

4 trin til at skabe et overgangsalder-venligt arbejdsmiljø

Overgangsalder kan være svært for nogle at tage hånd om. Men sagens kerne er, at det kan ramme både kvinder og mænd. Heldigvis er der hjælp at hente. Her får du fire råd til, hvordan du som leder kan skabe et arbejdsmiljø, der tilgodeser alle medarbejdere inklusiv dem, der oplever symptomer relateret til overgangsalderen.



- 1 Få talt om det:** Læg op til åben kommunikation om emnet og skab en kultur, hvor det er okay at tale om overgangsalder. Det er vigtigt at skabe en tryk og respektfuld atmosfære, hvor man kan dele sine udfordringer og behov. Spørg ind til hvad medarbejderen behøver, for at have et velfungerende arbejdsliv.



- 2 Flexibilitet:** Tilbyd fleksibilitet for at imødekomme eventuelle sundhedsmæssige udfordringer relateret til overgangsalder. I kan for eksempel tilbyde fleksible mødetider og mulighed for at trække noget frisk luft i løbet af dagen eller et stillerum, hvor man kan tage sig en pause, hvis man oplever symptomer som hedeure, vil meditere eller har brug for et øjeblik til at samle sig.



- 3 Uddannelse og oplysning:** Sørg for, at alle medarbejdere har indblik i, hvad overgangsalderen kan indebære, så de kan støtte deres kolleger. Det kan være adgang til litteratur om emnet eller bestil et 'lunch and learn' event, hvor I sætter fokus på denne fase i livet. Spørg eventuelt jeres kundeansvarlige hos Danica Pension om jeres muligheder for at tilkøbe eksterne oplæg fra eksperter.



- 4 Adgang til støtte og hjælp:** Sørg for at jeres medarbejdere kender til mulighederne i jeres sundhedsprogrammer og kender til den hjælp, de har adgang til på arbejdspladsen i forbindelse med overgangsalderen.