



BERGEN
KOMMUNE

VEILEDER FOR ANSATTE OG LEDERE I FORBINDELSE MED OVERGANGSALDER





Foto: Vibeke Blich

Bakgrunn

Overgangsalder og hvordan den berører den enkelte kvinnen på norske arbeidsplasser, har fått lite oppmerksomhet i forskningen. Dette til tross for at 60 prosent av kvinnene får plager i overgangsalderen. Plagene kan for noen være så alvorlige at de medfører redusert evne til å arbeide, økt sykefravær og at de kan falle ut av arbeidslivet. Noen opplever at selvtilliten synker og at motivasjonen på jobb reduseres. Overgangsalderens symptomer starter noen år før menstruasjonen opphører, vanligvis i 40- årene.

Bergen kommune har 7517 kvinnelige ansatte i alderen 40-60 år, hvor man kan oppleve symptom på overgangsalder. Dette utgjør 35,6 prosent av Bergen kommunes ansatte totalt. Alle kvinner kommer i overgangsalderen. Likevel er overgangsalderen et tema som det snakkes lite om. Kvinnehelseutvalget viser til at forskning har avdekket at kvinner føler på stigma og skyldfølelse rundt overgangsalderen. Videre at overgangsalder ikke er et tema ansatte velger å ta opp med sin leder, og leder får derfor ikke tilrettelagt for plager man ikke vet om (NOU 2023:5).

Om denne veilederen

I denne veilederen finner du informasjon om hva overgangsalder er, hva som er de vanligste symptomene ved overgangsalder, hva du kan gjøre selv, hva leder kan gjøre og hva kolleger kan gjøre.



Foto: Ida Saxevik

Hensikt og målgruppe

Kunnskap om overgangsalder har behov for et løft, både blant ansatte, tillitsvalgte, verneombud og ledere i Bergen kommune. Denne veilederen gjelder for Bergen kommune og skal bidra til å øke kunnskap, fjerne stigma og gi arbeidsplassene verktøy for en bedre arbeidshverdag for kvinner med overgangsplager.

Forankring

[Allmenningen - Et arbeidsliv i endring. HR- melding mot 2030. \(bergen.kommune.no\)](#)

[Framstilling Nærværprosjekt i Bergen-kommune 2024-2027](#)

[Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. \(arbeidsmiljøloven\) - Lovdata](#)



Foto: Ida Saxevik

Overgangsalderen

Alle kvinner kommer i overgangsalderen. En tredjedel har lite symptomer, mens en tredjedel har noe plager og en tredjedel har betydelige symptomer (Helsenorge).

Symptomene kan variere både i intensitet og form og kan starte allerede ti år før menstruasjonen opphører. I gjennomsnitt varer plagene i fem til sju år (NOU 2023:5).

Det er individuelt om man får plager, omfanget varierer og det fins god hjelp å få for de aller fleste.

Overgangsalderen har også positive sider som opphør av menstruasjon og menstruasjonssmerter.

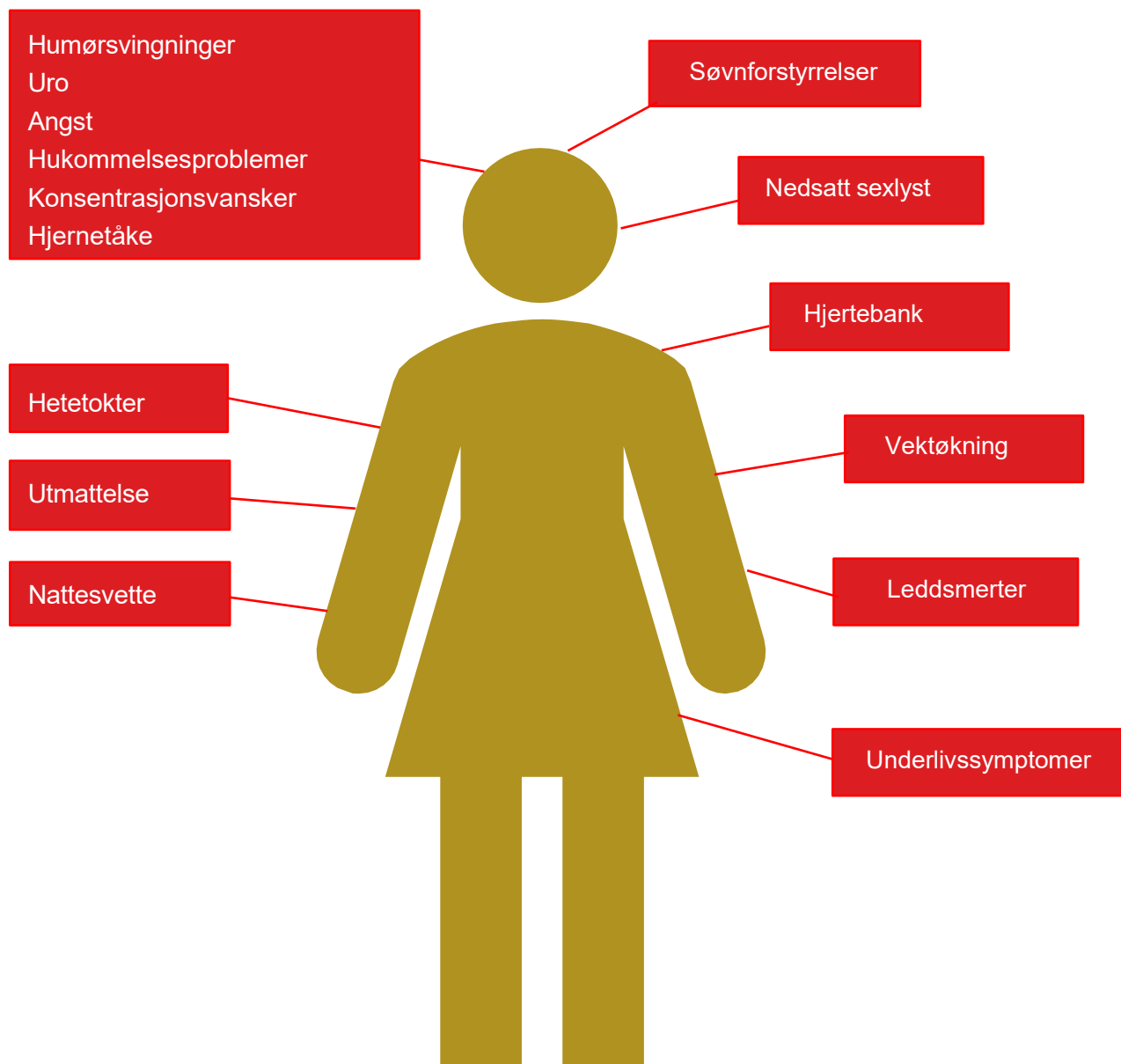
Perimenopause

Symptomene knyttet til overgangsalderen kan starte flere år før menstruasjonen opphører og skyldes en naturlig reduksjon i produksjon av hormonene østrogen og progesteron. Denne tiden kalles for perimenopause. Menstruasjonen er for mange noe av det første som endrer seg (HelseNorge).

Overgangsalderen er tradisjonelt forbundet med hetetokter, men den er så mye mer enn det. Endringene kommer ofte gradvis. Mange kvinner forstår ikke selv at de er i perimenopause.

Kunnskap om de ulike symptomene som kan oppstå, kan derfor være viktig for å sikre en god arbeidshverdag og en god livskvalitet. Dette er en fase av livet hvor noen kvinner kan føle seg i en skvis mellom ansvaret for egne barn og aldrende foreldre som trenger oppfølging og omsorg.

«Symptomene knyttet til hormonendringer i overgangsalderen varierer» (Helsenorge). Les mer om [symptomene på Helsenorges nettside](#):



(Tekst til figur hentet fra Helsenorge 29.06.2025)



Foto: Kristin Bergitte Hauge

Menopause

«Menopause er datoen for din siste menstruasjon, og du vet at det var den siste blødningen når du har vært uten menstruasjon i tolv måneder» (Helsenorge).

Postmenopause

Etter menopausen er man i postmenopausen – en fase som varer livet ut. «Rett etter menopause kan du oppleve å ha symptomer i en periode, men mange av symptomene roer seg etter hvert» (Helsenorge).

Hva kan jeg gjøre selv?

Søk kunnskap. Du finner god og kvalitetssikret [informasjon om overgangsalderen på Helsenorge](#) og råd til hva som kan hjelpe deg gjennom overgangsalderen.

Ha en positiv innstilling. Innstillingen du møter overgangsalderen med, har en effekt. Forskning viser at en positiv innstilling vil øke din opplevelse av kontroll (Ayers et.al 2010 i Hickey M, 2024).

Snakk med din leder. Dersom du står i fare for å bli sykemeldt eller du har plager som innvirker på din arbeidsevne, oppfordres du til å snakke med din leder. Du bestemmer selv om du ønsker å snakke med din leder om din overgangsalder, og hva du ønsker å dele. Dersom du har behov for tilrettelegging, så er dialog sentralt. Det kan finnes gode løsninger på arbeidsplassen som gjør at sykemelding kan unngås helt eller delvis, snakk derfor med leder før lege om muligheter. Ta gjerne opp overgangsalder i samtalen dersom du kjenner på kroppen at det påvirker arbeidsforholdet.



Foto: Vibeke Blich

Følg generelle råd om [kosthold](#), hvile og [søvn](#).

Tren regelmessig. Har du ikke trent tidligere, så er det ikke for sent å begynne. Styrketrening er spesielt viktig for å forebygge benskjørhet.

Kle deg lagvis.

Bruk notatbok eller huskeliste på mobil dersom du strever med hukommelse og/eller konsentrasjon.

Åpenhet kan hjelpe, snakk gjerne med noen du stoler på. «Dialogen mellom kvinner, i samfunnet og på arbeidsplassen er viktig. Utveksling av erfaringer og løsninger kan gjøre det lettere for andre kvinner å forstå og å be om hjelp. I tillegg gjør et åpent språk og kunnskapsformidling om denne tiden at de rundt deg kan få mulighet til å forstå det som skjer og møte deg på en god måte. Det kan gjøre deg tryggere i denne perioden. Når du har mer ro i kroppen, kan symptomene dine bli mindre» (Helsenorge).

Stressmestring «Det er viktig å gi kroppen din tid til å hente seg inn mellom alle aktiviteter i denne livsfasen, da kroppen kan reagere annerledes på tempoet som tidligere har vært håndterlig. Nok søvn er viktig, og noen kan trenge pauser gjennom arbeidshverdagen» (Helsenorge).

Samliv les råd på [Helsenorges nettside](#).

Hva kan leder gjøre?

Øk din kunnskap om overgangsalderen

Å ha kunnskap om overgangsalderen er viktig for at du skal kunne gi ansatte støtte i denne livsfasen (NOU 2023:5). Sett deg inn i informasjonen i denne veilederen. Dersom du har god kunnskap om overgangsalderen, vil det være lettere for deg å snakke med ansatte om temaet og å møte medarbeidere som kommer til deg med disse utfordringene med selvtillit (Cipid.org, 2023).

Sett overgangsalderen på agendaen på ditt arbeidssted

«Studier peker også på at åpenhet om overgangsplager reduserer kvinners opplevelse av symptombyrde» (Verdonk, Bendien og Appelman i NOU 2023:5).

«Kvinner ønsker at lederne deres skal være informerte og empatiske om overgangsalderen og hvordan symptomene kan forverres av arbeidsmiljøet. De ønsket også at arbeidsplassen deres skulle tilby åpen og støttende kommunikasjon og nyttige arbeidsretningslinjer, inkludert fleksibel arbeidstid». (Hickey M, 2024).

Her er noen eksempler på hvordan du kan sette søkelys på overgangsalderen:

- Forklar at du som leder er tilgjengelig for ansatte som ønsker dialog rundt overgangsalder og de utfordringene det kan medføre. Forsikre ansatte om at de vil bli møtt med forståelse, empati og konfidensialitet.
- Snakk om overgangsalder i samtaler om sykefravær, i medarbeidersamtaler, på personalmøter og i arbeidsmiljøgruppen. Vis at du er en leder som er åpen for dialog om overgangsalder og hvordan denne fasen kan prege den enkeltes arbeidssituasjon. Bli enige om hvilke tiltak dere kan iverksette hos dere for å sikre en god overgangsalder for alle.
- Ta med kunnskap og tiltak om overgangsalder i handlingsplanen for HMS på din arbeidsplass.

Hvordan kan jeg som leder tilrettelegge?

Symptomene som oppstår i overgangsalderen, er individuelle. Det er den ansatte selv som vet best hva hun har behov for. De gode løsningene finner leder og den ansatte sammen. Ved å sette overgangsalderen på agendaen på ditt arbeidssted, tilrettelegger du for en åpenhet om temaet. Dette i seg selv kan lette symptombyrden til kvinner i overgangsalderen (Verdonk, Bendien og Appelman i NOU 2023:5). Bergen kommune har mange ulike arbeidststeder og det er ikke alle tiltak som vil passe alle steder.

Hva kan du som kollega gjøre?

Skaff kunnskap om overgangsalderen.

Være samtalepartner dersom din kollega ønsker dette.

Møt din kollega med respekt og forståelse.

Vær på tilbudssiden. Hør med din kollega hvordan du kan hjelpe.

Kilder

Helsedirektoratet, Universitetet i Bergen. *Hva er overgangsalderen?* [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert mandag 3. mars 2025 [hentet torsdag 4. september 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kvinnehelse/overgangsalder/hva-er/>

Cipid.org (2023). The menopause at work: guidance for people managers [Internett]. Tilgjengelig fra: [The menopause at work: guidance for people managers | CIPD](#) Hentet: 21.10.2024.

Hickey, M. LaCroix, A. Doust, J. Mishra, G. Sivakami, M. Garlick, D og Hunter M. An empowerment model for managing menopause, *The Lancet*, 403 (10430), 947-57
Tilgjengelig fra: [An empowerment model for managing menopause - The Lancet](#) (Hentet: 21.10.2024).

NOU 2023:5 (2023) *Den store forskjellen-Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Rees, M et.al. (2021). Global consensus recommendations on menopause in the workplace: A European Menopause and Andropause Society (EMAS) position statement, *Maturitas*, 151, 55-62. Tilgjengelig fra: [Global consensus recommendations on menopause in the workplace: A European Menopause and Andropause Society \(EMAS\) position statement - ScienceDirect](#)

Universitetet i Bergen, *Klar-kvinnehelse, overgangsalder og arbeidsliv*. [Internett]. Tilgjengelig fra: [KLAR – Kvinnehelse, overgangsalder og arbeidsliv | Helsevitenskap | UiB](#) Hentet: 21.10.24.