

Kvinnohälsa i arbetslivet

Från kunskap till handling för en mer hållbar och inkluderande arbetsmiljö

Varför behöver vi arbeta mer aktivt med kvinnohälsa?

- Kvinnor står för ca **70%** av sjukskrivningarna kopplade till psykisk ohälsa i Sverige.
- Okunskapen är stor: **1 av 3** kvinnor vet inte vad förklimakteriet och klimakteriet innebär.
- **ISO 45010 lanserades i september 2026** och ger arbetsgivare internationell vägledning för hur menstruell hälsa samt klimakterie-hälsa kan integreras i arbetsmiljöarbetet.

På Aumla hjälper vi organisationer att öka kunskapen, stärka ledarskapet och identifiera konkreta förbättringar i arbetsmiljö och arbetssätt. Målet är att skapa bättre förutsättningar för medarbetares välmående och för organisationens hållbara prestation, kompetensförsörjning och attraktivitet som arbetsgivare.



Alternativ 1: Föreläsning för medarbetare

Tid: 60 min

Kvinnohälsa i arbetslivet – Det vi alla behöver förstå

Menstruation och klimakteriet är en del av alla kvinnors arbetsliv men är fortfarande frågor som ofta hanteras privat och individuellt.

I den här föreläsningen får medarbetare, oavsett kön, en gemensam kunskapsgrund kring kvinnohälsa och hur våra hormoner kan påverka arbetslivet.

Ni får:

- Grundläggande kunskap om menstruation och klimakteriet
- Förståelse för hur hormonella förändringar kan påverka exempelvis energi, sömn, koncentration och välbefinnande
- Insikt i hur stress påverkar hormonbalansen
- Förståelse för vanliga symptom kopplade till kvinnohälsa
- Tips på hur träning, kost och återhämtning kan stötta hormonbalansen
- Konkreta verktyg för stresshantering och återhämtning
- Vägledning kring vart man kan vända sig vid behov

Valfritt tillägg: Menti

Menti-frågor kan användas för att fånga medarbetarnas perspektiv och skapa en bild av nuläget. Insikterna kan sedan användas som underlag för att utveckla arbetsmiljön och företagskulturen.

Metod:

Föreläsningen kombinerar aktuell forskning med ett pedagogiskt och inkluderande upplägg. Genom reflektion, dialog och praktiska övningar får deltagarna både ökad förståelse och konkreta verktyg att ta med sig i sin vardag.

Investering:

18 000 SEK exkl. moms (digitalt)

22 000 SEK exkl. moms (på plats)



Alternativ 2

Föreläsning för medarbetare

Tid: 60 min

Klimakteriet – förstå förändringen och skapa bättre förutsättningar

I den här föreläsningen går vi djupare in i vad som händer under alla klimakteriets faser, vilka vanliga förändringar och besvär som kan uppstå samt vilka möjligheter som finns för ökat välmående och rätt stöd.

Fokus ligger på att öka kunskapen, minska osäkerhet och ge deltagarna konkreta verktyg som går att använda i vardagen.

Ni får:

- Förståelse för vad som händer hormonellt under förklimakteriet, klimakteriet och efter klimakteriet
- Kunskap om vanliga symtom och hur de kan påverka sömn, energi, humör, kognition och välmående
- Förståelse för skillnaden mellan normala förändringar och besvär där det kan vara viktigt att söka vård
- Konkreta råd kring sömn, fysisk aktivitet, återhämtning och andra faktorer som kan bidra till ökat välbefinnande
- Reflektion kring hur man kan skapa hållbara förutsättningar för sig själv under denna livsfas

Valfritt tillägg: Menti

Menti-frågor kan användas för att fånga medarbetarnas perspektiv och skapa en bild av nuläget. Insikterna kan sedan användas som underlag för att utveckla arbetsmiljön och företagskulturen.

Metod:

Föreläsningen kombinerar aktuell forskning med ett pedagogiskt upplägg och praktiska övningar. Den passar både personer som själva befinner sig i klimakteriet och kollegor, partners och chefer som vill öka sin förståelse.

Investering:

18 000 SEK exkl. moms (digitalt)

22 000 SEK exkl. moms (på plats)



Alternativ 3

Workshop för HR, chefer & ledare

Tid: 60–120 min

Stärk kvinnohälsan på er arbetsplats

Hur kan HR, chefer och ledare skapa en arbetsmiljö där medarbetare kan prata om menstruation, och klimakteriet på ett tryggt och professionellt sätt?

Den här workshopen ger HR, chefer och ledare kunskap, perspektiv och konkreta verktyg för att inkludera kvinnohälsa i sitt ledarskap och arbetsmiljöansvar i linje med den nya ISO 45010.

Ni får:

- Förståelse för varför kvinnohälsa är relevant ur ett arbetsmiljö-, kompetensförsörjnings- och verksamhetsperspektiv
- Insikt i hur menstruation och klimakteriet kan påverka medarbetarnas hälsa och organisationens nyckeltal
- Kunskap om vanliga signaler och symptom som kan påverka arbetsförmåga, energi, koncentration och välbefinnande
- Verktyg för att skapa psykologisk trygghet och en kultur där medarbetare vågar lyfta behov
- Praktisk vägledning i hur chefer kan ta samtal om hälsa och behov av stöd på ett respektfullt och professionellt sätt
- Förståelse för chefens roll och ansvar och när det är viktigt att hänvisa vidare till HR, företagshälsovård eller vården
- Konkreta exempel på arbetsanpassningar och andra åtgärder som kan skapa bättre förutsättningar i vardagen

Workshopen är interaktiv och utgår från verkliga situationer och dilemman som chefer kan möta i arbetslivet. Genom övningar, reflektion och dialog får cheferna ökad trygghet och konkreta verktyg för att möta medarbetare på ett respektfullt, professionellt och konstruktivt sätt.

Längd:

60–120 minuter

Investering:

22 000–35 000 SEK exkl. moms



Alternativ 4:

Konsultstöd för implementering

Från riktlinjer till praktiskt arbetsmiljöarbete

För organisationer som vill ta nästa steg erbjuder Aumla konsultstöd för att ta fram och implementera strategier för medarbetarhälsa samt integrera ISO 45010 i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Tillsammans kartlägger vi nuläget, identifierar utvecklingsområden och tar fram konkreta förslag på hur organisationen kan stärka sitt arbete med menstruations- och klimakteriehälsa på arbetsplatsen.

Stödet kan bland annat omfatta:

- Analys av organisationens befintliga arbete, riktlinjer och rutiner
- Kartläggning av hur frågor kopplade till menstruation och klimakteriet hanteras idag
- Identifiering av brister och utvecklingsområden i relation till ISO 45010
- Förslag på konkreta åtgärder och prioriteringar
- Stöd i att utveckla eller uppdatera relevanta riktlinjer, rutiner och dokument
- Stöd i hur frågorna kan integreras i det systematiska arbetsmiljöarbetet
- Rekommendationer kring chefstöd, kommunikation och utbildningsinsatser
- Stöd i att följa upp och mäta utvecklingen över tid

Upplägget anpassas efter organisationens storlek, nuläge och ambitionsnivå.

Investering:

Pris på förfrågan

Aumlas expertteam

Med utgångspunkt i forskning, aktuell kunskap och nya riktlinjer hjälper Aumla organisationer att omsätta kvinnohälsa i praktiken. Vi stärker ledare i sitt arbete och identifierar konkreta förbättringar i arbetsmiljö och arbetssätt. Vår styrka ligger i kombinationen av arbetsmiljö, hälsofrämjande arbetssätt och beteendeförändring.



Miriam Sundholm

Grundare av Aumla och strategisk rådgivare inom arbetsmiljö, välmående och organisationsutveckling.

Miriam har över 10 års erfarenhet som managementkonsult på Accenture i Stockholm och London, där hon arbetat med större organisationer i förändring och utveckling.

Idag kombinerar hon sin strategiska bakgrund med expertis inom hälsofrämjande arbetssätt och beteendeförändring för att hjälpa organisationer att omsätta kunskap till konkret förändring och skapa hållbara, välmående och högpresterande arbetsmiljöer.



Cinna Brahme

Stresspedagog med fokus på nervsystemet, återhämtning och hållbara vanor.

Cinna har lång erfarenhet av att stötta individer och grupper i att förstå kroppens signaler, hantera stress och skapa hållbara vanor för ökat välmående.

Med ett varmt, pedagogiskt och konkret förhållningssätt hjälper hon individer att omsätta kunskap om stress och återhämtning till beteenden som fungerar i vardagen och bidrar till en mer hållbar arbetsmiljö.

AUMLA

Vi anpassar alltid innehållet utifrån er verksamhet, arbetsmiljö och de behov ni ser i organisationen. Kontakt oss för ett första möte!

miriam@aumla.se
+46 765 964 162
www.aumla.se