



# KLI MAKT ERIET



# PÅ JOBBET

ANNA-KARIN MIKKELÄ

# Innehåll

Läsinstruktion och hej .....	5
Avsnitt 1: Klimakteriekunskap .....	6
Avsnitt 2: I väntan på klimakteriemagin .....	34
Avsnitt 3: Problemen med att vi inte pratar om klimakteriet .....	59
Avsnitt 4: Dags att ta vårt ansvar .....	66
Avsnitt 5: Mänskliga arbetsplatser .....	80
Lästips.....	91
Om författaren .....	95

## Läsinstruktion och hej

Den här boken behöver du inte läsa från pärm till pärm, utan läs det som ger mening för dig. Gör anteckningar och krumelurer, ringa in, stryk under.

Den här boken är *inte* skriven av en neurolog, kostrådgivare, personlig tränare, psykolog, endokrinolog eller forskare. Jag som skriver är personalvetare med tjugo år inom hr-yrket och mina kunskaper rör därför mest livet på jobbet. Längst bak i boken hittar du lästips för att kunna grotta ner dig ännu mer i klimakteriets omfattande värld och hur vi skapar mänskligare organisationer.

Syftet med denna bok är att sprida grundläggande klimakteriekunskap hela vägen in på våra arbetsplatser för att hjälpa människor framåt. Jag vill betona allas vårt ansvar för en gemensam arbetsmiljö där vi pratar om klimakteriet med öppenhet, professionalism och omtanke.

Sist men absolut inte minst: Ibland skriver jag *kvinnan i klimakteriet*, ibland *personen*. Det är för att inkludera även dem som vid födseln hade ett biologiskt kvinnligt kön men som idag inte ser sig som kvinnor. För alla med äggstockar går igenom klimakteriet någon gång och på något sätt.

Trevlig läsning!



# Avsnitt 1: Klimakteriekunskap

Ett, två, nej tre, oj fyra – till och med fem – fingrar fick jag upp i luften när jag räknade. Ju mer jag tänkte, desto fler fingrar blev det. Det handlade om antal rehabärenden jag haft i mina hr-roller som kanske inte var sjukskrivningar på grund av utmattningssyndrom, utan hade med klimakteriet att göra.

Som jag skämdes när jag insåg detta. Varken medarbetarna, cheferna, företagshälsovården eller jag hade lyft klimakteriet som en möjlig orsak till problemen. Jag tror att det uteslutande berodde på att ingen av oss hade kunskapen, men jag skäms ändå nu i efterhand.

Hr är ett brett område där det krävs kunskap om bland annat rekrytering, utveckling av ledare och team, lönesättning, MBL-förhandlingar, uppsägningar, arbetsmiljöfrågor, hr-data, organisationsutveckling, företagskultur, AI, misskötsamhet och rehabilitering. Men klimakteriekunskap hade inte dykt upp i arbetssammanhang för mig innan jag började räkna rehabfallen på fingrarna. Besynnerligt! Klimakteriet är trots allt en livsfas som hälften av jordens befolkning går igenom och som på något sätt påverkar den andra halvan. Och klimakteriet följer med till jobbet, oavsett

om vi vill det eller inte. Det finns ingen avstängningsknapp under arbetstid.

## Det började med panikångest

När jag var i trettioårsåldern såg jag klimakteriet som en gråhårig gammal dam med permanentat hår, ungefär som min mormor såg ut när hon var sjuttio. En totalt felaktig bild, skulle det visa sig. Det fick jag känna på redan innan jag hunnit fylla fyrtio. Då hade jag precis startat eget, det var mitt i pandemins första omtumlande år och barnen var i åldern då de behövde följas till skolan. Det var just utanför skolan den började, min första panikångestattack. Jag blev vettskrämd.

”Nu dör jag!” tänkte jag.

Pulsen hördes i öronen, det susade, jag blev yr och det kändes som att halsen snörptes till. Jag tog mig till hemmakontoret på något sätt, lade mig på soffan och var helt blickstill. Fokuserade på att andas.

När det värsta lagt sig ringde jag vårdcentralen och fick en tid samma dag. Med bultande hjärta tog jag mig dit. Jag grät och berättade om upplevelsen för läkaren, som drog slutsatsen att jag var stressad och behövde ta det lugnt.

Men jag var väl inte stressad? Eller? Tog det mer på mig att driva eget än vad jag själv förstod?

Några månader senare kom ännu en panikångestattack. Samma visa igen: den gick över inom en halvtimme, besök på vårdcentralen och läkaren tog återigen upp stress. Men

jag var fortfarande inte stressad. Jag hade koll på jobbet, sov gott, tränade och åt hyfsat nyttigt. Vad handlade detta om?

Någon tid senare kom en tredje attack, men då hade jag lärt mig att de går över och att det inte var lönt att be läkaren om hjälp att förstå vad det handlade om.

Det som också kom och gick i varierande omfattning var störtblödningar, öronsus, smärta i en stortåled, värk i handleder och fingrar, genomsvettiga uppvaknanden mitt i natten, nedstämdhet, håravfall, ilska (himmel vad jag fortfarande kan bli arg!), myror i benen om kvällarna och oro för saker jag aldrig varit orolig för tidigare. Jag fick också känna på en ny upplevelse. Jag som gillade att jobba och hålla igång mötte nu ett inre motstånd. Jag var inte mitt vanliga jag, vare sig på utsidan eller insidan.

Av en ren slump råkade jag läsa om förklimakteriet på Instagram. Vad var detta? Förklimakteriet, jag hade aldrig hört ordet. Ju mer jag läste, desto fler polletter trillade ner. När jag sedan hittade en checklista över vanliga symptom – utöver de klassiska vallningarna, svettningarna och torra slemhinnorna – förstod jag. Jag var i förklimakteriet. Insikten gav mig ro. Det fanns en förklaring till de underliga kroppsupplevelserna, trots att jag inte var en gammal dam med permanentat grått hår.

## Brist på kunskap, överallt

Hur kan det vara så att jag saknade kunskap? Den kortaste förklaringen jag landat i är denna: för att många gör det.

Anledningen till denna kunskapsbrist är bland annat att det saknas tillräcklig forskning om klimakteriet. Det kan verka underligt när det är en fråga som rör hälften av jordens befolkning och det dessutom inte är något nytt påfund.

Kvinnor har setts som ”besvärliga” forskningsobjekt. Risken för att skada ett eventuellt foster och preventivmedels eventuella inverkingar har varit två anledningar till att utesluta kvinnor från forskningsstudier. Menstruationscykelns fyra faser innebär dessutom att det behövs fyra försöksgrupper plus lika många kontrollgrupper i forskningsprojekt där fertila kvinnor ingår. Då har vi inte ens räknat med de kvinnor som har passerat klimakteriet och inte längre är fertila. Av praktiska och ekonomiska skäl har det därför varit lättast att forska enbart på dem som saknar hormonella fluktuationer, alltså män. På bekostnad av flera miljarder människor.

Min kvinnliga läkare, född samma år som jag, blev närmast förundrad över att jag kände sådan hopplöshet och uppgivenhet och hade en sak att erbjuda: antidepressivt läkemedel.

– *Anställd, 46+*



”Anna-Karins varma, lite ilska humor och självdistans gör boken äkta och relevant.”

*Peter Ahlberg*



Klimakteriet är inget individuellt problem, det är en samhällsfråga som behöver hanteras. Även på jobbet.

När personer i klimakteriet får det stöd de behöver slipper de hålla uppe fasader, bli sjukskrivna och gå ner i arbetstid. En vinst för dem, organisationen och kollegorna.

Det är inte svårt. Den här boken ger massor med enkla förslag på hur ni kan göra.

*Anna-Karin Mikkela är hr-konsulten som sprider klimakteriekunskap på arbetsplatser och utvecklar team och ledare.*



ISBN 978-91-89774-20-9



9 789189 774209

KUNSKAP  
— på —  
NOLLTID