

A person is sitting at a desk, writing in a notebook with a pen. The scene is softly lit, with a warm, reddish-pink overlay. In the foreground, there is a white cup and a tablet. The background is blurred, showing another person's hands and a laptop.

Menopausevilkår

– en samtaleguide til dine vilkår

Clever



Indhold

Hvad er menopause?	3
Menopause i Clever	5
Til dig, der er menopuseramt	9
Til dig, der tager samtalen med din menopuseramte kollega	12
Inspirationskatalog over mulige tiltag	16
Andropausen	22
Menopausevilkår	23
Muligheder hos Danica	25

Hvad er menopause?

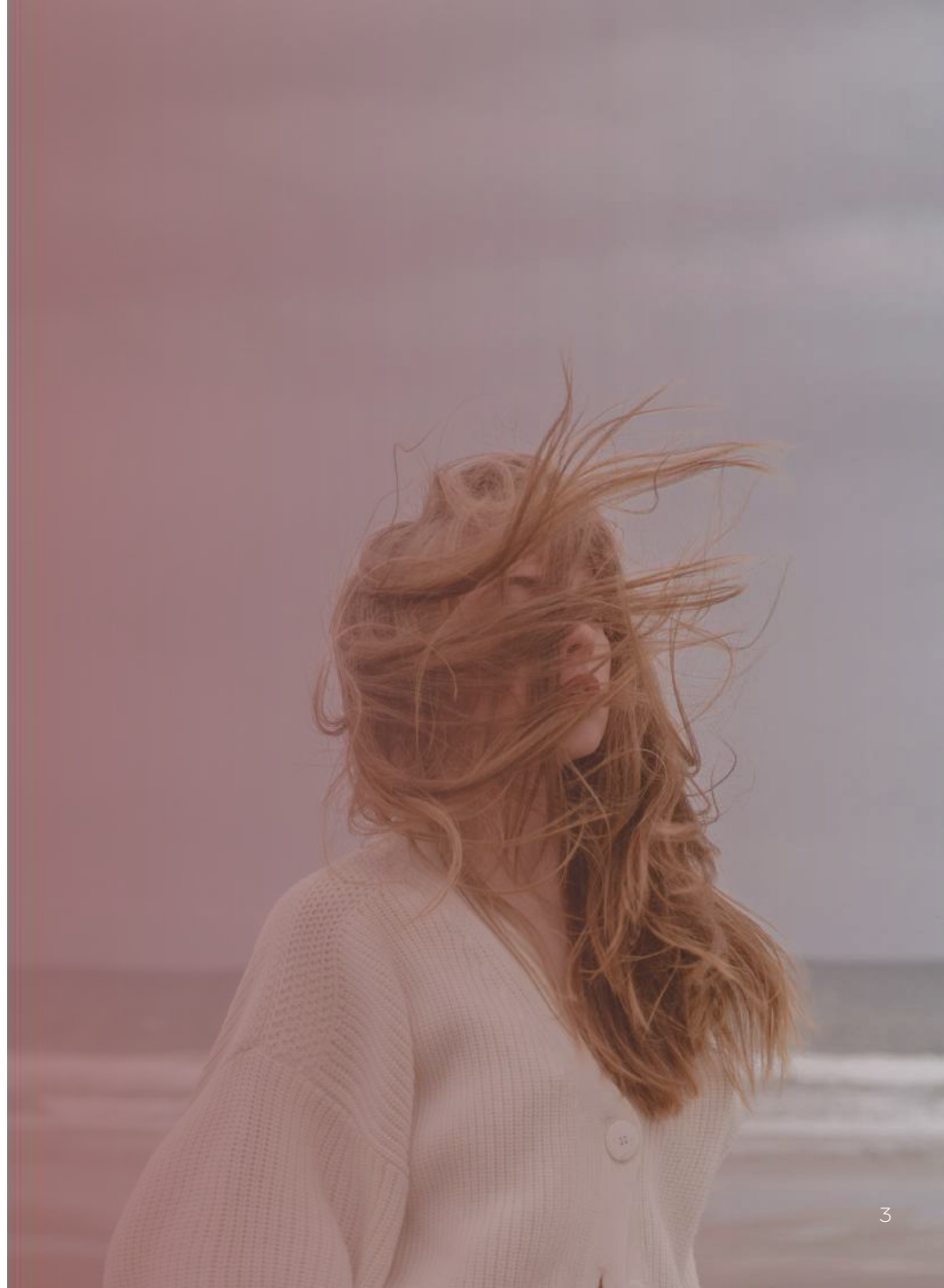
Hormonelle forandringer og overgangsalderen

Den fase i en kvindes liv, hvor hendes menstruationer stopper permanent, og hun ikke længere kan blive gravid naturligt, kaldes overgangsalderen. Dette sker typisk mellem 45 og 55 år, men alderen kan variere fra kvinde til kvinde. Man opdeler overgangsalderen i tre faser.

Perimenopause: Kan begynde flere år før selve menopausen. Kroppen begynder at producere mindre østrogen og progesteron, hvilket medfører uregelmæssige menstruationer og andre symptomer.

Menopause: Dette er tidspunktet, hvor menstruationerne har været ophører i 365 dage.

Postmenopause: I denne fase kan symptomerne fortsætte, og risikoen for helbredsproblemer som osteoporose og hjertesygdomme kan øges på grund af lavere niveauer af kønshormoner.



Hvad er menopause?

Menopause-symptomer

- Blødningsforstyrrelser
- Hedeture
- Svedtendens, herunder nattesved
- Søvnbesvær
- Øget vægt
- Ledsmerter
- Ændring i hud og hår
- Synsændringer
- Humørsvingninger
- Hovedpine/migræneanfald
- Hukommelsestab (brain fog)
- Koncentrationsbesvær
- Slimhindeforandringer
- Knogletab
- Hjertekarsygdomme
- Depression
- Angst
- Stress
- Hjertebanken
- Brystømhed
- Kløe
- Tandproblemer
- Oppustethed
- Brændende tunge
- Svimmelhed
- Allergier (nye som intensivering af kendte)
- Prikkende fornemmelse i huden
- Stemmeændring
- Elektriske stød i kroppen
- Nedsat sexlyst
- Hyppig vandladning
- Lavt selvværd
- Grådlabil
- Initiativløshed
- Forstoppelse
- Træthed/udmattelse

Hvorfor skal Clever hjælpe som arbejdsplads?

I Clever går vi på arbejde som hele mennesker, og vi forstår, at menopausen er en fase, som kan påvirke dit arbejdsliv på mange måder. Vi ser det som en fælles opgave at give dig det bedste arbejdsliv – også når det bliver svært. For Clever er lig med omsorg og gavmildhed, og i den her fase behøver du ikke stå alene.

Vi anerkender også, at vi er inde på et område, der af mange føles privat, og derfor måske ikke er noget, du nogensinde har overvejet at dele på din arbejdsplads. Det respekterer vi naturligvis. Det er derfor, vi har udarbejdet denne guide. Den giver dig muligheden for at afsøge, om de tiltag, vi har i Clever, kan hjælpe dig dér, hvor du er lige nu.





Menopause i Clever

Formålet med denne guide?

I guiden vil vi gøre dig opmærksom på de tiltag, der vil kunne afhjælpe de symptomer, der påvirker dit arbejdsliv, og vi vil guide dig til, hvordan du kan få hjælp til at gøre dit arbejdsliv så lidt slidsomt som overhovedet muligt. Måske er du nået til det punkt, hvor du er klar til at smide håndklædet i ringen. Det forstår vi godt.

Du gennemgår lige nu en periode, der ofte sammenlignes med teenageårene. Men dengang skulle du sandsynligvis kun tage vare på dig selv – og selv da havde du måske forældre, der støttede dig, når alt virkede kaotisk, og ingenting gav mening.

Menopausefasen er for mange stadig ofte omgivet af skam og tabu. Det vil vi i Clever ændre på. Vi vil nemlig rigtig gerne tale med dig om det. Og vi håber, at vi herigennem giver dig lyst til at tale om det, eller i hvert fald kan se, at det er nødvendigt.



Menopause i Clever

Formål med snakken?

At få åbnet op for snakken om menopause kan være afgørende for din trivsel i Clever og dine kollegers forståelse for dit ståsted og udfordringer.

Formålet med samtalen er at få

- afdækket dine gener og eventuelle behov for ændringer i dit arbejdsliv
- identificeret eventuelle bekymringer og potentielle forhindringer
- skitseret de opgaver eller ansvar, der eventuelt skal omplaceres
- lagt en plan for, hvornår og hvordan opgaverne skal omplaceres

Hvem skal du tale med?

Snakken kan som udgangspunkt tages med teamets trivselsrolle, men har du en anden kollega, du føler dig mere komfortabel med, så vælger du denne i stedet.

Håndtering af eventuelle ændringer i opgaver, mødetidspunkter, arbejdstid eller lignende på baggrund af samtalen bor i teamet, og det forventes, at hele teamet bakker op.

Hvorfor er snakken så vigtig for os?

Udfordringer på arbejdspladsen

Der findes mindst 34 symptomer på kvinders menopause, og kan alle have indvirkning på, hvordan du trives og præsterer på arbejdspladsen. Det er vidt forskelligt, hvilke symptomer du bliver ramt af, og om de varer et par måneder eller op til 10 år.

Symptomerne, der gør dig syg

Menopause er ikke en sygdom, men symptomerne kan gøre dig syg; angst, depression, søvnløshed og migræne er blot nogle af de mere voldsomme. Og de få undersøgelser, der findes, viser, at 1/3 af alle kvinder rammes særligt kraftigt. Vi ved, at det ikke nødvendigvis bliver en nem snak. Det er en snak, der stadig kan føles tabubelagt. Så brug dette som inspiration – eller måske et kærligt spark i måsen til at få taget den. Vi tror på, at det gør en forskel. Ellers ville vi ikke foreslå det.

Vi er her for at hjælpe dig

Hvis du som kollega til en menopauseramt kollega søger sparring til snakken, så har vi dig også godt dækket. Oplever du ved endt læsning, at du hverken er blevet klogere eller ved, hvordan du nu fortsætter, så tager du fat i Stine fra People. Eller en anden fra People, hvis du er tryggere ved det. Vi står klar til at hjælpe dig.



Til dig, der er menopauseramt

Forberedelse

Vi behøver nok ikke fortælle dig, at der er følelser på spil, når vi skal tale om menopause. Det kan føles som om, at vi konstant er i vores følelsers (og hormoners) vold.

Derfor skal vi heller ikke underkende de følelser, der kan opstå under snakken. Giv plads til dem. Tag de pauser, der kan være brug for.

Der kan også komme områder og emner op undervejs, som du ikke ser relevante for samtalen eller ikke har lyst til at tale om. Det er helt okay. Det er blot at sige det. Du skal mærke efter undervejs, så du ikke får overskredet dine grænser.

Og for at gøre det helt tydeligt; samtalen er naturligvis fortrolig. Den aftale, som I senere hen deler med teamet, skal fint kunne siges i plenum. Alt det, der fører til aftalen, bliver mellem jer i rummet, med mindre du har lyst til at dele det.



Din forberedelse til snakken

Før snakken	Under snakken	Efter snakken
<p>Gør det klart for dig selv, hvad der pt. virker i dit arbejdsliv, og hvor menopausegenerne gør det svært.</p> <p>Brug god tid til at identificere de gener/symptomer, der forstyrrer i dit arbejdsliv. Det er helt okay, at det ikke er alle, du har lyst til at bringe ind i snakken.</p> <p>Måske har du allerede prøvet dig lidt frem med et eller flere tiltag og ved, at det skal være en del af dine fremtidige vilkår. Lav gerne på forhånd en liste over de tiltag, du ser, er relevante for dig.</p>	<p>Vær opmærksom på, at det er din snak; du sætter agendaen og bringer de emner i spil, som er vigtige for dig.</p> <p>Du udfylder skabelonen for dine menopausevilkår – eller noterer på en anden måde, hvilke tiltag, I kommer frem til, skal være en del af dit arbejdsliv.</p> <p>Mærk efter undervejs, har du behov for en opfølgende snak. Lav en ny aftale for næste snak, hvis det giver mening.</p> <p>Du sender dine vilkår til Finance via loen@clever.dk, hvis de indeholder ændringer til din arbejdstid og/eller deltidssygemelding.</p>	<p>Mærk godt efter, om I er kommet frem til det, der føles godt for dig.</p> <p>Det kan være relevant med en opfølgende snak, hvis dine symptomer ændrer sig, eller du har behov for andre tiltag.</p> <p>Du tager dine vilkår med til næstkommende teammøde. Teamet bliver præsenteret for de aftalte vilkår, så I sammen kan tage ansvaret for dem fremover.</p> <p>Giv dine nye vilkår tid til at lande i dig.</p>

Til dig, der har trivselsrollen -
eller tager samtalen med din
menopauseramte kollega

Clever



Til dig, der tager samtalen

Forberedelse

Måske har du ingen fornemmelse af, hvad det vil sige at have hormonelle ubalancer. Måske kender du på egen krop, hvad det vil sige. Det vigtigste for din rolle i samtalen er, at du nysgerrigt lytter og søger at finde de gode løsninger for din ramte kollega.

Du skal forberede dig på, at samtalen kan give følelsesmæssige reaktioner undervejs. Det kan for nogle være meget privat at give indblik i deres menopause-udfordringer. Det er et område, der stadig er stærkt tabubelagt, så når vi nu giver plads til at tale om det i arbejdsøjemed, så bliver det ikke nødvendigvis nemt.

Sørg gerne for at have søgt sparring og input fra People eller andre kolleger, der varetager trivselsrollen forud for samtalen. Sæt dig godt ind i, hvad der kan være mulige tiltag for de forskellige typer gener, så du kan være klar til at tænke i muligheder sammen med din kollega.

Og for at gøre det helt tydeligt; samtalen er naturligvis fortrolig. Den aftale, som I senere hen deler med teamet, skal fint kunne siges i plenum. Alt det, der fører til aftalen, bliver mellem jer i rummet, med mindre din kollega selv ønsker at dele det.

Din forberedelse til snakken

Før snakken	Under snakken	Efter snakken
<p>Forbered dig på, at det kan være svært for din kollega at åbne op om hendes menopausegener.</p> <p>Søg evt. sparring til facilitering og håndtering af den gode samtale hos People eller andre fra trivselscirklen.</p> <p>Sæt dig ind i de forskellige tiltag inden samtalen.</p>	<p>Vær opmærksom på, at det er din kollegas samtale. Lad din kollega bestemme, hvilke emner hun har brug for at drøfte.</p> <p>Hvis der er behov for en opfølgende snak, så aftal gerne hvornår under samtalen (måske er der brug for flere – afstem behovet).</p> <p>Sørg for at få forventningsafstemt, hvad der skal til for at føre de forskellige tiltag ud i livet; eventuelt omrokering af opgaver/ansvar og briefing af teamet.</p>	<p>I aftaler, hvem der indkalder til næste snak (hvis der er behov for det).</p> <p>Du sørger for at følge op på de opgaver, du har ansvaret for.</p> <p>Du tjekker løbende ind med din kollega for at høre, om de tiltag, I har sat i gang, virker efter hensigten.</p>

Inspiration til snakken

Rammesætning for snakken

- Brug et par minutter til at tjekke ind og lande i rummet.
- Giv plads til nysgerrige og afklarende spørgsmål.
- Del gerne løbende refleksioner.
- Være begge to opmærksomme på, at snakken forbliver i den relevante retning.
- Sørg for at udfylde menopause skabelonen eller skriv på anden måde de valgte tiltag ned.

Spørgsmål til snakken

- Hvordan har du det?
- Hvilke gener/symptomer fylder i dig? Hvilke af dem forstyrrer i dit arbejde?
- Er der noget i dit arbejdsliv eller opgaveløsning, du har svært ved?
- Hvad kan gøre dit arbejdsliv bedre?
- Hvordan kan vi i teamet hjælpe dig?
- Har du nogle ønsker til omfordeling af opgaver, nye opgaver eller færre opgaver?
- Har du nogle ønsker til omfordeling af ansvar?
- Har du nogle ønsker til tidspunkter for møder i teamet eller sociale arrangementer?
- Hvad skal der til for, at du bedst muligt trives både fysisk og psykisk og har overskud til job, familie og fritid?

Inspirationskatalog over mulige tiltag

Clever

Menopausetiltag

Opmærksomhed	Fleksibilitet	Omsorg	Fælles
<p>Samtaleguiden – snakken, der forhåbentlig har fået dig hertil</p> <p>Chatkanal på teams – menochat, hvor vi deler erfaringer, gode råd og med plads til frustrationer</p> <p>Mini-bibliotek – et bredt udvalg af bøger om menopause. Står hos People, og du låner løs. Vi opdaterer løbende udvalget</p>	<p>Hjemmearbejdsdage* – 1 om ugen er udgangspunktet. Du kan have brug for flere i en periode</p> <p>Forskudt arbejdstid/nedsat tid* – 4 uger med fuld løn (ned til 27 timer om ugen) pr. år</p> <p>En anderledes arbejdsdag – brug hvilerummet, book et stillerum eller træk dig til en flyverplads</p>	<p>Teamet – ved at åbne op for dine udfordringer kan teamet bedre støtte dig</p> <p>Pauser* – små hvil eller meditation i hvilerummet, dig-tid ved en udsigtsplads, gåture ved vandet eller måske en hurtig tur i vandet</p> <p>Danica og vores sundhedsforsikring – samtaler med psykolog, behandlinger og hjælp af speciallæger</p>	<p>Yin yoga – 1 eftermiddag om ugen</p> <p>Bordventilatorer – spørg vores facility-kolleger for en til dit bord</p> <p>Papirvifter i mødelokalerne – og tag en med dig, hvis du også har brug for den uden for møderne</p>

*Perioden konkretiseres i dine vikår

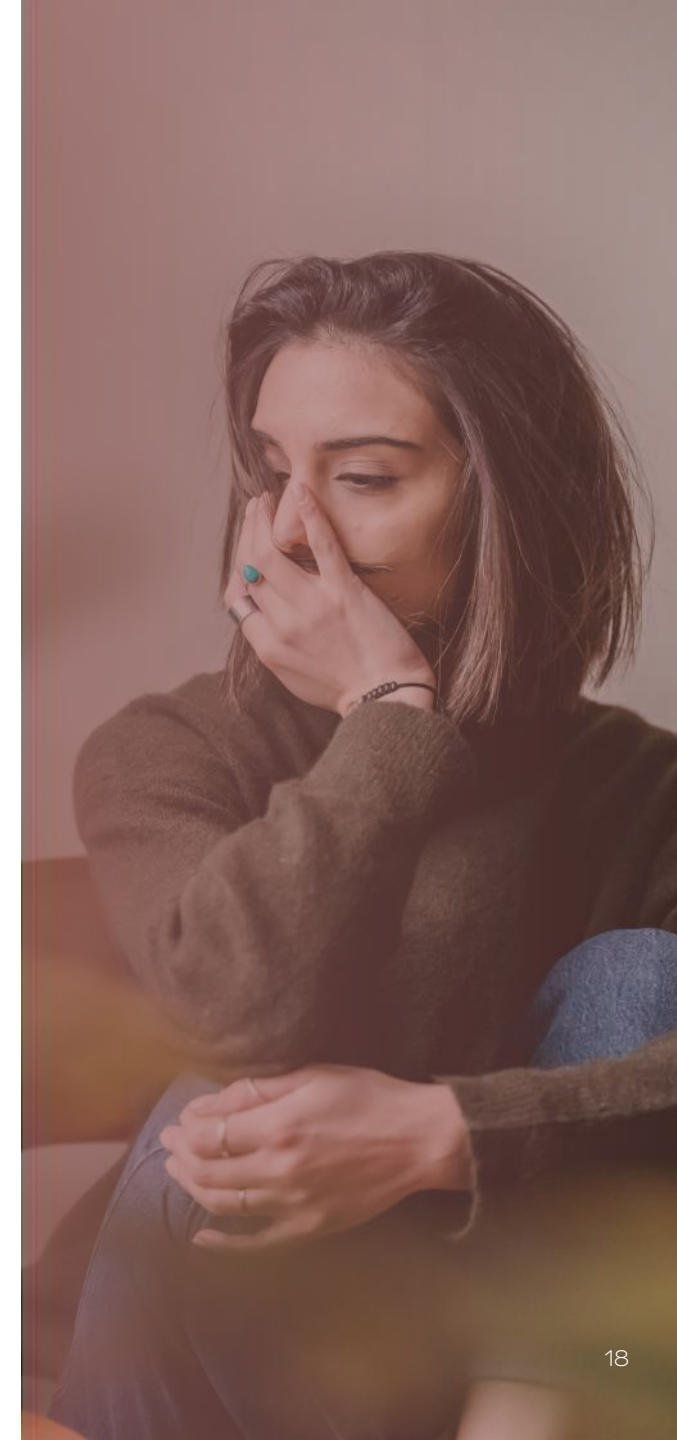
Hvordan kan du bruge de forskellige tiltag?

Clever sætter fokus på menopausetiltag, fordi nogle af symptomer kan være så invaderende i dit arbejdsliv, at du kan føle det svært foreneligt med din hverdag. Det vil vi gerne kunne ændre på. Vi tror på, at de rette vilkår for dig, er dem, som giver dig bedst mulig balance i hele dit liv.

På side 4 finder du de symptomer, som indtil videre er identificeret. Det er slet ikke sikkert, at du er berørt af mange af dem. Men vi synes nu alligevel, at de skal nævnes, for måske har du slet ikke forbundet et eller flere af symptomerne med din menopause.

Nogle af tiltagene er relevante at koordinere med dit team. Efter snakken deler du dine vilkår med teamet, og I kan derefter aftale mere konkret. I deler sammen ansvaret for at få dine vilkår til at hænge sammen i hverdagen.

Følgende tiltag er ment som muligheder. Og det er vigtigt at have med i snakken, at behovet for tiltag kan ændre sig undervejs. Oplever du nye symptomer dukke op og fylde i dit arbejdsliv, tager I en snak mere, hvor I sammen får ændret dine vilkår til at støtte dig i det, der er brug for. Menopausefasen er ikke en statisk oplevelse. Det skal din brug af Clevers tiltag afspejle i dine vilkår.



Hvad handler opmærksomheden om?

Opmærksomhed – indsigt og viden

- Vi bringer hele mennesket i spil i Clever – også når det er svært eller gør ondt. Det kræver, at vi skaber plads til at tale om et emne, der påvirker vores kolleger i alle aspekter af livet – også den private sfære. Derfor har vi skabt en guide til snakken om menopause. Det er ikke nemt for alle at tale eller høre om. Vi hjælper med en vej ind til det svære emne.
- Der findes ikke meget data om emnet, men vi har samlet, hvad vi har kunnet finde til et mini-bibliotek om menopausefasen. Bøgerne står samlet ved People-teamet, og du må altid komme forbi og hente en eller flere bøger. Vi vil løbende føje bøger til.
- En anden fortrolig måde at åbne op for emnet er via menopause-chat på Teams: Her kan vi tale sammen, dele frustration/viden/råd og støtte hinanden. Stine fra People er administrator på menopause-chatten, og du kommer hurtigt med ved at række ud til hende. Det er også for dig, der endnu ikke har oplevet hormonelle ubalancer, men gerne vil stå et mere forberedt sted, når du kommer dertil.

Hvordan ser fleksibilitet for dig?

Fleksibilitet – individuelle behov

- Som en del af et medledende team kan vi sammen skabe den kombination af fleksibilitet, du har brug for. Måske kan hjemmearbejdsdage gøre perioder med dårlig nattesøvn mere overskuelige at komme igennem. Som tommelfingerregel har vi i Clever muligheden for at arbejde hjemme en dag om ugen. Det kan være, at du i en aftalt periode har brug for flere dage om ugen, hvor du arbejder hjemmefra. Her er det, hvad der virker for dig og jer som team.
- Det kan være en aftale om at møde senere eller gå tidligere, der gør en forskel for dig. Clever giver mulighed for, at du kan tage en periode med forskudt arbejdstid eller nedsat tid i op til 4 uger med fuld løn (ned til 27 timer i ugen) pr. år. Der kan være behov for flere af den slags perioder – vi ved, at perimenopausefasen kan vare i op til 10 år – og det tages i så fald med teamet.
- Det kan også være fleksibilitet i løbet af dagen eller en anderledes måde at bruge din arbejdsdag på. Du kan finde ro ved at arbejde i et stillerum eller trække dig til en flyverplads på en anden etage, end hvor dit team bor. Det kan opleves som svært at prioritere i en pakket hverdag. Men du kan hjælpe dig selv og dit team ved at lave fremtidige aftaler om plads til stille- eller fokustid og især ved at blokere tiden i din kalender.





Menopausetiltag

Hvad er omsorg for dig?

Omsorg – støtte og hjælp

- For nogle er det svært at bede om hjælp, og vi forstår, at det sikkert ikke føles nemmere, hvor du står lige nu. Vi vil alligevel opfordre til, at du tager fat i dit team, hvis det kunne gøre en forskel at få hjælp til prioritering af opgaver og en anderledes deling af ansvar. Når du er åben, kan teamet bedre møde dig i det, du har brug for. Samtaleguiden kan hjælpe dig til at få taget hul på den snak.
- Pauser er en god kilde til omsorg, og vi hjælper med inspiration til pauserne. Det kan være en powernap i hvilerummet på 2. sal, der ikke kræver forhåndsbooking. Det kan også være ved 5-10 minutters meditation i hvilerummet eller en udsigtspladserne på 2. sal, hvor du kan skærme dig bag gardiner. Måske har du mere gavn af en gåtur i området med udsigt til vand. For nogle er det en dukkert i havet midt på dagen. Lad dig inspirere til den meningsfulde pause for dig. Og sæt tid af i kalenderen, så du får det prioriteret.
- Egenomsorg er også et redskab i den tid, du er på vej igennem. Danica, hvor vi har vores sundhedsforsikring, giver mulighed for snakke med psykologer, diætister samt behandling hos akupunktører, osteopater mv. De har også specialister som f.eks. gynækologer tilknyttet. Læs mere om deres tilbud bagerst i guiden, og brug deres tilbud via deres hjemmeside.



Mænd kan også blive ramt

Andropausen

Mænd kan også opleve overgangsalderen, kendt som andropause. Desværre er der meget lidt forskning på området, hvilket betyder, at det sjældent bliver diskuteret. Alligevel bør du som mand ikke tøve med at tale med en trivselsansvarlig eller en betroet kollega, hvis du oplever symptomer, der påvirker din arbejdsevne. Det er lige så vigtigt at få talt om andropause, som det er at tale om kvinders overgangsalder.

Symptomer på andropause kan være:

- Tab af muskelmasse og styrke
- Vægtøgning
- Lavere sexlyst
- Mindre mentalt overskud
- Depression
- Lavt energiniveau
- Søvnløshed
- Øget tendens til hjerteproblemer
- Ledsmerter
- Vigende hårgrense
- Humørsvingninger
- Prostataproblemer

Dine menopausevilkår

Clever

Vilkårsskabelon (eksempel)

Dine menopausevilkår

Hvad jeg har brug for i min arbejdsdag (følgende tiltag):

1.	4.
2.	5.
3.	6.

Nedsat tid/hjemmearbejdsdage:

I perioden __/__/__ til __/__/__ - møder jeg i tidsrummet ___ til ___ eller arbejder __ antal færre timer. Og/eller jeg tager __ dage om ugen hjemmefra fra uge __ til __.

Aftaler med teamet:

Fx ingen møder før kl. 9 og senest kl. 14. Teamets hukommelse sender altid referat af møderne direkte til mig.

Vi har aftalt, at jeg holder følgende pauser i løbet af ugen frem til __ dato for derefter at vurdere, om noget skal ændres (kan altid tages op tidligere, hvis behovet har ændret sig)

Andet, der er relevant for mine vilkår:

1.	2.
----	----

Vilkår gælder frem til __/__/__ eller ved aftale om forlængelse – husk at aftale en ny dato ved forlængelse.

Dine muligheder hos Danica

Clever

Hvordan kan Danica Pension hjælpe op til og under overgangsalderen?



Danica Pension hjælper fra de første symptomer som f.eks. smerter i led, hedeture og humørsvingninger opstår til udredning hos speciallæge i gynækologi.

Du kan komme i kontakt med Danica Pension via deres app eller hjemmeside.



Akut psykologisk hotline

24-timers behandling: +45 70 25 02 03

Sundhedspakke [Online eksperter]	Sundhedssikring
Online lægehjælp	Face2face psykologhjælp
Online psykologhjælp	Speciallæge undersøgelse f.eks. gynækolog
Online diætist	Akupunktur / Zoneterapi*
Online coach	Fysioterapi og Osteopati*

*du kan få behandling til lindring af symptomer i max 2 år

