

Detta är en källhänvisad version av utbildningsfilmen om "En MENSkligare elbransch". Understruken text är klickbar och tar dig till källan. Prova till exempel gärna att klicka på [MENSEN](#) här

MENSEN är en ideell förening som jobbar för ett jämställt samhälle där **MENSkliga rättigheter respekteras!**



ALLA HAR
TILLGÅNG TILL &
RÅD MED DET
MENSSKYDD
DE FÖREDRAR



DET FINNS
STÖTTANDE
NORMER
& ÄR LÄTT
ATT PRATA
OM MENS



DET FINNS EN
INFRASTRUKTUR
FÖR ATT SKÖTA
MENSEN TRYGGT
& HYGIENISKT



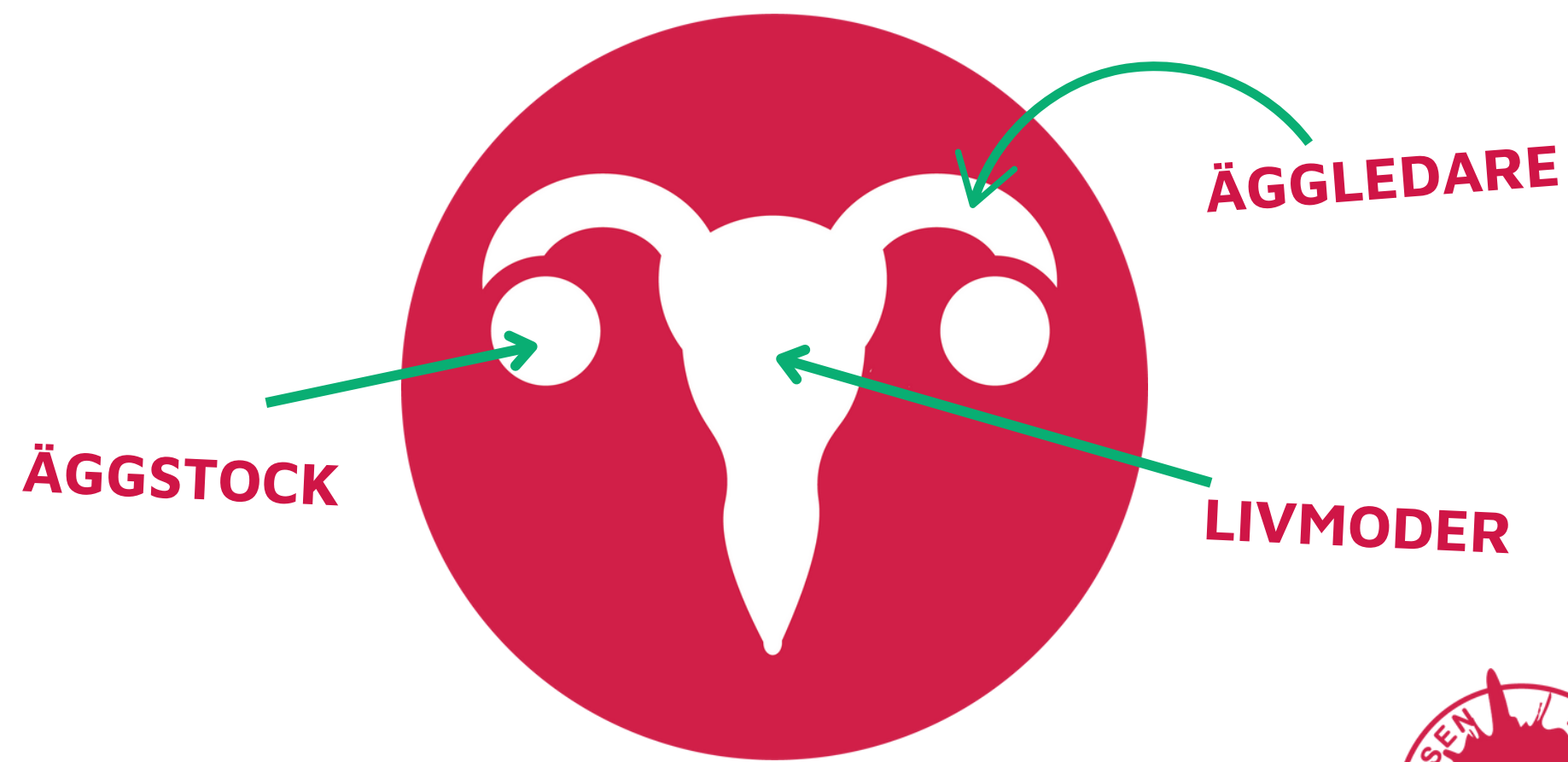
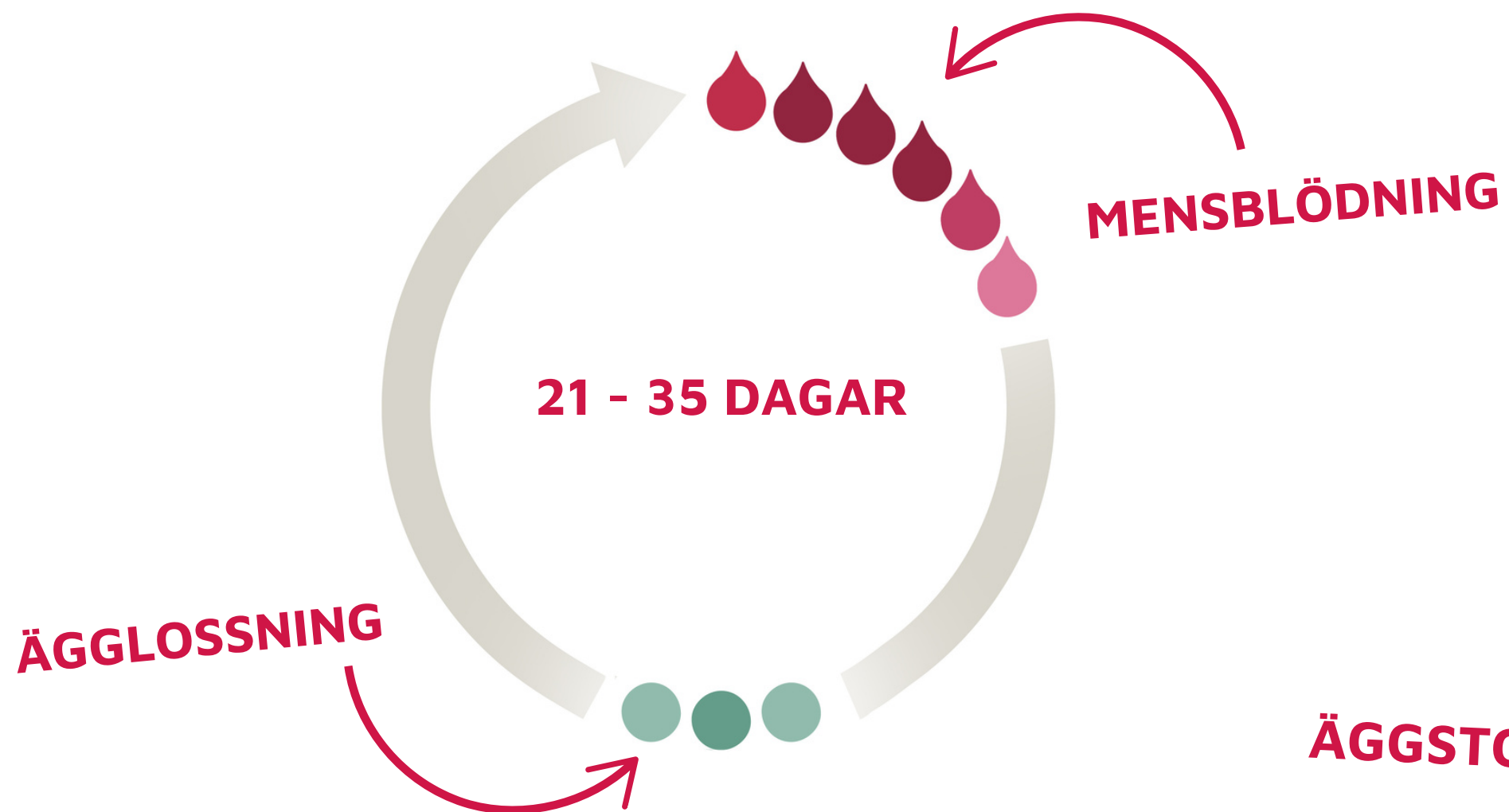
ALLA HAR GOD
KUNSKAP
OM REPRODUKTION,
MENS, KROPPEN
& MENSSKYDD



Klicka på ikonerna för att läsa mer om
Ett MENSkligare arbetsliv:



Grundläggande info
om menscykeln finns
här.



PMS/
PMDS

MENS-
VÄRK

KLIMAKTERIE-
SYMPTOM

MENS-
MIGRÄN

**DIAGNOSER,
SJUKDOMAR
& BESVÄR**

BLÖDAR-
SJUKA

ENDO-
METRIOS

PCOS

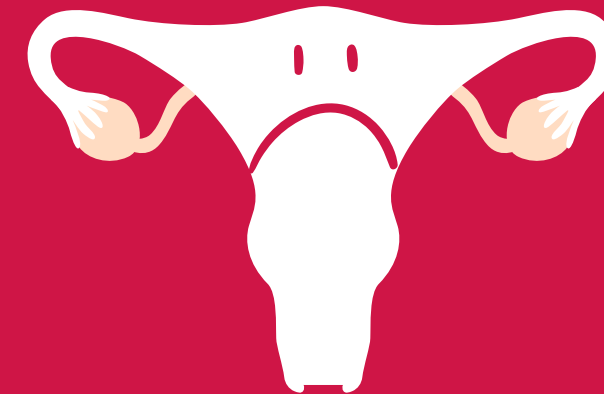
MYOM



MENSHISTORIA

VÄRLDSRELIGIONER

SVENSKA VÅRDEN
"Sveda-, värk- och
brännkärring"



300 f.KR

70 e.KR

1800-tal

1960-70

Aristoteeles och Plinius mensskräck
kan du läsa om [här](#) och [här](#)

Teorin om det sköra
reproduktiva
systemet



TABUN I MODERN TID

Väcker
känslor av
obehag

Ses som en
privat
"kvinnosak"

Brister i
vården

Språkbruk
runt mens
Policy-
exempel

Kan påverka
syn på
kompetens



MENS + ARBETSMILJÖ =



**Underlag rörande
informella mekanismer
som står i vägen för
jämsällldhet:**

Jag har aldrig märkt att kön
har haft någon betydelse

Att uppfinna världen

Invisible Woman - Exposing
data bias in a world
designed for men

John vs Jennifer-studien.



ARBETSMILJÖLAGEN



SOCIAL



FYSISK



ORGANISATORISK



"Arbetsförhållandena skall anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende"

ARBETSMILJÖLAGEN, 2 KAP, 1§





“Toaletterna luktar illa och är allmänt smutsiga. Saknas ofta papperskorg”

“Vi hade inte någonstans att lägga bindor/tamponger. Så jag fick linda in allt i papper och bära med mig i fickan hela dagen tills jag kom tillbaka hem.”

“Ibland har toaletter ej ens funnits.. ”



JARGONG



“Om jag har en dålig dag får jag ofta kommentarer i stil med “har du PMS eller?”. Trots att jag berättat för min chef att jag lider av jobbig PMS/PMDS”

“När jag tar upp klimakteriet bland män möts jag ibland av skratt `det rör ju bara kvinnor`. Men som man i ledningsposition behöver du kunskap”





“Det har blött igenom kläderna flera gånger och det fanns inte utrymme att gå på toa. Det var stressigt och man tänkte på sin mens hela tiden.”





“Fick med nöd och näppe ut rast.
Blödde igenom titt som tät. Till
slut sjukskrev jag mig dessa dagar
för det var ohållbart. Blev ett stort
inkomstbortfall”

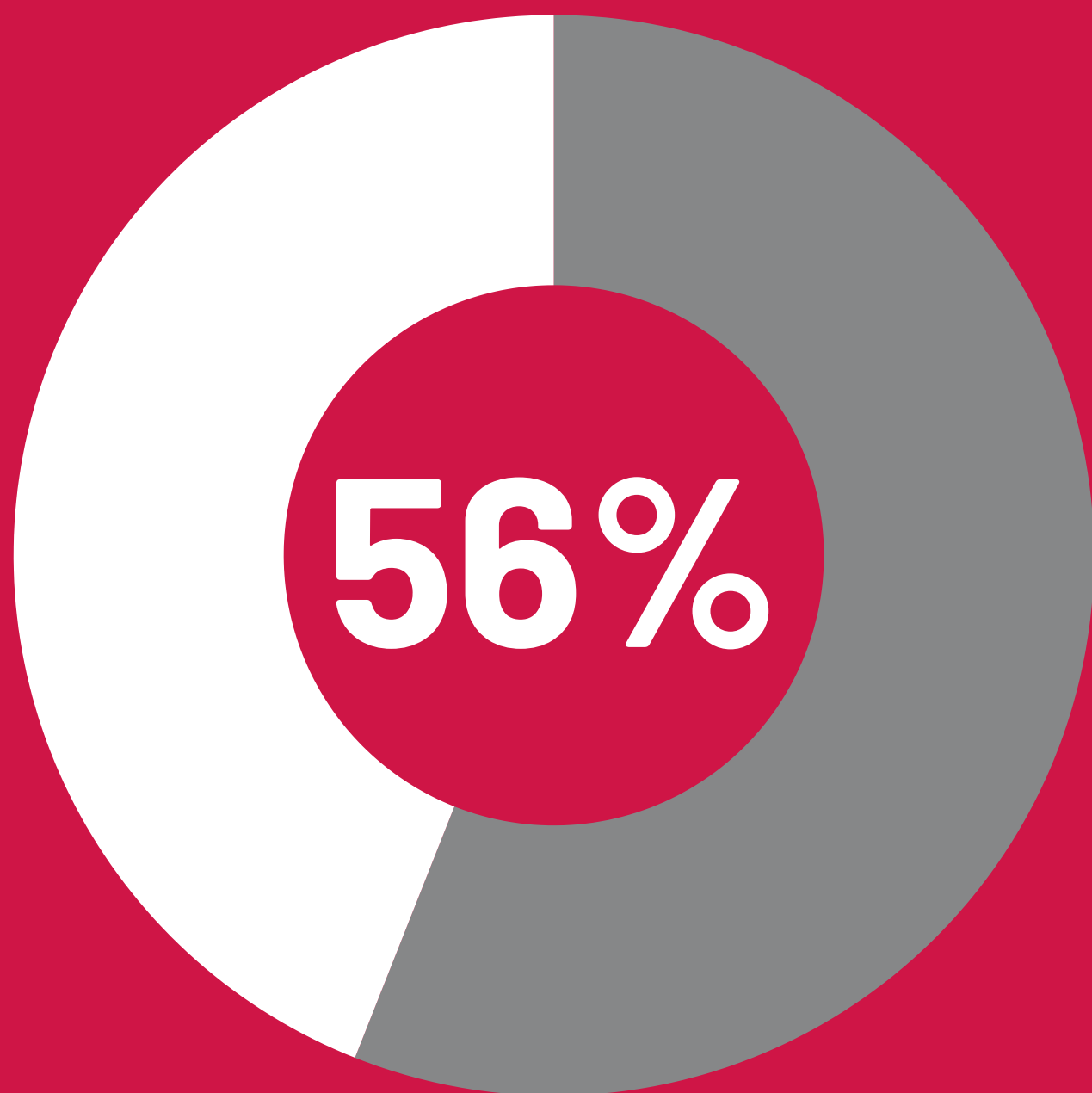




“Det är känsliga frågor att ta upp och jag upplever att jag har en chef som inte riktigt förstår situationen även om jag är öppen med att jag har endometriosis och de problem som uppstår pga det”.

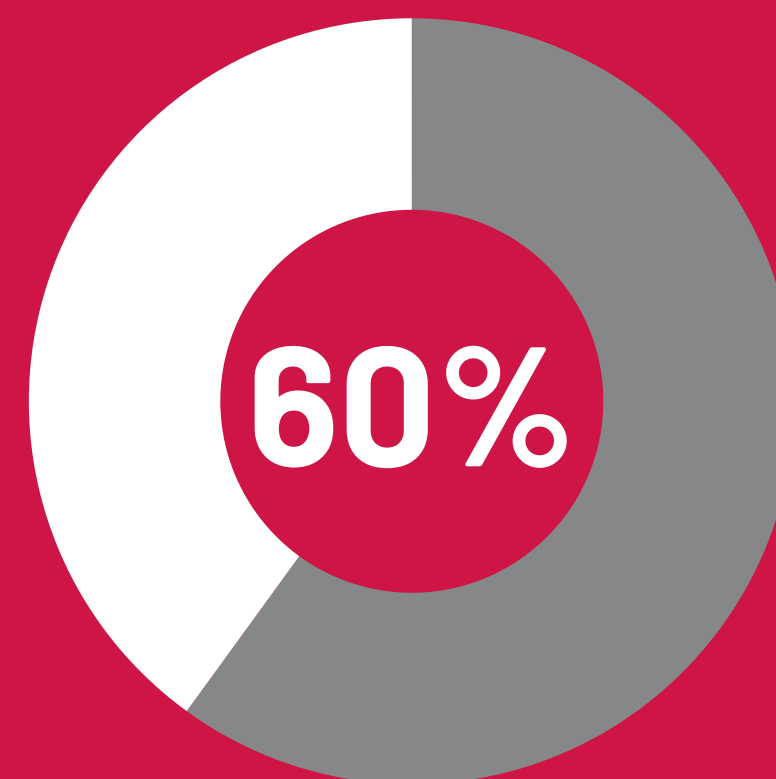
“Mens påverkar mitt arbetsliv i all högsta grad. Jag har många gånger jobbat med värk eller illamående utan att säga något, det känns ändå inte som att någon bryr sig eller förstår”

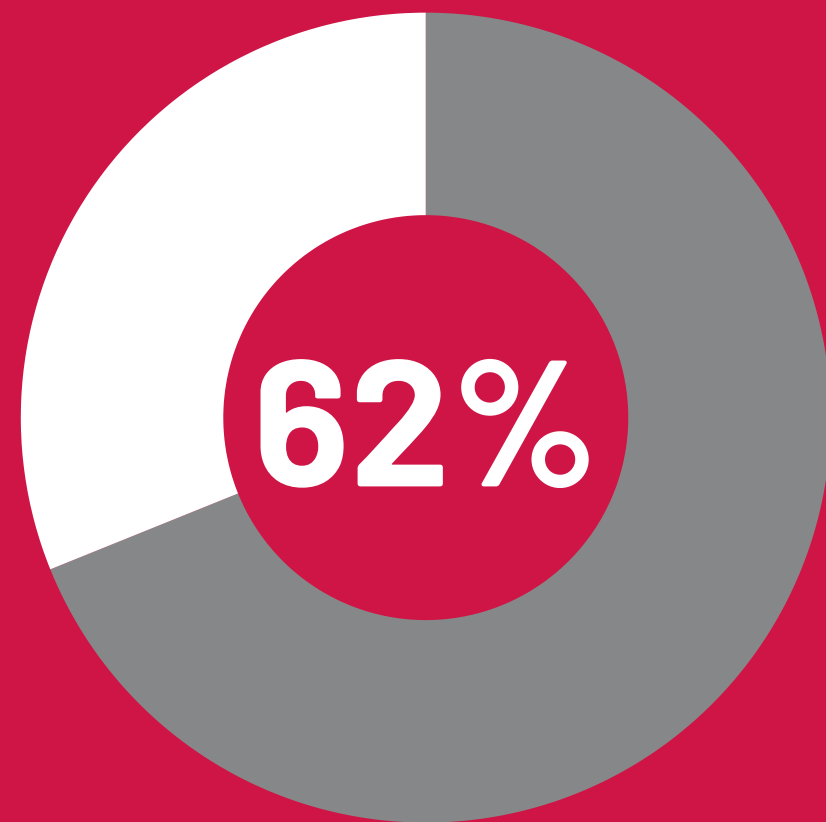




...anger att det är ett stressmoment att ha mens på jobbet och 28 % har känt sig begränsade i sin yrkesroll på grund av mens.

9 av 10 kvinnor är yrkesverksamma när de går igenom klimakteriet, 25 % av gruppen upplever att symtomen har haft en negativ påverkan på arbetslivet men ändå undviker 60 % att prata om klimakteriebesvär.

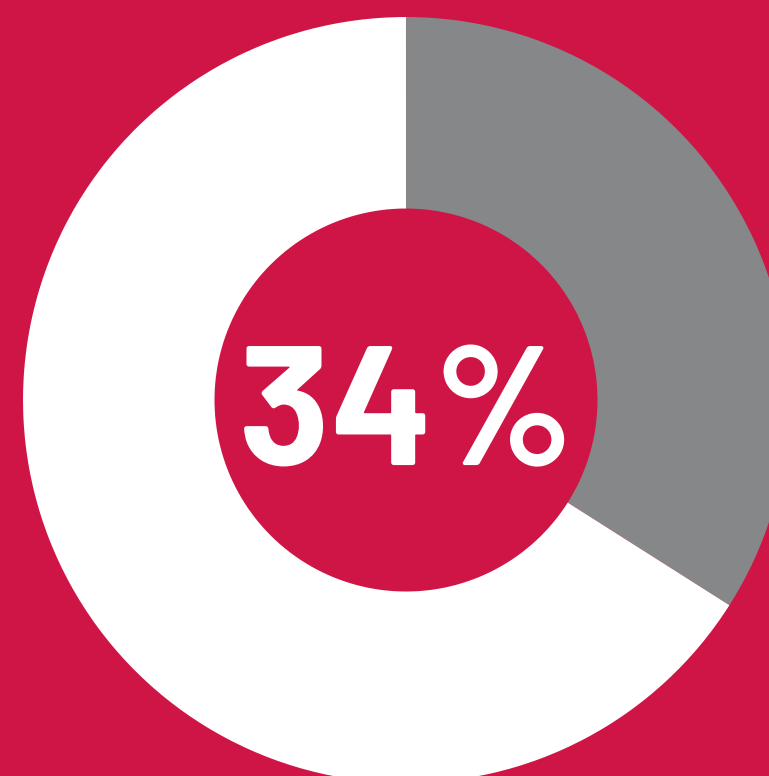




34 % uppger också att det har varit problematiskt att byta mensskydd på jobbet och den främsta anledningen är att man inte kan gå ifrån sin arbetsuppgift.

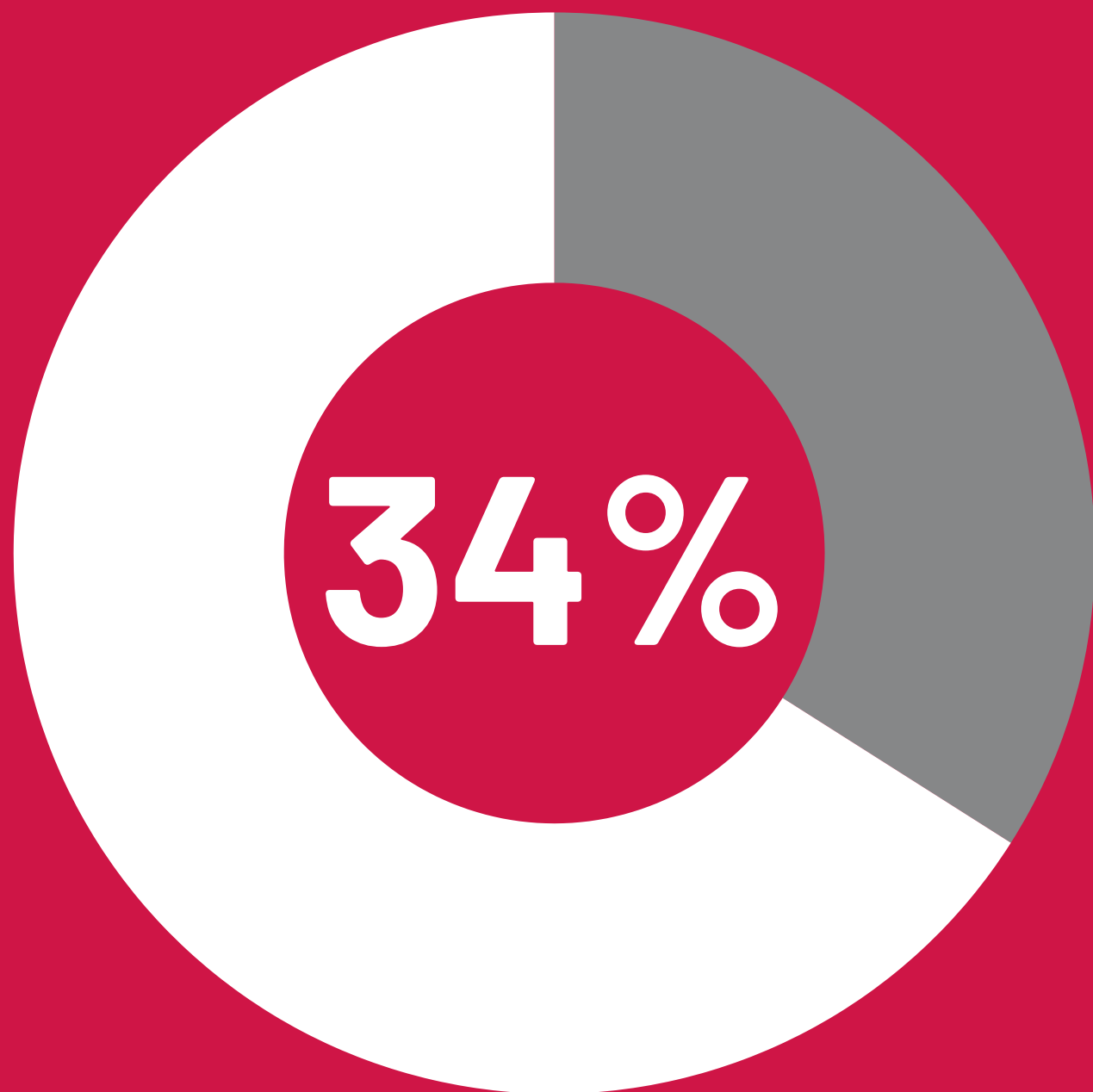


62 % har fått en oväntad mens på jobbet och 44 % uppger att de någon gång blött igenom mensskyddet.



Bara 1 av 10 erbjuds mensskydd på jobbet.





34 % har upplevt kränkande jargong om mens i sitt arbetsliv.

1 av 10 i åldersgruppen 18-29 år har sett eller hört kollegor bli diskriminerade av anledningar kopplade till mens.





- 1 Tabun och andra hinder = faktiska konsekvenser i arbetslivet
- 2 Berör både individ + arbetsplatsen
- 3 Påverkar social, organisatorisk & fysisk arbetsmiljö
- 4 Viktigt att se helheten
- 5 Samhällsfråga - inte en separat kvinnofråga





HUR SKAPAS EN MENSKLIGARE ELBRANSCH?



**SE
FÖRDELARNA**

Rättigheter

Förbättrar
arbetsmiljön

Främjar
jämsällldhet
& rättvisa
villkor

Ekonomiskt
smart





- 1 Se över toaletterna
- 2 Erbjud olika mensskydd
- 3 Tänk på arbetsbelastning
- 4 Öppet & stöttande samtalsklimat
- 5 Skaffa (mens)kunskap



CHECKLISTA TILL SKYDDSROND

Arbetsplatser har olika förutsättningar, målet är inte att kunna bocka av varje ruta. Se listan som ett verktyg för att göra en nulägesanalys och hitta möjliga förbättringar på just er arbetsplats, samt inspirera till att relevanta frågor implementeras i ordinarie skydds rond för att säkerställa uppföljning!

- Anställda har tillgång till toalett under dagen.
- Det finns en rutin för städning och underhåll av toaletterna.
- Anställda har möjlighet att gå på toaletten, ta paus eller vila vid behov.
- Handfat och papperskorg och/eller sanitetsbehållare finns i närheten av toaletten.
- Det finns paus- och viloutrymme på arbetsplatsen.
- Anställda som använder arbetskläder har tillgång till ombyte vid behov.
- Arbetsplatsen tillhandahåller bindor och tamponger.
- Det finns en rutin för att mensskydden fylls på.
- Mensskydden är placerade nära toaletterna, eller så finns det en tydlig hänvisning om var de finns att hämta.
- Arbetsplatsen tillhandahåller värktabletter och vetekuddar.
- Chefer, HR-personal och/eller företagshälsovård och andra nyckelpersoner har kunskap om hur menscykeln och mensrelaterade besvär kan påverka hälsa och mående.
- Det finns ett öppet och stöttande samtalsklimat där anställda känner sig bekväma med att prata om mående.



Checklistan har tagits fram i samarbete med organisationen MENSEN och bygger på deras koncept Ett Menskligare arbetsliv. Läs mer om samarbetet och se allt material här



[Länk till materialbanken](#)

EN MENSKLIGARE ELBRANSCH

Handbok för skyddsombud



TA STEGEN MOT EN MENSKLIGARE ELBRANSCH



UTRUSTA TOALETTERNA

Finns det rinnande vatten, tvål och papperskorgar på alla toaletter?

ERBJUD MENSKYDD

Är bindor och tamponger tillgängliga?

ÖKA MENSKUNSKAPEN

Känner ni till vad som händer i kroppen under menscykeln?
Vet ni vilka mensrelaterade sjukdomar och besvär som finns?
Vet ni hur ni kan motverka menstabun och fördomar?

SE ÖVER ARBETSBELASTNINGEN

Har ni tid att gå på toaletten?

SKAPA ETT ÖPPET SAMTALSKLIMAT

Känner sig alla på arbetsplatsen trygga med att prata om sitt mående och be om hjälp vid behov?



Flyern har tagits fram i samarbete med organisationen MENSEN och bygger på deras koncept Ett Menskligare arbetsliv. Läs mer om samarbetet och se allt material här



[Länk till pressmeddelande - lansering av En Menskligare elbransch](#)

EN MENSKLIGARE ELBRANSCH

Varför behövs det?

Enligt arbetsmiljölagen ska arbetsförhållanden anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende. Frågor som rör menscykeln bör därför vara en självklar dimension av arbetsmiljöarbetet i alla verksamheter eftersom det handlar om grundläggande rättigheter.

Om arbetsmiljön inte tar hänsyn till att medarbetare har olika kroppar och olika behov får det en negativ påverkan på individens arbetsprestation, koncentration, mående och i värsta fall närvaro. Nedan ser du aktuell statistik från svenska undersökningar.



56 % anger att det är ett stressmoment att ha mens på jobbet och 28 % har känt sig begränsade i sin yrkesroll på grund av mens. 9 av 10 kvinnor är yrkesverksamma när de går igenom klimakteriet, 25 % av gruppen upplever att symtomen har haft en negativ påverkan på arbetslivet men ändå undviker 60 % att prata om klimakteriebesvär.

Hur gör vi? 5 snabba tips:

Toaletter: De behöver vara tillgängliga, rena och trygga att använda, samt utrustade med papperskorg och möjlighet att tvätta händerna.

Menskydd: Erbjud olika alternativ och hänvisa tydligt till var de finns att hämta om de inte kan placeras vid toaletterna.

Arbetsbelastning: Se till att medarbetare har tid för toalettpaus.

Schysst samtalsklimat: Visa hänsyn om någon mår dåligt, stötta och hjälp varandra vid behov.

Kunskap: Lär er mer om mensrelaterade behov, besvär och sjukdomar, och hur ni kan främja menshälsa på arbetsplatsen.



62 % har fått en oväntad mens på jobbet och 44 % uppger att de någon gång blött igenom menskyddet. 34 % uppger också att det har varit problematiskt att byta menskydd på jobbet och den främsta anledningen är att man inte kan gå ifrån sin arbetsuppgift.



34 % har upplevt kränkande jargong om mens i sitt arbetsliv. 10 % i åldrarna 18-29 år har sett eller hört kollegor bli diskriminerade av anledningar kopplade till mens.



71 % uppger att de någon gång tvingats använda till exempel toalettpapper som skydd för att de inte haft tillgång till menskydd. Bara 1 av 10 har tillgång till menskydd på arbetsplatsen.

Mens, menscykeln och klimakteriet innebär onödiga utmaningar på många svenska arbetsplatser. Problemen berör både fysisk, social och organisatorisk arbetsmiljö. Det är inte en kvinnofråga, det är en arbetsmiljöfråga! En Menskligare elbransch behövs för att skapa jämställda, inkluderande och trivsamma arbetsplatser där alla har lika förutsättningar. Det tjänar både verksamheten och individen på!



Läs mer om MENSEN och Elektrikerna samarbete för #EnMenskligareElbransch genom att följa QR-koden eller gå in på www.sef.se/om-oss/fokus-pa-jamstalldhet. Där finns mer material och info om kampanjen!

En Menskligare elbransch tagits fram i samarbete med organisationen MENSEN och bygger på deras koncept Ett Menskligare arbetsliv. Läs mer på www.mensen.se

Statistiken kommer från IF Metall (Novus 2021), MENSEN (Sifo 2021), LindeX (Demoskop 2021), Apoteket Hjärtat (Sifo 2022), Essity (Sifo 2023).

