dock ett antal gemensamma grundläggande behov som måste tillgodoses för att de ska kunna delta i samhällslivet på samma villkor. Alla behöver tillgång till mensskydd och möjlighet att sköta mensen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

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.



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 med snopp kissar då i buskarna och vi med snippa håller oss...



Jag har varit med om att manliga kollegor sagt "har du mens eller?" när jag gett dem en uppgift eller dylikt

Eftersom en majoritet av menstruerande personer är kvinnor finns det också kopplingar mellan mens och diskriminering. Exempelvis en situation där en överordnad ställer den nedsättande frågan "har du mens eller?!" till en anställd. Vid första anblick kan en sådan kommentar uppfattas som oskyldig, men det är en typ av trakasserier som kan knytas till diskrimineringsgrunden "kön".

Det här kan du som skyddsombud göra

Det är viktigt att komma ihåg att det är din arbetsgivare som är ansvarig för arbetsmiljön på arbetsplatsen. Arbetsgivaren ska arbeta systematiskt för att förebygga ohälsa och olycksfall, och för att säkerställa att arbetsmiljön är bra (AFS 2001:1). Enligt Diskrimineringslagen är arbetsgivaren också skyldig att förebygga diskriminering på arbetsplatsen (2008:567).

Som skyddsombud kan du ställa frågor till din arbetsgivare och påpeka om saker inte står rätt till:



Fråga din arbetsgivare om vad som görs inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet för att tillgodose menstruerande anställdas behov.



Fråga din arbetsgivare om vad som görs inom ramen för arbetet med aktiva åtgärder för att motverka diskriminering av anställda som menstruerar.



Uppmärksamma din arbetsgivare på eventuella brister i arbetsmiljön som påverka anställda som menstruerar. Exempelvis om det saknas toaletter, handfat eller mensskydd, om hög arbetsbelastning hindrar er från att gå på toaletten, eller om det förekommer "skämt" om mens.

Som skyddsombud har du rätt att delta i så kallade skyddsronder, där arbetsmiljön ses över. Vid skyddsronder används ofta en checklista för att se till att relevanta områden undersöks. På nästa sida ger vi tre exempel på frågor du och din arbetsgivare kan ställa i skyddsronden.

Checklista vid skydds rond



Finns mensskydd i nära anslutning till toaletterna?



Finns papperskorg i alla toalettutrymmen?



I relation till schemaläggning och bemanning -
tas hänsyn till menstruerande personers behov av att byta
mensskydd under arbetsdagen?

Alla arbetsplatser har olika förutsättningar, så vad just ni behöver göra för att bli mer mensvänliga är något anställda och arbetsgivare måste prata om tillsammans. Vi på MENSEN hjälper er såklart med detta! Tillsammans täcker de tre stegen både fysiska, organisatoriska och sociala aspekter av arbetsmiljön.

Dela gärna mensstegen med din arbetsgivare!





Utrusta toaletterna och erbjud mensskydd

Finns det toaletter med handfat och papperskorg på din arbetsplats?

På vissa arbetsplatser saknas det helt toaletter. Detta kan skapa en stor stress för anställda som har mens! När vi är kissnödiga kan vi ofta hålla oss men mens funkar inte på samma sätt - om mensskyddet är fullt kommer blodet att rinna ut.

Menstruerande personer föredrar olika typer av mensskydd. Oavsett vilket mensskydd som används behöver det bytas (bindor och tamponger) eller tömmas (menskopp) regelbundet. För att kunna göra detta krävs rätt utrustade toaletter.

Handfat är nödvändigt för att tvätta händerna och skölja menskoppen. Tamponger och bindor måste slängas i en papperskorg. Slängs mensskydd i toaletten finns risken att det blir stopp i avloppet - något som är både tråkigt och dyrt att åtgärda.

Finns det mensskydd i nära anslutning till toaletterna?

Precis som det finns toalettpapper bör det finnas bindor och tamponger tillgängliga på toaletten. Även om mensen återkommer månad efter månad kan det vara svårt att förutse exakt när blödningen startar och ibland glöms paketet med tamponger hemma. Med tillgängliga mensskydd på jobbtoaletten kan alla känna sig trygga och ingen behöver oro sig för att blöda igenom kläderna.



Psst! Alla som har mens definierar sig inte som kvinnor. Om toaletterna är uppdelade efter i "dam" och "herr" bör samma utrustning finnas i alla utrymmen. Majoriteten av alla som har mens är kvinnor, men mens i sig har ingenting med könsidentitet att göra. Det finns både kvinnor, transmän och ickebinära personer som menstruerar.



Se över arbetsbelastningen och skapa ett öppet arbetsklimat

Har du och dina kollegor tid att gå på toaletten?

Om det finns toaletter med handfat, papperskorg och mensskydd - eller inte - spelar mindre roll om ni ändå inte har möjlighet att gå på toa under arbetsdagen. Ett problem är hög arbetsbelastning, alltså att de anställda har så mycket att göra på jobbet att de helt enkelt inte hinner gå ifrån. Problem kan också uppstå vid ensambemanning. Kanske är du ensam ansvarig i kassan eller själv med en brukare och saknar kollegor som kan hålla ställningarna när du går på toaletten. Menstruerande personer måste inte bara kunna byta mensskydd regelbundet - för många kan mensens också resultera i orolig mage med diarré eller förstoppning. Det är arbetsgivarens ansvar att se till att ni kan ta toalettpauser vid behov.

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.

Visar ni varandra stöd och hänsyn?

Mens är en vanlig kroppsfunction och inte någon sjukdom. Men personer kan få besvär av sin menscykel som påverkar måendet, till exempel mensvärk eller premenstruellt syndrom (PMS). Om besvären är så stora att vardagslivet påverkas negativt är det viktigt söka hjälp. Mens ska inte hindra en från att gå till skolan eller jobbet.

Samtidigt ska anställda som är drabbade av menstruell ohälsa kunna få stöd från arbetet och sjukanmäla sig vid behov - precis som vid andra typer av ohälsa.

Om en anställd lider av premenstruellt syndrom (PMS) och känner sig ångestfylld är det stor risk att den mår ännu sämre om det finns en förväntan på att anställda ska prestera på topp hela tiden. Kanske känner den anställda till och med att den inte kan visa att den mår dåligt. All energi går då i stället åt till att dölja ångesten. Om den anställda däremot har kollegor som visar förståelse för att humör och mående varierar för alla - oavsett om det beror på PMS eller inte - är det mer troligt att personen med PMS kan acceptera sitt tillstånd och inte behöver lägga kraft på att dölja det.

Ingen ska känna sig tvingad att prata om sin mens eller de besvär som kan uppstå. Men den som vill prata om mens ska kunna göra det utan att bli misstrodd eller känna skam.

Nu menar jag såklart inte att jag ska kunna 'unleash the PMS-fury' och alla ska bara acceptera allt jag gör och säger!

Det jag menar är snarare att det vore mycket enklare för mig att hantera den psykiska påverkan som PMS ger om jag visste att andra inte dömer och är totalt oförstående inför fenomenet.



Öka menskunskapen

Känner ni till vad som händer i kroppen under menscykeln?

Menscykeln ser olika ut för olika personer. Vissa märker knappt av menssen, medan andra drabbas av olika typer av menstruella besvär. Att ha mens är i sig inget negativt eller något som per definition gör en svag även om det givetvis kan vara jobbigt och smärtsamt. I grunden är mens helt enkelt en vanlig kroppsfunction som de flesta behöver förhålla sig till på ett eller annat sätt i sin vardag.

Vet ni hur ni kan motverka menstaben och fördomar?

När vi pratar om mens och arbete kan vi se likheter med graviditet: både frågor kring graviditet och mens har länge varit i skymundan och inte prioriterats inom arbetslivet. Det finns också skillnader: om du är gravid är du skyddad genom lag från att jobba med särskilda arbetsuppgifter där fostret riskerar att skadas. Du kan också söka graviditetspenning. När det kommer till mens finns det inte lika uppenbara riskmoment i arbetet. Det handlar snarare om mer generella arbetsmiljöproblem som kan påverka vår hälsa och vårt mående negativt.

En majoritet av personer som menstruerar är kvinnor, men mens är inte en separat kvinnofråga. Mens har kopplingar till alla delar av verksamheten. Som vi ser på steg 1 och 2 handlar mensfrågor både om fysiska aspekter av arbetet, såsom rätt utrustade toaletter, organisatoriska aspekter, exempelvis tid att gå på toaletten, och sociala aspekter, det vill säga möjligheten att prata om mens vid behov och att mötas med respekt. För att kunna uppnå detta måste alla involveras, både arbetsgivare och anställda, oavsett om de själva har mens eller inte.

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 endometriosis och de problem som uppstår pga det.



Den här foldern har tagits fram av Klara Rydström och Rebecka Hallencreutz inom ramen för projektet "ett MENSkligare arbetsliv" (2020) som drivits med stöd från Jämställdhetsmyndigheten. Illustrationer: Lovisa Zacrisson.

MENSEN är en medlemsstyrd, religiöst och partipolitiskt obunden förening som arbetar för så kallade mänskliga rättigheter: alla som har mens har tillgång till och råd med mensskydd, samt kunskap om kroppen, det finns en infrastruktur som tillgodoser menstruerandes hygienbehov och stöttande normer.

MENSEN erbjuder kortare föreläsningar och utbildningar kring hur ni kan skapa en mensvänlig arbetsplats. Kontakta oss för mer information om upplägg och pris.



info@mensen.se



[MENSEN - forum för menstruation](https://www.facebook.com/mensen.se)



www.mensen.se



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



[MENSEN - forum för menstruation](https://www.linkedin.com/company/mensen-se)