



HEJ FACKFÖRBUND!



Hej!

Så bra att ni vill lära er mer om mens och klimakteriet och varför det är fackliga frågor! I foldern tydliggörs det hur mens och klimakteriet hänger ihop med arbetsmiljöfrågor, och hur brister i arbetsmiljön riskerar att påverka medarbetare som har mens eller genomgår klimakteriet negativt.

Ni hittar också konkreta förslag på hur ni kan arbeta med dessa frågor – både internt inom förbunden och tillsammans med era medlemmar!

Hoppas ni inspireras av informationen i foldern för att ta fram egna material. Använd gärna innehållet (illustrationerna ej inräknade), så länge ni uppger att det är MENSEN som står bakom det.

Den här foldern har tagits fram av Klara Rydström, Rebecka Hallencreutz och Josefin Persdotter inom ramen för projektet "Ett MENSkligare arbetsliv" som drivits med stöd från Jämställdhetsmyndigheten. Illustrationer: Lovisa Zacrisson.

MENSEN är en ideell 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.

 www.mensen.se

 info@ensen.se

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





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Mens, klimakteriet, arbetsmiljö och diskriminering.....	1
Mens och klimakteriekunskap.....	2
Sjukdomstillstånd att känna till.....	3
Hur kan fackförbunden jobba med dessa frågor?.....	4
Kort checklista till skyddsron.....	6
Aktuell statistik.....	7



Mens, klimakteriet, arbetsmiljö och diskriminering

Ett MENSkligare arbetsliv handlar om att arbetsmiljön ska anpassas så att den möter behov som kommer av menscykeln och klimakteriet.

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. I den här foldern fokuserar vi på mens och klimakteriet, men i grunden är det en fråga om arbetsmiljö, jämställdhet och rättvisa. Det handlar om att möjliggöra för alla människors fulla arbetsdeltagande och välmående på jobbet oavsett vilka behov de har.

Medarbetares behov kring mens och klimakteriet ser såklart olika ut beroende på individ, bransch, och yrkesroll. Men det finns återkommande problemområden på många arbetsplatser, exempelvis:

- det saknas tillgång till mensskydd, värktabletter, och vilutrymme
- problem med temperatur och ventilation som förstärker besvär
- det är svårt att ta rast eller paus när det behövs
- arbetskläderna är dåligt anpassade
- det finns stor okunskap om svåra besvär och sjukdomar
- medarbetare får utstå kränkande jargong, och HR och chefer har bagatelliserat frågorna

Frågor som rör mens och menstruerande personer i arbetslivet har alltså tydliga kopplingar till mer övergripande arbetsmiljöfrågor såsom toalettutrymmen, arbetsbelastning och arbetsklimat.

Det finns även tydliga kopplingar mellan dessa frågor och diskriminering. Tänk ett scenario 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".

Trots att en majoritet av personer som menstruerar och genomgår klimakteriet 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.



Mens och klimakteriekunskap

En menscykel sträcker sig från mensens första dag till nästa mens och varierar mellan 21 och 36 dagar, både mellan individer och cykler. Blödningar varar vanligtvis 2–7 dagar. Första mensen (menarche) inträffar i puberteten, mellan 9 och 16 år, medan sista mensens (menopaus) sker vid 51–52 års ålder i genomsnitt. Menopausen, som är en del av klimakteriet, markerar slutet på menscykeln.

Klimakteriet börjar ofta efter 40-årsåldern och kan pågå från något år till ett decennium.

Mens ses ofta som ett tecken på hälsa, och vissa upplever delar av cykeln som extra produktiva och kreativa. Klimakteriet kan också innebära personlig utveckling, självkännedom och lättnad från mens och PMS.

Upplevelsen av mens och klimakteriet varierar alltså stort. För vissa går de obemärkt förbi, medan andra får besvär som påverkar vardagen negativt. Då är det viktigt att söka hjälp och att arbetsplatser erbjuder stöd och anpassningar vid behov.



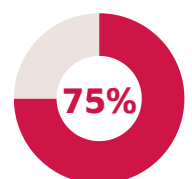
Det är vanligt att mensens är oregelbunden. Under klimakteriet blir mensens ofta både rikligare och mer oregelbunden. Då finns behov av en kort paus, lättillgängliga mensskydd, välfungerande toaletter, och klädombyte.

Hälften av alla som genomgår klimakteriet har problem med sömnen under perioder. Då uppstår behov av flexibel arbetstid och hybridarbete. Det kan också hjälpa vid mensvärk.



Mensvärk upplevs av 90% av alla kvinnor. 25% upplever så pass mycket mensvärk att de har behövt stanna hemma vid mens. Mensvärk kan oftast lindras med liggande vila och smärtlindring.

Under klimakteriet kan medarbetare bli mer känsliga för temperaturer och luftkvalitet. Ungefär 75% upplever värmevallningar, svettningar och frossa, som kan förvärras av arbetsmiljöns temperatur och luftkvalitet. Ofta finns behov av att kunna justera temperaturen och arbetskläder som andas och inte framhäver svettfläckar.



Diagnoser och besvär att känna till

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. Att få en diagnos tar i snitt 5-7 år och ett stort problem är att menssmärtor normaliseras. Under klimakteriet brukar symtomen avta.

MYOM

Myom är muskelknutor som sitter inuti eller utanpå livmodern, det är vanligt förekommande. En del märker det knappt medan andra får starka symtom som påverkar dem i deras vardag, såsom rikliga mensblödningar och kraftig smärta.

PCOS

Polycystiskt ovariesyndrom innebär att man har många äggblåsor, ofta i kombination med en hög andel testosteron som gör det svårt att ägglossa. Ett av symtomen på PCOS är utebliven eller oregelbunden mens och svårigheter att bli gravid.

BLÖDARSJUKA

Blödarsjuka är ett samlingsnamn för kroniska blödningsrubbningar som gör att kroppen har svårt att koagulera blod. För menstruerande personer kan sjukdomen innebära långdragna och rikliga blödningar som begränsar vardagen.

PMS/PMDS

PMS beror på hormonella fluktuationer, det är vanligt och innebär att humöret påverkas och man känner av vissa kroppsliga besvär dagarna före mens. PMDS innebär värre och starkare symtom som gör det svårt att leva som vanligt, men det går att söka hjälp för. Uppskattningsvis lider ca 3-8 % av kvinnor i fertil ålder av PMDS.

KLIMAKTERIEBESVÄR

Under klimakteriet förändras hormonbalansen i kroppen förändras vilket kan leda till olika besvär. Några exempel är värmevallningar, svettningar, nedstämdhet och torra slemhinnor som orsakar klåda. Sömnproblem är vanligt vilket givetvis påverkar måendet i övrigt. De som besväras av sina symtom bör söka hjälp hos vården.



Den som riskerar att vara sjuk mer än tio gånger per år kan ansöka om särskilt högriskskydd från Försäkringskassan. Med detta skydd slipper man karensdagar och får sjuklön från första dagen. Dessutom får arbetsgivaren ersättning för sjuklönekostnader från första dagen.

Alla bör ges förutsättningar att 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 besvär relaterade till menscykeln eller klimakteriet

Hur kan fackförbunden jobba med mensrelaterade frågor?

I takt med att mens och klimakteriet i arbetslivet uppmärksammas och erkänns som en arbetsmiljöfråga görs fler undersökningar. Statistiken talar sitt tydliga språk för behovet av att göra Anpassningar på så sätt förebygga ohälsa och diskriminering och säkerställa jämlika arbetsvillkor där medarbetare trivs och ges optimala förutsättningar att fokusera på sina uppgifter.

På förbundskontoret

Satsa på kompetensutveckling

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

Inkludera mens och klimakteriet 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 MENSkligt perspektiv på era medlemsutbildningar eller ta fram informationsmaterial med fokus på mens- och klimakteriefrågor. MENSEN har också material som är framtaget för HR och ledning.

Genomför interna undersökningar

Det är avgörande att er arbetsplats MENSkligare arbete grundas i era medarbetares faktiska behov. För det behövs kunskap om vad de behöver och önskar. MENSEN har tagit fram förslag på frågor till medarbetarundersökningen och pulsmätningar.

För in i skyddsronder

Inkludera MENSkligare frågor i checklistor för skydds rond. MENSEN har tagit fram två dokument med förslag på sådana frågor.

Utbilda skyddsombud

Inkludera frågor om mens och klimakteriet i utbildande material som riktas till skyddsombud. Använd gärna MENSENs verktyg till skyddsombud.



Alla verktyg MENSEN tagit fram finns kostnadsfritt att ladda ner på www.mensen.se under fliken Ett MENSkligare arbetsliv.

Trots att mens och klimakteriet 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 eller genomgå klimakteriet. 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 egen mens eller sitt eget klimakterium!”

Enligt lag är arbetsgivare skyldiga att arbeta systematiskt med arbetsmiljöfrågor och förebyggande mot diskriminering.

Arbetsgivarens ansvar att göra anpassningar handlar 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 eller klimakteriet. 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.”

Mens och klimakteriet har historiskt använts som ett argument för att stänga ute kvinnor från utbildning och arbetsmarknad. Idag vet vi bättre. Det är många faktorer som påverkar humör och hälsa, menscykeln är en av dem. 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 dessa frågorna och säkerställa att alla har kunskap. I tystnad kommer missuppfattningar, myter och fördomar kan leva vidare eftersom de aldrig utmanas.

KORT CHECKLISTA TILL SKYDDSROND

Arbetsplatser har olika förutsättningar och olika möjlighet att bocka av varje ruta. Se listan som ett verktyg för att göra en nulägesanalys och hitta möjliga förbättringar på just er arbetsplats, samt inspirera till att relevanta frågor implementeras i ordinarie skydds rond för att säkerställa uppföljning! En längre och utförligare checklista finns på vår hemsida.

- Anställda har tillgång till toalett under arbetstid.
- Anställda har möjlighet att gå på toaletten, ta paus eller vila vid behov.
- Handfat och papperskorg finns i närheten av toaletten.
- Arbetsplatsen tillhandahåller bindor och tamponger i nära anslutning till toaletten alternativt att det finns en tydlig hänvisning om var de finns att hämta.
- Det finns en rutin som säkerställer att mensskydd fylls på och att toaletter städas enligt ett fastställt schema.
- Alla medarbetare har tillgång till separata och välunderhållna duschar.
- Arbetsplatsen erbjuder ett bekvämt och tillgängligt paus- och vilutrymme.
- Anställda som använder arbetskläder har tillgång till ombyte vid behov, i en avskild och säker miljö.
- Arbetskläderna är utformade enligt medarbetarnas önskemål och behov.
- Det finns ett öppet och stöttande samtalsklimat där anställda känner sig bekväma med att prata om mående.
- Arbetsplatsen tillhandahåller kostnadsfria värktabletter, vetekuddar och andra hjälpmedel för att lindra smärta.
- Arbetsledningen och företagshälsovården har kunskap om hur menscykeln och klimakteriet kan påverka hälsa och mående.
- Anställda har möjlighet att arbeta hemifrån, eller från annan plats, vid behov.
- Anställda erbjuds flexibla arbetstider samt möjlighet att arbeta in förlorad tid vid ett senare tillfälle.
- Arbetsplatsen säkerställer att termisk komfort utvärderas regelbundet, och att individuella anpassningar görs vid behov för att främja god arbetsmiljö.
- Mötestider och skift planeras med hänsyn till medarbetare som har sömnsvårigheter, för att säkerställa att de får tillräcklig möjlighet till vila och återhämtning.

Aktuell statistik

I takt med att mens och klimakteriet i arbetslivet uppmärksammas och erkänns som en arbetsmiljöfråga görs fler undersökningar. Statistiken talar sitt tydliga språk för behovet av att göra anpassningar på så sätt förebygga ohälsa och diskriminering och säkerställa jämlika arbetsvillkor där medarbetare trivs och ges optimala förutsättningar att fokusera på sina uppgifter.

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.

Lindex / Female Engineering

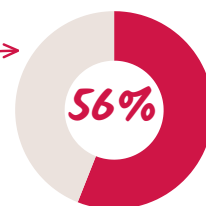
30 % av svenska kvinnor har känt sig obekväma när de har mens på jobbet och 28 % har känt sig begränsade i sin yrkesroll p.g.a mensen. 40 % tycker att det är jobbigt att ta fram mensskydd på arbetsplatsen.

Ester Care

Vårdbolaget visar i en rapport från 2024 att fyra av fem kvinnor mellan 25 och 60 år har upplevt minst ett s.k kvinnohälsorelaterat problem under de senaste sex månaderna. 47 % upplever att besvären har haft en negativ inverkan på arbetsprestationen och 48 % känner sig obekväma med att prata om besvär kopplat till kvinnohälsa med sin närmaste chef eller HR-chef.

Essity

Statistik från 2021 visar att endast 1 av 10 erbjuds mensskydd på jobbet trots att 62 % oväntat fått sin mens på arbetsplatsen. 2023 gjordes en undersökning om klimakteriet som visar att så många som 6 av 10 undviker att prata om sina erfarenheter med sin arbetsgivare, även om symptomen de upplever påverkar deras arbete.



uppger att det är ett stressmoment att ha mens på jobbet

Apoteket Hjärtat

64 % av kvinnorna som varit i klimakteriet har upplevt besvär eller symtom, varav 25 % uppger att det påverkat/påverkar dem negativt i sitt yrke.

RFSU

RFSU släpper årligen rapporten Klimakteriekollen där aktuella siffror visar att endast 38 % av kvinnor som är i klimakteriet uppger att de hade goda kunskaper om klimakteriet innan det började, 11 % har inte fått någon info om klimakteriet alls.