

# Träff 5

## Arbetslivet & välmående

## Diskussionsfrågor:

1. Har man alls diskuterat klimakteriet och hur det eventuellt påverkar arbetet på din arbetsplats?
2. Hur kan arbetsförhållandena anpassas för dem som är i klimakteriet?
3. Vilket stöd på arbetsplatsen tror du att du skulle behöva under klimakteriet?
4. Kan du själv göra något för att främja saken? Hur kan du hitta stöd för det?
5. Hur skulle världens mest klimakterievänliga arbetsplats se ut?



Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.

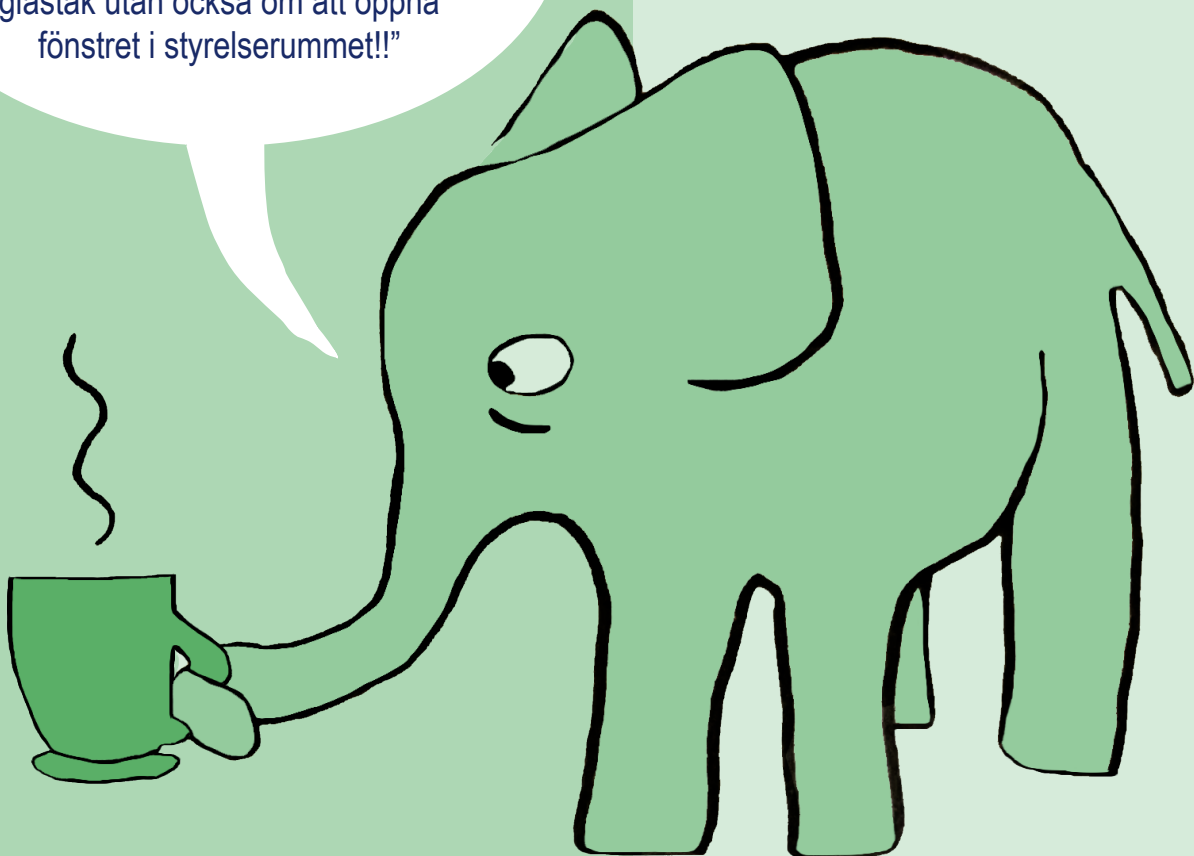
## Tips till dig på jobbet:

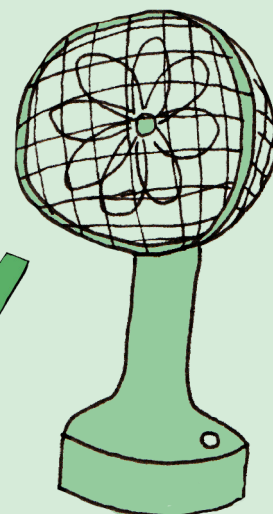
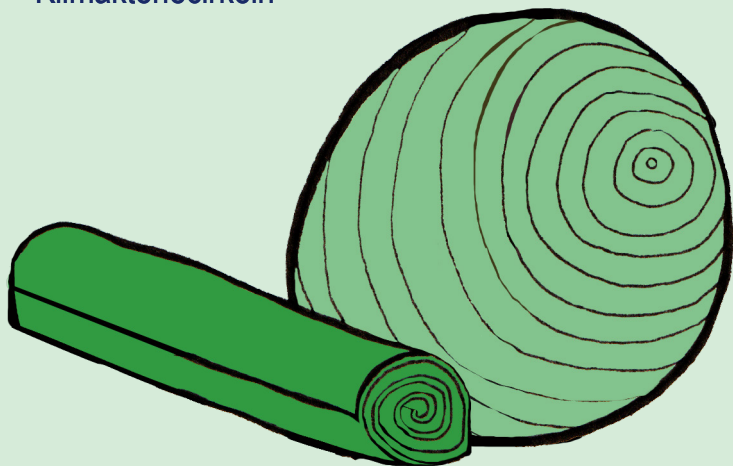
- Ta reda på om du kan få stöd från din företagshälsovård eller från en rådgivning på din ort.
- Tala öppet om dina utmaningar med din chef och dina kolleger.
- Rör på dig under arbetsdagen. All fysisk aktivitet hjälper dig att orka i arbetet.
- Ta regelbundna pauser och återhämta dig efter arbetsdagen.

## Tips till dig som är i chefsposition:

- Erbjud utbildning till alla i ledande ställning.
- Inkludera klimakteriet i policyer.
- Informera de anställda om klimakteriet.
- Erbjud så flexibla arbetsarrangemang som möjligt.
- Skapa en öppen och trygg samtalskultur och tala om klimakteriet.
- Erbjud stöd på olika sätt (till exempel stödgrupper, rådgivning, fläktar, bindor på toaletterna).

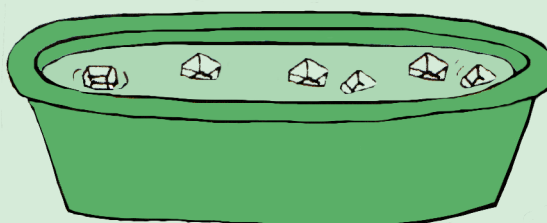
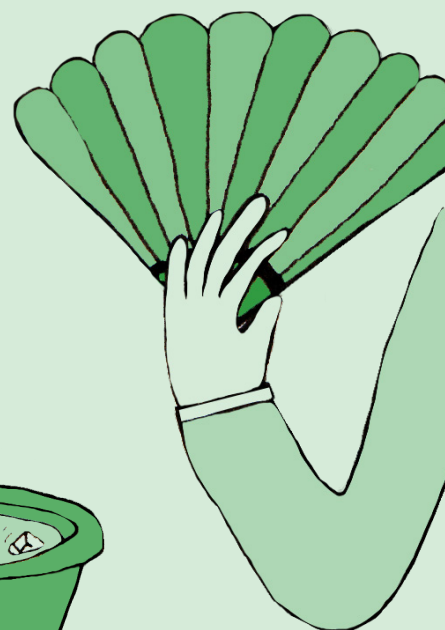
”Acceptansen behöver komma uppifrån. Det är viktigt att kvinnliga chefer vågar vara goda förebilder. Det handlar inte bara om att krossa glastak utan också om att öppna fönstret i styrelserummet!!”





## Veckans klimakterieutmaning:

- Klistra upp klimakterieflyern (som du hittar i vårt material) någonstans på din arbetsplats eller annat synligt ställe! På det här sättet sprider du viktig kunskap om klimakteriet till allt fler.



”Vi kan inte bara förvänta oss att saker förändras, utan vi måste också själva våga öppna munnen och kräva förändringar, till exempel på jobbet. Strukturer förändras inte i ett vakuum, inget förändras om man inte pratar om saker.”

