



KLI MAKT ERJET



FÖR CHEFEN

ANNA-KARIN MIKKELÄ

Innehåll

Till dig som chef.....	5
Klimakteriet för chefen	9
Gör det osynliga synligt	9
Grundläggande klimakteriekunskap	10
Klimakteriekonsekvenser på jobbet	18
Ditt ansvar som chef	27
Dela på ansvaret.....	30
Ensamhet på en könsuppdelad arbetsmarknad.....	33
Ta ditt chefsansvar	33
Till dig som är chef över chefer.....	36
Inför samtalet: Genvägen och trestegsraketen.....	39
Ta genvägen.....	39
Trestegsraketen inför samtalet	48
Under samtalet: Samtalskvadraten	59
Triangeln som blev en kvadrat.....	59
Hörn 1: Lyssna på alla sätt du kan	61
Hörn 2: Fråga med nyfikenhet.....	65
Hörn 3: Berätta med uppriktighet	73
Hörn 4: Sammanfatta med tydlighet.....	79
När samtalet stannar upp eller blir utmanande	82
Några sista ord	87
Lästips.....	91
Om författaren.....	95

Till dig som chef

”Ingen har någonsin sagt något under alla dessa år”, utbrister han med kraft. Mannen syftar på sina fyrtio år i chefspositioner, både i svenska och internationella bolag. Vi två diskuterar klimakteriet. Eller snarare, hur lite – inget alls – han har pratat om klimakteriet med sina medarbetare. Han berättar att han deltagit i mängder av ledarutbildningar men aldrig fått lära sig något om klimakteriet och dess påverkan på arbetslivet.

Efter min klimakterieföreläsning börjar han pussla ihop bitarna. Han har nu en förklaring till varför flera av hans tidigare medarbetare började bete sig på ett annat sätt – och varför han inte nådde fram till dem. Han gör jämförelser med fotbollsvärlden, där det är coachens uppgift att anpassa och pusha spelarna utifrån deras individuella förutsättningar. Själv har han saknat rätt verktyg – och därför inte haft möjlighet att möta medarbetarna på deras planhalva. För det är först efter fyrtio år han blir medveten om att klimakterieplanhalvan finns.

Denna bok skriver jag till dig som är chef. För att du ska få kunskapen och verktygen du behöver för att kunna lyfta frågan om klimakteriet med dina medarbetare på ett professionellt och omtänksamt sätt.

Boken är skriven utifrån ett arbetslivsperspektiv och mina tjugo år i olika hr-roller. Jag skriver utifrån det jag tror på, nämligen arbetsplatser, ledarskap och medarbetarskap som bidrar till utveckling, lärande, mod och nya resultat. Allt

baserat på tillit, välmående och arbetsglädje. I min värld är medarbetare och chefer vuxna, kloka individer som kan fatta beslut som inte omkullkastar arbetet för dem själva, kollegorna eller chefen. Jag tror gott om människor – för vad vore alternativet?

Är du orolig att en medarbetare ska ta initiativ till samtal om klimakteriet innan du har läst klart? Här är mina bästa tips i kortformat:

- » **Berätta.** Säg att du inte är påläst ännu. Be din medarbetare att hjälpa dig, om det visar sig att du har kunskapsluckor eller missförstår.
- » **Lyssna.** Gärna nyfiket. Inget klimakterium är det andra likt.
- » **Fråga.** Be medarbetaren berätta hur hon mår, hur klimakteriet påverkar jobbet och vad hon gör för att ta hand om sig själv. Fråga om du kan stötta på något sätt.
- » **Sammanfatta.** Tratta ner det ni har pratat om och boka in en uppföljning. Till dess kommer du att ha möjlighet att lära dig mer.

I min första bok, *Klimakteriet på jobbet*, hittar du mer grundläggande fakta och fler verktyg som också kan göra dig klimakterieklokare.

För att underlätta läsningen väljer jag att skriva hon/henne i boken, även om inte alla som går igenom klimakteriet identifierar sig som kvinnor. En annan sak som är bra att veta är att jag definierar jobbroller så här:

- » **Chef** är en person som har ett formellt personalansvar.
- » **Medarbetare** är en person i klimakteriet som ingår i chefens personalansvar.
- » **Kollega** är en person i chefens arbetsgrupp eller någon som jobbar på andra avdelningar.

Trevlig läsning!





Klimakteriet för chefen

Under det senaste året har klimakteriet nämnts ovanligt mycket i tv, radio, tidningar och böcker – både av kända personer och helt vanliga okända människor. På sociala medier finns det mängder av klimakteriekonton som sprider kunskap och det känns som att klimakteriet verkligen är överallt. Så är det för oss som är i klimakteriebubblan. Den som inte är där och inte upplever klimakteriet som ett högaktuellt ämne, kan ha missat att lära sig mer om det. Därför vill jag börja med en dos grundläggande klimakteriekunskap som behövs för att kunna hantera klimakteriet på jobbet.

Gör det osynliga synligt

Trots att klimakteriet är ett faktum för varannan person har vi under många års tid inte pratat om det, inte lärt oss om det. Vi har inte lyft klimakteriet inom vården, inte på jobbet, inte mellan generationer och ibland inte ens mellan vänner. Ämnet har varit en privat och enskild fråga som individen fått hantera själv efter bästa förmåga.

Den här envisa kunskapsbristen, som tack och lov börjar luckras upp, har medfört att kvinnor inte alltid vet vad det är som har drabbat dem (så även mig) och vad vi kan göra för att må bättre. När insikten landat har kvinnor inte alltid vågat (och de vågar fortfarande inte alltid) lyfta samtalsäm-

net på sina arbetsplatser på grund av historiska tabun och stigman. Klimakteriet har därför blivit en osynlig faktor som vi nu alltmer sätter ljuset på. Och när vi gör det, då syns det.

Grundläggande klimakteriekunskap

Till att börja med är det bra att veta att klimakteriet pågår under en lång period. Hur länge? Tja, hur långt är ett snöre? För vissa varar klimakteriet runt tre år, för andra uppemot tio år – eller längre.

En annan sak som är bra att känna till är att symptomen varierar. Ibland märks de inte ens.

Det som händer är att kroppen börjar ställa om från att vara fertil till att inte kunna få barn längre. Under denna period, som är en slags omvänd pubertet, svänger hormonerna och det påverkar måendet och beteenden. Svängningarna och nivåerna av hormonerna progesteron och östrogen gör att antalet, intensiteten och regelbundenheten av olika klimakteriesymptom varierar från person till person och över tid. Det är precis som med graviditeter, det är inte en one size fits all. Varje klimakterieupplevelse är unik.

Symptom som kan dyka upp

När jag föreläser om klimakteriet på jobbet visar jag den här bilden. Publiken brukar se förskräckt ut när jag berättar att varje prick är ett möjligt klimakterisymptom.

Några av prickarna är symptom som är kopplade till slemhinnorna. Resten är baserade på Womnis klimakterierapport och innehåller tio-i-topp-listan med vanliga klimakteriesymptom hos över 66 000 svenska kvinnor. Bra att veta är att dessa kvinnor självmant har gått in på Womnis hemsida och rapporterat in detta. Det är alltså inte något statistiskt säkert underlag, även om det baseras på en stor mängd personer.

Med det sagt, här är de vanligaste symptomen:

1. Psykiskt mående, 78 procent. Det mentala välbefinnandet påverkas åt det negativa hållet i form av bland annat hjärndimma, glömska och långsamma tankar. Oro, nedstämdhet och självtvivel kan också dyka upp, liksom ångest och minskad stresstålighet.
2. Kroppsförändringar, 72 procent. På grund av förändrad ämnesomsättning är det lättare att gå upp i vikt, vilket kan påverka självkänslan och passformen på kläder.



I sin första bok argumenterade hon för att fler organisationer bör jobba för att nå de enorma vinster som följer av att stötta medarbetare som befinner sig i klimakteriet.

Denna bok skriver hon till dig som är chef. För att du ska få kunskapen och verktygen du behöver för att kunna lyfta frågan om klimakteriet med dina medarbetare, på ett professionellt och omtänksamt sätt.

Nu kanske du tänker: Hur ska du kunna prata om klimakteriet, om du inte är där själv eller kommer att uppleva det alls? Tja. Behöver du vara alkoholist för att prata om alkoholism med dina medarbetare?

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



ISBN 978-91-89774-25-4



9 789189 774254

KUNSKAP
— på —
NOLLTID