



IFMETALL

Ett **MEN**Skligare arbetsliv nu!

– Det är en arbetsmiljöfråga

Ingen människa är en robot som kan jobba effektivt alla timmar i veckan. Alla har vi olika kroppar och livssituationer – för att vi ska må bra på jobbet och kunna göra ett gott arbete är det viktigt att vår arbetsplats tar hänsyn till detta i den mån det är möjligt. Det är en fråga om rättvisa för alla, oavsett om vi menstruerar eller inte.

Innehåll

Därför är mens en facklig fråga..... 4

- Ett MENSkligare arbetsliv nu!..... 4
- Mens – en arbetsmiljöfråga..... 4
- Tre tips för att förhandla mensskydd på jobbet..... 5
- Skapa ett öppet samtalsklimat..... 6
- Har du mens, eller? – om jargong och diskriminering..... 6

Mer än bara "lite mensvärk" 8

- Endometrios..... 8
- Adenomyos..... 8
- Vanliga symtom..... 10
- Till dig med endometrios..... 12
- Till dig som anhörig..... 13

Ekonomiskt stöd..... 14

- Slipp karensen..... 14
- Förebyggande sjukpenning..... 14
- Rehabilitering..... 14

Fackliga verktyg 16

- Sex åtgärder för ett MENSkligare arbetsliv..... 16
- Bra att veta!..... 18
- Men om det inte går att anpassa då?..... 20
- Ibland behöver vi förhandla..... 20
- Inkludera mens i skyddsronen..... 22

Fördjupning..... 23

- Lär dig mer!..... 23

Därför är mens en facklig fråga

Ett MENSkligare arbetsliv nu!

Ingen människa är en robot som kan jobba effektivt alla timmar i veckan. Alla har vi olika kroppar och livssituationer – för att vi ska må bra på jobbet och kunna göra ett gott arbete är det viktigt att vår arbetsplats tar hänsyn till detta i den mån det är möjligt. Det är en fråga om rättvisa för alla, oavsett om vi menstruerar eller inte.

Mens – en arbetsmiljöfråga

Alla menstruerande personer har ett antal gemensamma grundläggande behov som måste tillgodoses för att vi ska kunna delta i samhället på lika villkor. Menstruerande personer behöver tillgång till mensskydd och möjlighet att sköta menssen på ett hygieniskt sätt.

Det behövs korrekt utrustade toaletter och förståelse för att menscykeln kan påverka välmående, exempelvis om man behöver kunna ta ledigt från jobbet för vårdbesök. Frågor som rör mens och menstruerande personer i arbetslivet har alltså tydliga kopplingar till arbetsmiljöfrågor.

Tre tips för att förhandla mensskydd på jobbet

- Bryt tystnaden och prata med arbetskamraterna om mens på arbetsplatsen. Lyft upp att det kan vara svårt att förutse när mensen ska komma (särskilt i förklimakteriet) och konsekvenser när man inte kan gå ifrån en stund. Känns det pinsamt? Använd humor för att avväpna situationen.
- Undersök hur lätt/svårt det är att gå ifrån arbetsplatsen för att själv inhandla mensskydd. Hinns det verkligen med på en kortare rast när behovet är akut?
- Kalla arbetsgivaren till en MBL-förhandling där du beskriver både behovet och ert förslag på lösning. Om ni kommer överens, se till att det framgår av protokollet vad ni är överens om. Om ni inte kom överens den här gången, ge inte upp! Du kan ta upp frågan igen längre fram.

Äsch, vad ska det
här vara bra för?
Jag har koll på
min mens

Vad bra! Många har det.
Men förklimakteriet, förlossningar,
sjukdom och annat som händer i
livet kan rubba menscykeln. Då är
det väl jättebra att det finns
mensskydd på jobbet så du
slipper blöda igenom?

Skapa ett öppet samtalsklimat

Ingen ska känna sig tvingad att vara öppen med sin mens på jobbet. Men vi som har behov av att prata om mens ska kunna göra det utan att känna skam eller rädsla för att bli misstrodda. I många fall kan arbetsmiljön göra att det fysiska eller psykiska lidandet upplevs ännu värre. Är vi sjuka en dag ska vi kunna stanna hemma utan att känna skuld gentemot våra kollegor – men ingen ska behöva sjukskriva sig regelbundet bara för att de inte har möjlighet att utföra sina arbetsuppgifter vid menstruation.

Har du mens, eller?

– om jargong och diskriminering

Eftersom en majoritet av menstruerande personer är kvinnor finns det också kopplingar mellan mens och diskriminering. En kommentar som "Har du mens, eller?" kanske avfärdas som ett skämt, men det är en typ av trakasserier som kan knytas till diskrimineringsgrunden kön. Som förtroendevald kan du behöva driva frågor kring mens både som en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet och inom ramen för aktiva åtgärder enligt diskrimineringslagen.



Illustration: Sara Teleman

Mer än bara "lite mensvärk"

Endometrios

Endometrios är en långvarig sjukdom som kan drabba de med livmoder. Sjukdomen innebär att livmoderslemhinna finns på andra ställen i kroppen än inuti livmodern. Då reagerar immunförsvaret och det uppstår en inflammation som kan ge smärta. Det är vanligt att de första symtomen kommer tidigt i tonåren. En del får symtom redan första gången de har mens.

Endometrios drabbar 5 till 10 procent av alla kvinnor och cirka hälften får besvär som påverkar dem i vardagen. För vissa är smärtan så svår att de inte kan arbeta under de dagar då det är som värst.

Adenomyos

Endometrios som växer i livmoderväggen kallas adenomyos. Även adenomyos gör att man har mycket ont vid mens och får rikliga blödningar som kan leda till anemi, blodbrist, som gör en trött och orkeslös.



Vanliga symtom

Symtomen vid endometrios och adenomyos varierar från person till person. En del känner inte av den alls, eller ganska lite. Vanliga symtom är:

- Du har mycket ont vid mens eller ägglossning. Oftast gör det ont i magen, men det kan också göra ont ut mot ryggen och ner i benen.
- Du har symtom som liknar urinvägsinfektion. Du kan till exempel känna dig kissnödig ofta eller ha svårt att komma i gång och kissa.
- Du har symtom som liknar IBS, som till exempel diarré eller förstoppning.
- Det gör ont när du kissar eller bajsar.
- Du har blod i kisset eller bajset i samband med mens.
- Du känner dig allmänt sjuk, trött, illamående och har feber.
- Du har längre och rikligare mens.

Det är vanligt att ha bättre och sämre dagar eller längre perioder med mer eller mindre symtom. Styrkan i symtomen kan också variera över tid.



Till dig med endometrios

Mycket mensvärk är inte okej! När mensen begränsar ditt liv och din möjlighet att fungera i ditt arbete behöver du få stöd och hjälp.

- Det är viktigt att du söker vård om du har så ont att mensen begränsar ditt liv eller har andra symtom på endometrios. Företagshälsovården kan vara till hjälp, men du kan också söka vård på vårdcentral eller gynekologisk mottagning.
- Har du svårt att utföra dina vanliga arbetsuppgifter på grund av sjukdomen? Du kanske har behov av vila under arbetsdagen, ombyte av arbetskläder eller bara att kunna bestämma själv när du går på toaletten? Prata med ditt skyddsombud, en förtroendevald på arbetsplatsen eller din avdelning för stöd med anpassningar.
- För en del är det skönt att få kontakt med andra i liknande situation. Endometriosföreningen är en patientförening för de som lever med sjukdomen.

Till dig som anhörig

- Finns där och lyssna, och lyssna igen. Omtanke, hänsyn och tålamod är dina bästa redskap för att kunna stötta den som lever med sjukdomen.
- Endometrios kan leda till smärtor vid samlag och göra det svårare att bli gravid. Om du lever i en relation med någon med endometrios är det extra viktigt med öppen kommunikation, lyhördhet och förståelse.
- Endometriosföreningen är en patientförening för de som lever med sjukdomen, men de har även stödmaterial till dig som anhörig. Här hittar du tips kring hur du kan stötta personer i ditt liv som drabbats av endometrios.



Ekonomiskt stöd

Slipp karensen!

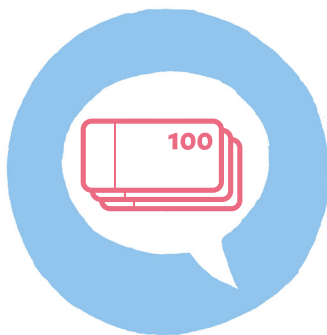
Om du på grund av sjukdom har hög frånvaro från ditt arbete kan du kontakta Försäkringskassan och ansöka om särskilt högriskskydd. Skyddet gör att du slipper karensdag samt att Försäkringskassan betalar hela sjuklönekostnaden.

Förebyggande sjukpenning

Du kan få sjukpenning i förebyggande syfte från Försäkringskassan om du har en sjukdom som riskerar att påverka din arbetsförmåga. Det kan till exempel röra sig om att din läkare ordinerat dig smärtbehandling. Läs mer hos forsakringskassan.se.

Rehabilitering

Din arbetsgivare kan ansöka om bidrag från Afa Försäkrings AGS-fond för upp till femtio procent av kostnaden för arbetslivsinriktad rehabilitering. Exempel på insatser är rehabilitering på grund av fysiska besvär, samtal hos psykolog, livsstilsförändringar och omskolning. Läs mer på afaforsakring.se.





Fackliga verktyg

Sex åtgärder för ett MENSkligare arbetsliv

Med sex åtgärder kan ni ta stegen mot att skapa en bättre arbetsmiljö som inkluderar alla. Börja arbetet redan nu!

1. Paus när det behövs

Se över hur arbetet är organiserat. Menstruerande personer behöver byta mensskydd regelbundet. Mensen kan också resultera i en orolig mage. Vid endometrios och adenomyos är det extra viktigt att kunna gå ifrån för att ta värktabletter eller för att vila. Genom att se över arbetstid och bemanning kan arbetsgivaren säkerställa att anställda kan ta pauser vid behov.

2. Erbjud bindor och tamponger

Även om mensen ofta återkommer månad efter månad kan det vara svårt att förutspå exakt när blödningsstarten kommer och ibland glöms paketet med tamponger hemma. Vid menstruationsrelaterade sjukdomar kan det vara ännu svårare att förutse när mensen kommer. Beroende på arbetstider och var arbetsplatsen ligger kan det vara svårt att hinna ta sig till en öppen butik för att köpa mensskydd. Med tillgängliga mensskydd på jobbtoaletten behöver anställda inte oroa sig för att blöda igenom kläderna och kan känna sig trygga.

3. Viktigt med förståelse

Att leva med endometrios och adenomyos kan innebära upprepade läkarbesök och korttidssjukfrånvaro. Den som är sjuk ska kunna stanna hemma utan att känna skuld gentemot arbetskamraterna – även vid mensrelaterade besvär. Smärtan kan också leda till sömnbrist som gör det svårt att fungera som vanligt på jobbet. Då är det extra viktigt att

kunna återhämta sig under arbetsdagen. Undersök också om det är möjligt att förskjuta arbetsdagen och börja senare när natten varit svår.

4. Omfördelning av arbetsuppgifter

Om en person på grund av en menstruationsrelaterad sjukdom inte kan göra alla arbetsuppgifter på samma sätt som tidigare, behöver arbetsgivaren utreda om det är möjligt att fördela om arbetet så att någon, eller några andra, gör det som personen med nedsatt arbetsförmåga inte klarar av.

5. Anpassa om det behövs

En arbetsanpassning görs för att en person med nedsatt arbetsförmåga ska kunna fortsätta utföra arbete åt arbetsgivaren. Först behöver arbetsgivaren utreda vilken typ av anpassning personen behöver. Här är det viktigt att den som drabbats av sjukdom är med i utredningen och att utredningen är skriftlig. Du som är skyddsombud ska också vara med så länge inte medlemmen har sagt att hen inte vill det. Dokumentera allt som sägs och görs så att ni vid en eventuell tvist kan visa vad ni har kommit med för förslag på lösningar.

6. Företagshälsovård (FHV)

Företagshälsovården är en oberoende expertresurs som hjälper arbetsgivare att skapa en frisk och säker arbetsmiljö genom förebyggande insatser, stöd vid ohälsa och rehabilitering. Var med och påverka vilka tjänster som företagshälsovården ska erbjuda så att de kan fungera som stöd vid arbetsanpassningar. Mer information hittar ni i de arbetsmiljöavtal som ingår i IF Metalls kollektivavtal.

Bra att veta!

- Arbetsgivarens skyldighet att arbeta med rehabilitering och arbetsanpassning regleras i arbetsmiljölagen (AML) och socialförsäkringsbalken (SFB).
- Arbetsgivarens ansvar att anpassa arbetsplatsen är relativt långtgående. Arbetsmiljölagen säger att arbetsförhållandena ska anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende.
- I Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2023:2, tredje kapitlet, definieras arbetsanpassning som en individuell åtgärd i den fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljön som syftar till att en arbetstagare med nedsatt förmåga att utföra sitt vanliga arbete kan fortsätta arbeta eller återgå i arbete.
- Arbetsanpassning används som en förebyggande åtgärd för att undvika ohälsa och sjukfrånvaro, samt vid återgång i arbete efter sjukfrånvaro. En arbetsanpassning kan vara tidsbegränsad eller varaktig.
- Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2023:2 ska arbetsgivaren fortlöpande ta reda på om någon av arbetstagarna behöver arbetsanpassning. Exempel på arbetsanpassning är hjälpmedel, omplacering/omfördelning av arbetsuppgifter och anpassade arbetsuppgifter.

- Arbetsgivaren har ett rehabiliteringsansvar. Rehabilitering syftar till att en arbetstagare med nedsatt arbetsförmåga genom olika insatser ska få tillbaka hela, eller delar av, sin tidigare arbetsförmåga. Exempel på rehabiliteringsinsatser kan vara sjukgymnastik och olika former av terapeutiska behandlingar.
- Du har alltid rätt att ta med ett skyddsombud till samtal med din arbetsgivare.



Men om det inte går att anpassa då?

Kom ihåg att sjukdom inte är saklig grund för uppsägning! En förutsättning för att ha kvar anställningen är att man efter arbetsanpassning kan utföra arbete av betydelse åt arbetsgivaren. Om det blir aktuellt med omplacering på grund av nedsatt arbetsförmåga behöver arbetsgivaren utreda omplaceringsmöjligheter på hela företaget, även de arbetsuppgifter som utförs av tjänstemän. En förutsättning är att personen har tillräckliga kvalifikationer eller inom en rimlig tid kan klara av arbetsuppgiften.

Ibland behöver vi förhandla

Det är inte alltid det går som man tänkt sig. Arbetsgivaren kanske inte vill starta en utredning om arbetsanpassning, genomföra en lämplig anpassning av arbetsplatsen eller rent av vill säga upp en medlem på grund av sjukdom. Då behöver du begära förhandling enligt 10 § MBL.

1. Tänk på att i förhandlingsframställan beskriva vad saken gäller, vilka regler du anser att arbetsgivaren brutit mot, yrka på skadestånd för brott mot lag och avtal och föreslå tid och plats för förhandlingen.
2. Under förhandlingen behöver du vara beredd att föreslå lösningar på problemet. Om ni kommer överens, se till att det framgår av protokollet vad ni är överens om.
3. Om ni inte är överens, se till att yrkanden och förslag till lösning av frågan kommer med i protokollet. Kontakta avdelningen för att begära central förhandling direkt efter att den lokala förhandlingen avslutats i oenighet.



Inkludera mens i skyddsron

Använd gärna Prevents checklista för menstruation och AFS 2023:12 kap. 3 § 56–59 för att se över utformning av toaletter. Du kan gärna komplettera med frågor som dessa:

- ✓ Finns det vilrum lätt tillgängligt på arbetsplatsen?
- ✓ Finns det papperskorg för mensskydd placerade i direkt anslutning till toaletten?
- ✓ Finns det handfat i direkt anslutning till toaletten där man kan tvätta händer och eventuella menskoppar?
- ✓ Tillhandahåller arbetsplatsen olika typer av mensskydd (till exempel bindor, tamponger, trosskydd) i olika storlekar?
- ✓ Är mensskydden placerade i anslutning till toalettutrymmen, eller finns det en tydlig hänvisning till var de finns att hämta?
- ✓ Har ni tillgång till ombyte och är arbetskläderna mörka så att det inte syns direkt när du blöder igenom?
- ✓ Har ni tid att gå på toaletten?
- ✓ Anlitar ni en företagshälsovård med kunskap om menshälsa och arbetsanpassning?
- ✓ Har ni integrerat mensfrågor i det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM)?
- ✓ Behöver ni tillsammans med arbetsgivaren mer kunskap om mens och mensrelaterade sjukdomar?

Fördjupning

Lär dig mer!

På ifmetall.se har vi samlat kunskap om mens, endometrios, informationsmaterial, riktad information till arbetsgivare, skyddsombud och andra förtroendevalda, viktiga länkar m.m.

Fakta i den här foldern är hämtade från 1177, Endometriosföreningen och föreningen Mensen. Delar av texten är även hämtad från Mensen. Mensen arbetar för ett jämställt samhälle med en öppen och kunskapsbaserad syn på allt som har med mens att göra, fritt från tabun och fördomar. Läs mer på mensen.se.

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.

Mycket mensvärk är inte okej! Sjukdomar som endometrios kan begränsa ditt liv och din möjlighet att fungera i ditt arbete. Då behöver du få stöd och hjälp.

Den här broschyren är tänkt att ge konkreta tips på hur du kan göra din arbetsplats bättre för alla med mens. Som förtroendevald kan du göra stor skillnad!

