

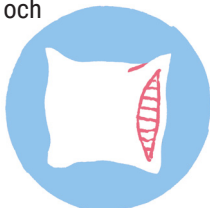
Ett MENSkligare arbetsliv

Alla menstruerande personer har grundläggande behov som måste tillgodoses för att kunna delta i samhället på lika villkor. Det behövs möjlighet att sköta mensen och korrekt utrustade toaletter. Det behövs förståelse för att menscykeln kan påverka måendet. Om inte dessa behov tillgodoses kan mensen bli ett hinder för att sköta arbetet och må bra. Därför är mens en arbetsmiljöfråga.

5 åtgärder för ett MENSkligare arbetsliv:

1. Se över möjligheterna till toalettpauser och vilrum

Menstruerande personer behöver byta mensskydd regelbundet. Mensen kan ibland också resultera i en orolig mage. Genom att se över arbetstid och bemanning kan arbetsgivaren säkerställa att anställda kan ta toalettpauser vid behov. Att ha tillgång till ett vilrum är också viktigt för att kunna lägga sig ned en stund vid behov.



2. Utrusta toaletterna och erbjud mensskydd

En enkel åtgärd är att se till att det finns papperskorgar på alla toaletter. Om mensskydd slängs i toaletten kan det orsaka stopp i avloppet. Det bör också finnas handfat inne på själva toaletten för att kunna tvätta händerna och skölja eventuella menskoppar.

Precis som att det finns toalettpapper är det bra om arbetsgivaren också kan erbjuda bindor och tamponger på toaletterna. Trots att mensen återkommer månad efter månad kan det vara svårt att förutse exakt när blödningsstarten startar och ibland glöms paketet med tamponger hemma. Med tillgängliga mensskydd på jobbtoaletten behöver anställda inte oroa sig för att blöda igenom kläderna och kan känna sig trygga.



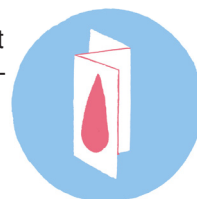
Illustrationer: Sara Teleman

3. Öka kunskapen om mens

Menscykeln ser olika ut för olika personer – vissa lider av både fysiska och psykiska besvär i samband med mens, medan andra knappt märker av sin mens. Hur vi upplever våra kroppar och eventuella besvär påverkas också av inställningen från människor i vår omgivning. Det finns exempelvis myter och missförstånd som gör att arbetsgivare och arbetskamrater kanske förminskar mensbesvär och viftar bort dem med argumentet "Det är bara mens!".

Det kan även finnas individuella behov beroende på mensrelaterade sjukdomar och besvär. Till exempel lider vissa av PMDS som är en svårare form av pms. Det finns också en sjukdom som heter endometrios där det vanligaste symtomet är kraftiga smärtor vid mens.

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



Steg 4 och 5 samt checklista
på nästa sida →

4. Skapa ett öppet samtalsklimat

Ingen ska känna sig tvingad att vara öppen med sin mens på jobbet. Men de som har behov av att vara öppna kring sina besvär ska kunna vara det utan att känna skam eller rädsla för att bli misstrodda. Den som är sjuk en dag ska kunna stanna hemma utan att känna skuld gentemot arbetskamraterna – oavsett om orsaken är förkylning eller mensrelaterade besvär.



5. Integrera mensperspektivet i det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM)

Både inom ramen för SAM och de aktiva åtgärderna rekommenderas arbetsgivare att undersöka arbetsplatsen i nuläget, identifiera åtgärder, implementera beslutade åtgärder och slutligen följa upp dem. Den viktigaste komponenten för att kunna integrera ett mensperspektiv i SAM är att arbetsgivare och anställda har kunskap om mens och menstruerande personers olika behov.



Checklista:

- ☐ Finns det toaletter med handfat och sopkorg på arbetsplatsen?
- ☐ Finns bindor och tamponger tillgängliga?
- ☐ Har ni tid att gå på toaletten?
- ☐ Finns det tillgång till vilrum och möjlighet att utnyttja det vid behov?
- ☐ Visar ni varandra stöd och hänsyn?
- ☐ Känner ni till vad som händer i kroppen under menscykeln?
- ☐ Vet ni hur ni kan motverka menstabun och fördomar?

Tips! På webbsidan mensen.se kan du öka dina kunskaper om mens.



Läs mer: ifmetall.se/menskligt

Öka dina kunskaper
om mens på
ifmetall.se/MENskligt

