



BERGEN  
KOMMUNE

# VEILEDER FOR ANSATTE OG LEDERE I FORBINDELSE MED OVERGANGSALDER







Foto: Vibeke Blich

## Bakgrunn

Overgangsalder og hvordan den berører den enkelte kvinnen på norske arbeidsplasser, har fått lite oppmerksomhet i forskningen. Dette til tross for at 60 prosent av kvinnene får plager i overgangsalderen. Plagene kan for noen være så alvorlige at de medfører redusert evne til å arbeide, økt sykefravær og at de faller ut av arbeidslivet. Noen opplever at selvtilliten synker og at motivasjonen på jobb reduseres.

Overgangsalderens symptomer starter noen år før menstruasjonen opphører, vanligvis i 40-årene. Bergen kommune har 7517 kvinnelige ansatte i alderen 40-60 år, hvor man kan oppleve symptom på overgangsalder. Dette utgjør 35,6 prosent av Bergen kommunes ansatte totalt. Alle kvinner kommer i overgangsalderen. Likevel er overgangsalderen et tabubelagt tema som det snakkes lite om.

Kvinnehelseutvalget viser til at forskning har avdekket at kvinner føler på stigma og skyldfølelse rundt overgangsalderen. Videre at overgangsalder ikke er et tema ansatte velger å ta opp med sin leder, og leder får derfor ikke tilrettelagt for plager man ikke vet om. (NOU 2023:5).

## Om denne veilederen

I denne veilederen finner du informasjon om hva overgangsalder er, hva som er de vanligste symptomene ved overgangsalder, hva du kan gjøre selv, hva leder kan gjøre og hva kolleger kan gjøre.





Foto: Ida Saxevik

## Hensikt og målgruppe

Kunnskap om overgangsalder har behov for et løft, både blant ansatte, tillitsvalgte, verneombud og ledere i Bergen kommune. Denne veilederen gjelder for Bergen kommune og skal bidra til å øke kunnskap, fjerne stigma og gi arbeidsplassene verktøy for en bedre arbeidshverdag for kvinner med overgangsalder.

## Forankring

[Allmenningen - Et arbeidsliv i endring. HR- melding mot 2030. \(bergen.kommune.no\)](#)

[Byrådets politiske plattform: Klosterhagen-erklæringen \(pdf\)](#)

[Framstilling Nærværsprosjekt i Bergen-kommune 2024-2027](#)

[Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. \(arbeidsmiljøloven\) - Lovdata](#)





## Overgangsalderen

Alle kvinner kommer i overgangsalderen. Noen har ingen plager, mens en tredjedel har moderate plager, og en tredjedel har daglige plager.

Symptomene kan variere både i intensitet og form og kan starte allerede ti år før menstruasjonen opphører. I gjennomsnitt varer plagene i sju år.

Det er individuelt om man får plager og hvor store plager man får. For de som får plager, finnes det god hjelp å få for de aller fleste. Overgangsalderen har også positive sider som opphør av menstruasjon og menstruasjonssmerter.

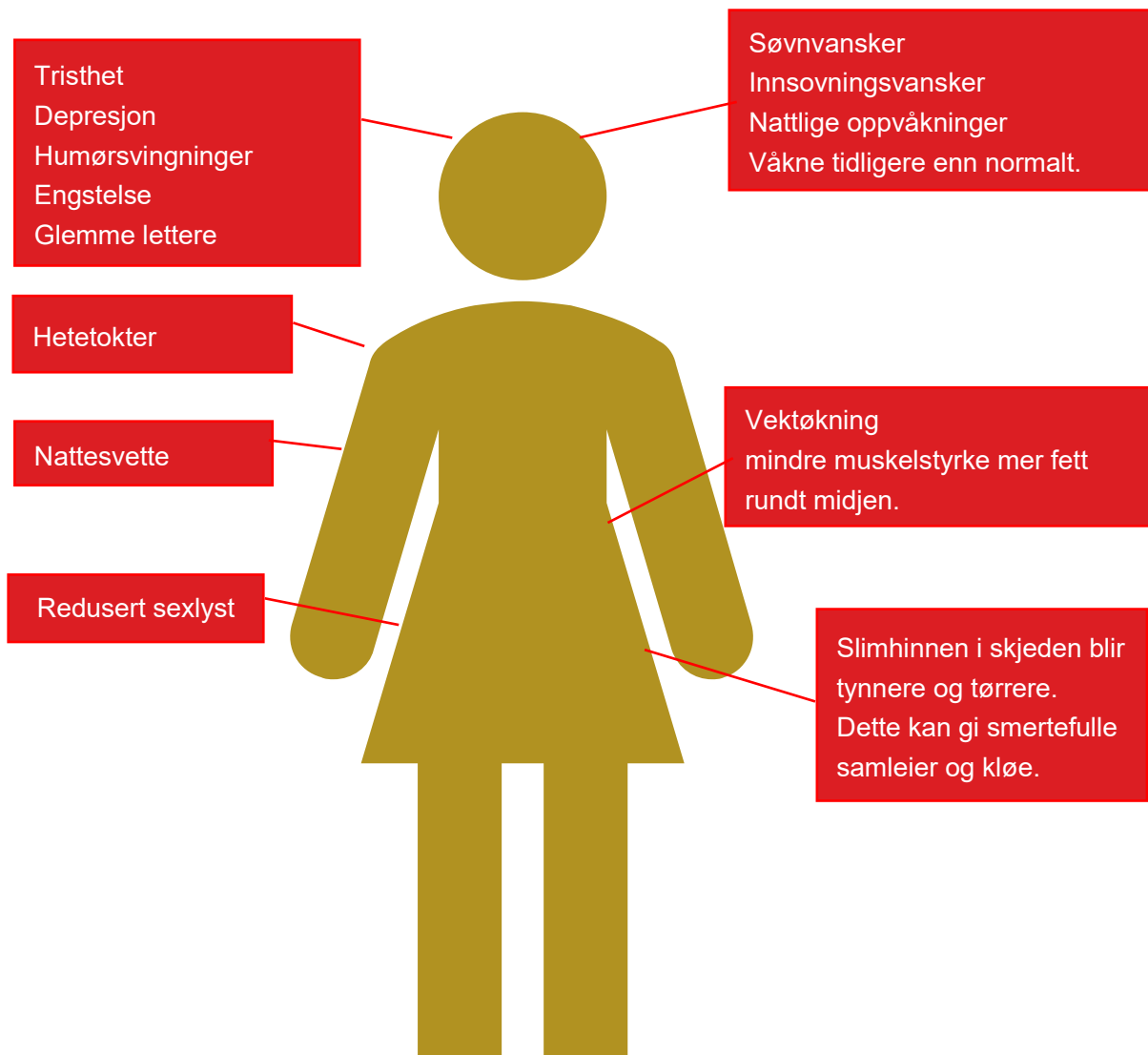
## Perimenopause

Symptomene knyttet til overgangsalderen kan starte flere år før menstruasjonen opphører og skyldes en naturlig reduksjon i produksjon av hormonene østrogen og progesteron. Denne tiden kalles for perimenopause. De første tegnene på perimenopause kan ofte være uregelmessig menstruasjon (Helsebiblioteket/BMJ).

Overgangsalderen er tradisjonelt forbundet med hetetokter. Men overgangsalderen er så mye mer enn bare hetetokter. Endringene kommer ofte gradvis. Mange kvinner forstår ikke selv at de er i perimenopausen og kan frykte at de er i ferd med å bli alvorlig syke. Kunnskap

om de ulike symptomene som kan oppstå, kan derfor være viktig for å sikre en god arbeidshverdag og en god livskvalitet. Dette er en fase av livet hvor kvinner kan føle seg i en skvis mellom ansvaret for egne barn som trenger økonomisk, fysisk eller emosjonell støtte, og ansvaret for å pleie aldrende foreldre som trenger oppfølging, omsorg eller økonomisk støtte.

Det finnes en rekke symptomer som kan oppstå, her er de vanligste symptomene (hentet fra Helsenorger):



## Menopause

Når man har vært uten menstruasjon i 12 måneder, har man oppnådd menopause. Menopausen inntreffer vanligvis i alderen 45-55 år.

## Postmenopause

Etter menopausen er man i postmenopausen – en fase som varer livet ut. En del kvinner vil fortsatt ha symptomer og plager, men de fleste opplever nå at dette avtar.



Foto: Kristin Bergitte Hauge

## Hva kan jeg gjøre selv?

- **Søk kunnskap.** Du finner god og kvalitetssikret informasjon om overgangsalderen på [HelseNorge.no](https://www.helsenorge.no).
- **Ha en positiv innstilling.** Innstillingen du møter overgangsalderen med, har en effekt. Forskning viser at en positiv innstilling vil øke din opplevelse av kontroll (Ayers et.al 2010 i Hickey M, 2024).
- **Snakk med fastlege.** Dersom du har symptomer, er det viktig å utelukke alvorlig sykdom. Det anbefales derfor at du snakker med din fastlege om dine plager.
- **Snakk med din leder.** Dersom du står i fare for å bli sykemeldt eller du har plager som innvirker på din arbeidsevne, oppfordres du til å snakke med din leder. Du bestemmer selv om du ønsker å snakke med din leder om din overgangsalder, og hva du ønsker å dele. Dersom du har behov for tilrettelegging, så er dialog sentralt. Det kan finnes gode løsninger på arbeidsplassen som gjør at sykemelding kan unngås helt eller delvis, snakk derfor med leder før lege om muligheter. Ta gjerne opp overgangsalder i samtalen, dersom du kjenner på kroppen at det påvirker arbeidsforholdet.





Foto: Vibeke Blich

- **Hvile og søvn.** Gi kroppen tilstrekkelig hvile og hold gode søvnrutiner.
- **Ha et sunt og variert kosthold og vær forsiktig med alkohol.**
- **Tren regelmessig.** Har du ikke trent tidligere, så er det ikke for sent å begynne. Styrketrening er spesielt viktig for å forebygge benskjørhet.
- **Slutt å røyke.**
- **Snakk med noen** du stoler på.
- **Kle deg lagvis.**
- **Bruk notatbok eller huskeliste** på mobil dersom du strever med hukommelse og/eller konsentrasjon.
- **Kognitiv terapi.**

## Hva kan leder gjøre?

### Øk din kunnskap om overgangsalderen

Å ha kunnskap om overgangsalderen er viktig for at du skal kunne gi ansatte støtte i denne livsfasen (NOU 2023:5). Sett deg inn i informasjonen i denne veilederen. Dersom du har god kunnskap om overgangsalderen, vil det være lettere for deg å snakke med ansatte om temaet og å møte medarbeidere som kommer til deg med disse utfordringene med selvtilit (Cipid.org, 2023).

### Sett overgangsalderen på agendaen på ditt arbeidssted

*"Studier peker også på at åpenhet om overgangsplager reduserer kvinners opplevelse av symptombyrde"* (Verdonk, Bendien og Appelman i NOU 2023:5).

*"Kvinner ønsker at lederne deres skal være informerte og empatiske om overgangsalderen og hvordan symptomene kan forverres av arbeidsmiljøet. De ønsket også at arbeidsplassen deres skulle tilby åpen og støttende kommunikasjon og nyttige arbeidsretningslinjer, inkludert fleksibel arbeidstid".* (Hickey M, 2024).

Her er noen eksempler på hvordan du kan sette søkelys på overgangsalderen:

- Forklar at du som leder er tilgjengelig for ansatte som ønsker dialog rundt overgangsalder og de utfordringene det kan medføre. Forsikre ansatte om at de vil bli møtt med forståelse, empati og konfidensialitet.
- Snakk om overgangsalder i samtaler om sykefravær, i medarbeidersamtaler, på personalmøter og i arbeidsmiljøgruppen. Vis at du er en leder som er åpen for dialog om overgangsalder og hvordan denne fasen kan prege den enkeltes arbeidssituasjon. Bli enige om hvilke tiltak dere kan iverksette hos dere for å sikre en god overgangsalder for alle.
- Ta med kunnskap og tiltak om overgangsalder i handlingsplanen for HMS på din arbeidsplass.

### Hvordan kan jeg som leder tilrettelegge?

Symptomene som oppstår i overgangsalderen, er individuelle. Det er den ansatte selv som vet best hva hun har behov for. De gode løsningene finner leder og den ansatte sammen. Ved å sette overgangsalderen på agendaen på ditt arbeidssted, tilrettelegger du for en åpenhet om temaet. Dette i seg selv kan lette symptombyrden til kvinner i overgangsalderen (Verdonk, Bendien og Appelman i NOU 2023:5). Bergen kommune har mange ulike arbeidststeder og det er ikke alle tiltak som vil passe alle steder.



The European Menopause and Andropause Society har anbefalinger for menopause på arbeidsplassen. Eksempelvis anbefaler de at det er en åpen, støttende og inkluderende kultur og at ansatte som har utadrettete roller mot kunder eller befolkning, får mulighet til å ta pauser for å håndtere symptomer.

## Hva kan du som kollega gjøre?

- Skaff kunnskap om overgangsalderen
- Være samtalepartner dersom din kollega ønsker dette
- Møt din kollega med respekt og forståelse
- Hør med din kollega hvordan du kan hjelpe.

## Kilder

Cipid.org (2023). The menopause at work: guidance for people managers [Internett]. Tilgjengelig fra: [The menopause at work: guidance for people managers | CIPD](#) Hentet: 21.10.2024.

Hickey, M. LaCroix, A. Doust, J. Mishra, G. Sivakami, M. Garlick, D og Hunter M. An empowerment model for managing menopause, *The Lancet*, 403 (10430), 947-57  
Tilgjengelig fra: [An empowerment model for managing menopause - The Lancet](#) (Hentet: 21.10.2024).

Helsebiblioteket/BMJ (2023). *Overgangsalder*. [Internett]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/sykdom/underliv/menopause/> . Hentet mandag 21. oktober 2024.

NOU 2010: 13 (2010) *Arbeid for helse: Sykefravær og utstøting i helse- og omsorgssektoren*. Oslo: Departementenes servicesenter, Informasjonsforvaltning.

NOU 2023:5 (2023) *Den store forskjellen-Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Rees, M et.al. (2021). Global consensus recommendations on menopause in the workplace: A European Menopause and Andropause Society (EMAS) position statement, *Maturitas*, 151, 55-62. Tilgjengelig fra: [Global consensus recommendations on menopause in the workplace: A European Menopause and Andropause Society \(EMAS\) position statement - ScienceDirect](#)

Universitetet i Bergen, *Klar-kvinnehelse, overgangsalder og arbeidsliv*. [Internett]. Tilgjengelig fra: [KLAR – Kvinnehelse, overgangsalder og arbeidsliv | Helsevitenskap | UiB](#) Hentet: 21.10.24.