



Let's talk about

overgangsalder på arbejdspladsen



Indholdsfortegnelse

- 3 Forord**
En overset udfordring
- 4 Fem hurtige om overgangsalderen**
- 6 Vi må ikke kun fortælle den negative historie**
- 7 Overgangsalder på arbejdspladsen**
Hvordan påvirker overgangsalderen arbejdslivet?

Hvad ville gøre en forskel på arbejdspladsen?

Gode råd til at skabe et trygt arbejdsmiljø
- 11 Vil du vide mere?**
Her er tre arrangementer hos DM, hvor du kan blive klogere på emnet
- 12 Hvorfor vælge DM?**

Forord

En overset udfordring

Overgangsalderen er både en udfordring for dem, der oplever store gener, for samfundet og arbejdsmarkedet. Faktisk koster det årligt mere end 4 mia. kr. i tabt arbejdsfortjeneste - svarende til 10.198 tabte årsværk og 243.091 lægebesøg. Det er kedelige tal - både for den enkelte kvinde, der ofte er på toppen af sin karriere, og for virksomhederne, som kan miste værdifulde ressourcer.

Ovenstående tal blev fremlagt i april 2024 under en høring i Sundhedsudvalget. Her blev det af eksperter understreget, at der er mangel på data, viden og vejledning til både kvinder, sundhedsvæsen og virksomheder.



Overgangsalder er ekstremt kompleks, underbelyst og overset. Den har betydelige konsekvenser fra individniveau til samfundsniveau – både privat og professionelt

Lasse Gliemann, forsker i hjertekar-sundhed
til åben høring om sundhedsvæsenet
og kvinders overgangsalder



Mette Fjord Sørensen
Chef for politik og presse i DM

Vi siger ikke, at det er nemt, men...

I DM tror vi på, at der findes løsninger, hvor alle vinder. Flere virksomheder har da også rykket overgangsalder med ind på ledelsesgangene, og er nu i gang med at indføre forbedrende tiltag. Desværre er vi - generelt set - langt fra målet.

DM's seneste medlemsundersøgelse viser nemlig, at kun et fåtal har fortalt det til deres leder, selvom de havde voldsomme gener. I samme undersøgelse svarer hele 43 %, at øget opmærksomhed på overgangsalderens effekt på trivsel ville gøre en positiv forskel. Det gør vi noget ved nu.

God læsning!

**Mette Fjord Sørensen,
Chef for politik og presse i DM**

5 hurtige om overgangsalderen

1 Hvilke symptomer er der tale om?

Mens mange forbinder overgangsalderen med hedeture, kan symptomerne variere betydeligt fra person til person. Nogle oplever fx søvnbesvær, stress-symptomer, humørsvingninger og ledsmerter.

Derfor er det bedste, du som kollega og leder kan gøre, at være åben og undgå at gøre antagelser om, hvad nogen oplever.

Sådan fordeler de fire mest hyppige symptomer sig hos de adspurgte i DM's medlemsundersøgelse 2024:

Søvnbesvær



Hedeture



Hjernetåge*



Øget uro og bekymring



2 Hvornår indtræffer overgangsalderen?

Gennemsnitsalderen er 52 år i Danmark, men den kan også indtræffe tidligere, endda før 40.

Overgangsalderen har ikke en fast aldersgrænse, og oplevelsen kan variere meget fra person til person.

3 Hvem rammer det?

Overgangsalderen påvirker primært kvinder, men indirekte påvirkes endnu flere. Mange mærker nemlig, når deres partner/kollega osv. oplever hormonelle forandringer.

Desuden går mænd også igennem en form for overgangsalder, selvom symptomerne ikke er lige så udtalte som hos kvinder.

4 Er overgangsalderen en naturlig forandring?

Ja, det er det for de fleste.

For nogle indtræder overgangsalderen dog tidligt på grund af operationer eller medicinske tilstande.

5 Er det noget, arbejdspladsen skal blandes ind i?

Ikke nødvendigvis. Men nogle oplever symptomer i så stor en grad, at det påvirker arbejdsglæden.

Derfor er det vigtigt at have en kultur, hvor man som medarbejder føler sig tryk ved at adressere problemer.

Vi må ikke kun fortælle den negative historie

Sådan skriver DM Akademikerbladet i "[Tag din overgangsalder med på arbejde](#)". Overgangsalderen rummer nemlig også mange positive aspekter, som ofte bliver overset.

Ifølge læge og seniorforsker Lotte Hvas viser forskning, at mange kvinder ser overgangsalderen som en tid med personlig udvikling, frihed og mulighed for at redefinere deres identitet og prioriteter. Hendes understregning af behovet for en ny fortælling, afspejler sig ligeledes i de svar, Akademikerbladet modtog i en rundspørge. Se svarene [her](#).



Vi må lave en ny historie om overgangsalderen, som også handler om, hvor dejligt det kan være at nå dertil. Nogle har det måske dårligt, men andre kan jo sagtens have det godt

Lotte Hvas, læge og seniorforsker, i Akademikerbladet: [Tag din overgangsalder med på arbejde](#)

Kvindes udfordringer med overgangsalderen bør tages seriøst, og det er vigtigt at have en åben dialog om emnet på arbejdspladsen - på kvindens eget initiativ.

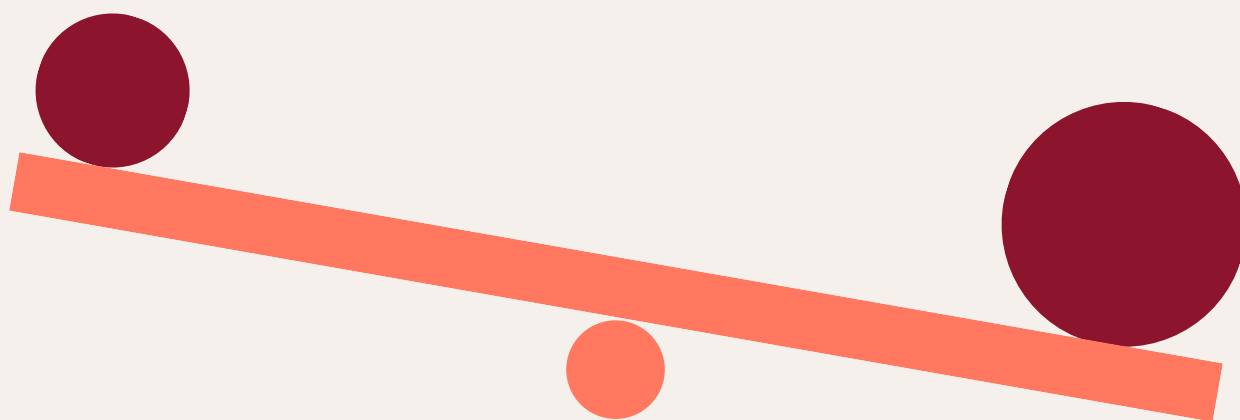
Dog skal vi videre fra den uheldige fortælling, vi ofte støder på, der fremstiller overgangsalderen som en fase, der forhindrer alle kvinder i at fungere normalt i årevis.

Vi må gøre op med myten om, at det er noget, der sætter kvinder tilbage.

Overgangsalder på arbejdspladsen

For at skabe mere inkluderende arbejdspladser, er vi nødt til at sætte overgangsalderen på dagsordenen, og her kan vi alle gøre en forskel - ikke mindst hvis du har ledersansvar.

Og der sker heldigvis noget på den front! LEGO har fx tilbudt gratis onlineundervisning til medarbejderne for at øge bevidstheden om overgangsalderen og for at skabe et trygt rum til at tale om den. Også Novo Nordisk og Clever har indført tiltag målrettet kvinder i overgangsalderen. Lignende eksempler er der flere af - også uden for Danmarks grænser.



Fx tilbyder nogle virksomheder i Storbritannien medarbejderne senere mødetider eller at holde fri, hvis de har voldsomme symptomer.

I DM har vi ikke en skræddersyet løsning, men som leder eller HR kan implementere på sin arbejdsplads, men vi opfordrer til at reflektere over tallene på de følgende sider - om du har lederansvar eller ej.

Der er forhåbentlig stof til eftertanke.

Hvordan påvirker overgangsalderen arbejdslivet?

Ifølge DM's medlemsundersøgelse 2024 er overgangsalderen noget, der påvirker arbejdslivet for mange kvinder. Nedenstående tal er ikke nødvendigvis repræsentative for netop din arbejdsplads, men det bør skabe refleksion ift., hvor stor udfordringen kan være.

Blandt dem, der oplever - eller har oplevet - symptomer, gælder følgende:

24 %

har overvejet at skifte job

23 %

har overvejet
at gå ned i tid

47 %

oplever, at søvnproblemer
går ud over deres arbejde

13 %

har meldt sig
syg pga. gener

36 %

har døjet med gener i en
periode på mere end et år

43 %

oplever mindst én gang
om ugen at have gener,
der påvirker deres arbejde

Hvad ville gøre en forskel på arbejdspladsen?

Ifølge DM's medlemsundersøgelse er det i udbredt grad muligheden for at arbejde mere hjemmefra, der ville gøre en forskel i tiden med gener. Se herunder, hvilke indsatser, der også er

Blandt dem, der oplever - eller har oplevet - symptomer, gælder følgende:

Mulighed for at arbejde hjemme

46%

Øget opmærksomhed på overgangsalderens effekt på trivsel

43%

Fleksible arbejdstider

39%

Information/rådgivning fra arbejdsgiver

24%

Tilvejebringelse af et hvilerum

14%

Bedre ventilation, aircondition og temperaturkontrol

13%

Facilitering af overgang fra fuldtidsarbejde til deltidsarbejde

10%

Gode råd til at skabe et trygt arbejdsmiljø

Har du lederansvar? Eller er du som kollega bare i tvivl om, hvad du kan gøre for at støtte dine kolleger? Her er fem gode råd:

1 Undersøg mulighederne

Hvis du er leder, bør du gennemgå, hvad du kan tilbyde. Er du ikke leder, kan du evt. undersøge, om der er eksisterende muligheder, du ikke kendte til, der kan forbedre arbejdsmiljøet ifm. overgangsalder.

2 Tag samtalen i mindre grupper

Ledere kan ikke tvinge medarbejdere til at tale om overgangsalderen, hvis de ikke har lyst. Måske skal I som kolleger i stedet facilitere samtalen gennem medarbejdergrupper, så ledelsen ikke er involveret.

3 Vær taktfuld

Vær forsigtig med direkte spørgsmål om hormonelle gener. Brug åbne spørgsmål og vær klar til dialog, hvis emnet bringes op.

4 Kend dine grænser

Lad være med at diagnosticere. Man bør kende grænserne i samtaler om overgangsalderen og lade den berørte person selv styre samtalsindhold.

5 Informér

Start med at skabe dialog og udbred kendskabet til overgangsalderen evt. ved hjælp fra webinarer eller foredrag. Vær med til at opbygge en fælles forståelse og sprog om emnet.

Mere end 80.000 akademikere har allerede valgt DM.

Ved du hvorfor?

Vi er altid klar med rådgivning og vejledning, hvis du har behov for det.

Hvert år afholder vi mere end 35.000 samtaler med vores medlemmer, hvor vi yder juridisk bistand og rådgiver dem om deres karriere, løn, arbejdsmiljø, trivsel og meget mere.

Som medlem får du en masse fordele, blandt andet:

- Karriererådgivning
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Prisvindende og billig forsikring
- Attraktive medlemsfordele hos Lån & Spar bank
- Rabataftaler på museer, måltidskasser og meget mere.

Se, hvad DM kan gøre for dig på:

dm.dk/medlemskab

