



BERGEN
KOMMUNE

VEILEDER FOR ANSATTE OG LEDERE I FORBINDELSE MED OVERGANGSALDER

Revidert 11. september 2026



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.

Bakgrunn

Overgangsalder, og hvordan den berører den enkelte kvinnen på norske arbeidsplasser, har fått nå mer oppmerksomhet i forskningen og i samfunnet. Omtrent 60 prosent av alle kvinner får plager i overgangsalderen.

Plagene kan for noen være så alvorlige at de gir redusert evne til å arbeide, økt sykefravær og noen kan falle ut av arbeidslivet. Overgangsalderens symptomer starter noen år før menstruasjonen opphører, vanligvis i 40-årene.

I Bergen kommune arbeider det en rekke kvinnelige ansatte i alderen 40-60 år, som kan oppleve symptom på overgangsalder.

Alle kvinner kommer i overgangsalderen. Kvinnehelseutvalget viser til at forskning har avdekket at kvinner føler på stigma og skamfølelse rundt overgangsalderen.

Overgangsalder er heller ikke et tema ansatte velger å ta opp med sin leder. Leder kan ikke tilrettelegge for plager hen ikke vet om (NOU 2023:5).

Hensikt og målgruppe

Kunnskap om overgangsalder er nødvendig 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.

Overgangsalderen

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

Symptomene kan variere både i intensitet og form og kan starte allerede flere år før menstruasjonen opphører. Symptomene kan vare i flere år.

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

«Perimenopause er den første fasen av overgangsalderen. Denne perioden varer fra eventuelle symptomer knyttet til hormonendringene oppstår til du er forbi menopause, det vil si til etter 12 måneder uten menstruasjoner», skriver Helsenorge.

Kunnskap om de ulike symptomene som kan oppstå, kan være viktig for å sikre en god arbeidshverdag og en god livskvalitet.

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).

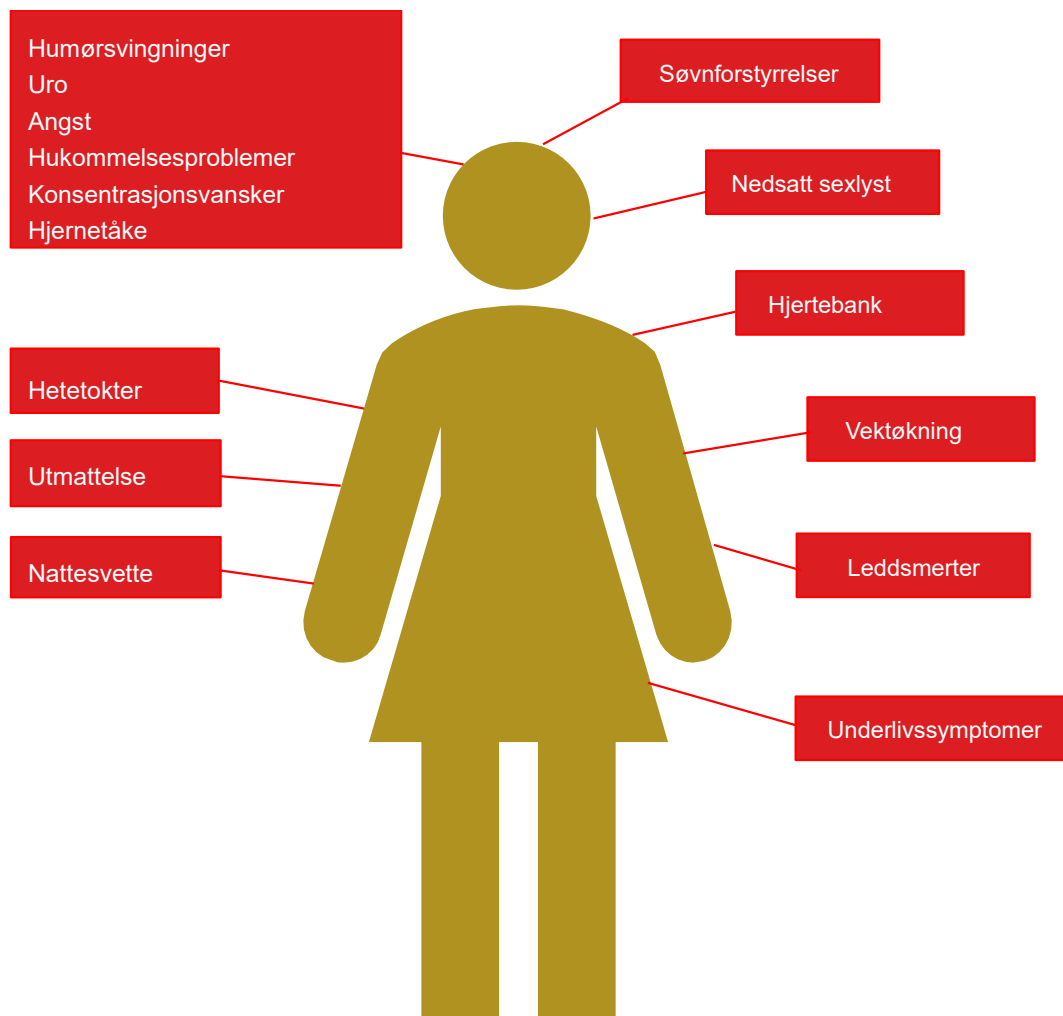
Postmenopause

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).

Symptomer på overgangsalder

«Dersom symptomene preger deg, kan legen din være med på å vurdere hvilken behandling som er best for deg» (Helsenorge).

Du finner informasjon om [symptomene på Helsenorges nettside](#).



(Tekst til figur hentet fra Helsenorge 29.06.2025)

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.
- **Vær fysisk aktiv** ([Helsenorge](#))
- **Kle deg lagvis**
- **Bruk notatbok eller huskeliste**
- **Åpenhet kan hjelpe, snakk gjerne med noen du stoler på** ([Helsenorge](#)).
- **Balanse i hverdagen.** «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](#)).
- **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. Det kan finnes gode løsninger på arbeidsplassen som gjør at sykemelding kan unngås helt eller delvis.

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.

Sett overgangsalderen på agendaen på ditt arbeidssted

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 arbeidssteder 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 kan hjelpe deg gjennom overgangsalderen?. [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert mandag 3. mars 2025 [hentet fredag 11. september 2026]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kvinnehelse/overgangsalder/rad/>

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.

