«Nærværs- og sykefraværsprosjekt» i Balsfjord kommune



Kvinnehelse og vårt arbeidsliv i kommunen

Om Balsfjord

Innbyggertall: 5625

640 ansatte

79 % kvinner

21% menn



“E du nord i lande no?”

Rått

Vakkert

Kystnært

Eventyrlig

Robust

Arktisk

Midnattsola

Mørketid

Livskraft

“Her hav møter fjell”




KVINNER ER RYGGRADEN I BALSFJORD
— Kvinnehelse er samfunnshelse —
Uten kvinnene stopper kommunen

Hvorfor satse på kvinnehelse?

- Nesten **80 %** kvinnelige ansatte i Balsfjord.
- Muskel/skjelett-plager og psykiske lidelser største årsaker til sykefravær nasjonalt, også i Balsfjord (NAV Statistikk)
- Hva kan ligge under «psykiske lidelser»? Behov for mer kunnskap.
- Lettere å forebygge enn å reparere
- Tall fra SSB: Omtrent 70 % av de sysselsatte i offentlig sektor er kvinner (landsbasis) → Kommune-Norge bæres i stor grad av kvinner.
- **Menn** → Økt kunnskap: Bedre ledere? Bedre fedre?
- Legge gode føringer for alle som kommer etter oss ☺



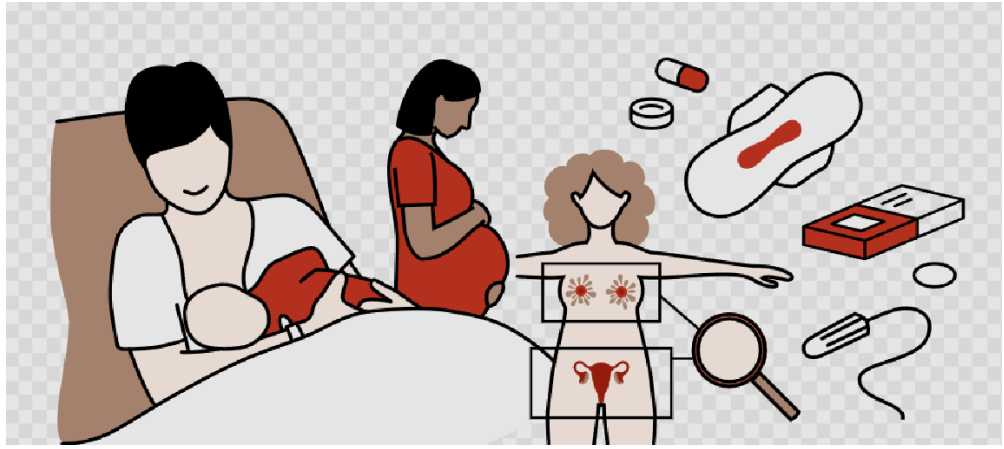
Hva har vi lært?

- **Menstruasjon**: 10-15 % borte fra jobb og skole hver måned (psykiske lidelser…)
- **Medisinsk og kirurgisk abort**: 13 000 aborter hvert år (psykiske lidelser…)
- **Spontanabort**: 10-15 % av alle svangerskap ender med spontanabort (psykiske lidelser)
- **Infertilitetsbehandling** (ufrivillig barnløs): 10% av alle par i Norge (psykiske lidelser)
- **Fødsel:** 52-56 000 årlig på landsbasis. (59 barn i Balsfjord 2025)
- **Amming**: 700-1200 timer pr. år
- **Dødfødsel**: 130-170 pr. år. (psykiske lidelser)



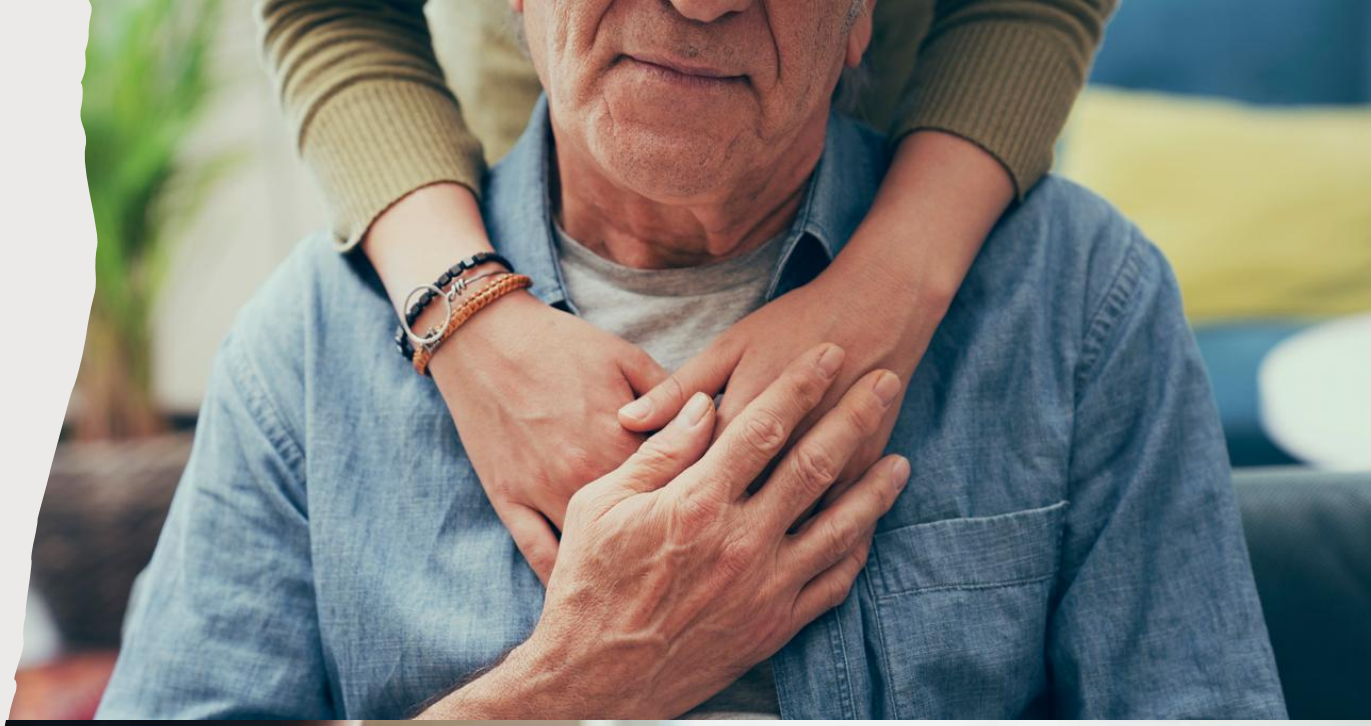
Hva har vi lært?

- **Graviditet**: 7 % av ansatte mellom 20 og 40 år er til enhver tid gravid
- **Overgangsalder**: 2 av 3 opplever moderate eller alvorlige plager som går ut over livskvalitet og arbeidskapasitet (psykiske lidelser)
- **Sykefravær knyttet til kvinnespesifikke helseplager KAN skjules bak *lettere psykiske lidelser* på en sykemelding**.



Det tredje og fjerde skiftet……

- **20-30 år**: Mens, graviditet, amming, små barn.
- **30-40 år**: Mens, graviditet, amming, små barn, ungdommer, tidlig overgangsalder, omsorg for foreldre.
- **40-50 år**: Mens, graviditet, amming, små barn, ungdommer, tidlig overgangsalder, overgangsalder, barnebarn, omsorg for foreldre.
- **50-60 år**: Barn, ungdommer, tidlig overgangsalder, overgangsalder, voksne barn, barnebarn, omsorg for foreldre.





2 av 3 kvinner i overgangsalderen får moderate eller alvorlige plager knyttet til overgangsalder (4-7 år før mensen forsvinner)

- Hetetokter/nattesvette
- Humørsvingninger
- Vaginal irritasjon
- Søvnvansker
- Tap av muskelmasse
- Redusert sexlyst
- Hodepine/svimmelhet
- Forandringer i hud, hår og negler
- Fordøyelsesproblemer
- Konsentrasjonsvansker
- Glemsomhet
- Leddplager/smerter
- Hjertebank



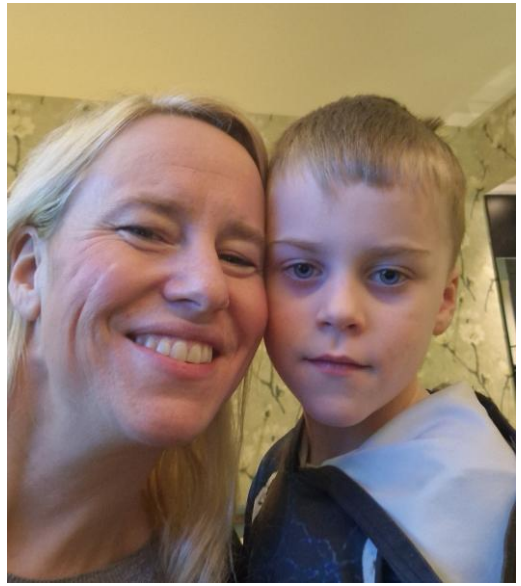
Min historie- sannheten bak «smilet».

- Infertilitet
- Spontanabort
- Prøverørsbehandling (2010,2013 og 2016)
- Ubalansen mellom jobb og livet hjemme
- Utredninger spesialisthelsetjenesten
- Sykemeldt 2017/2018

















Fra sårbar til sterk

Våre tiltak i Balsfjord

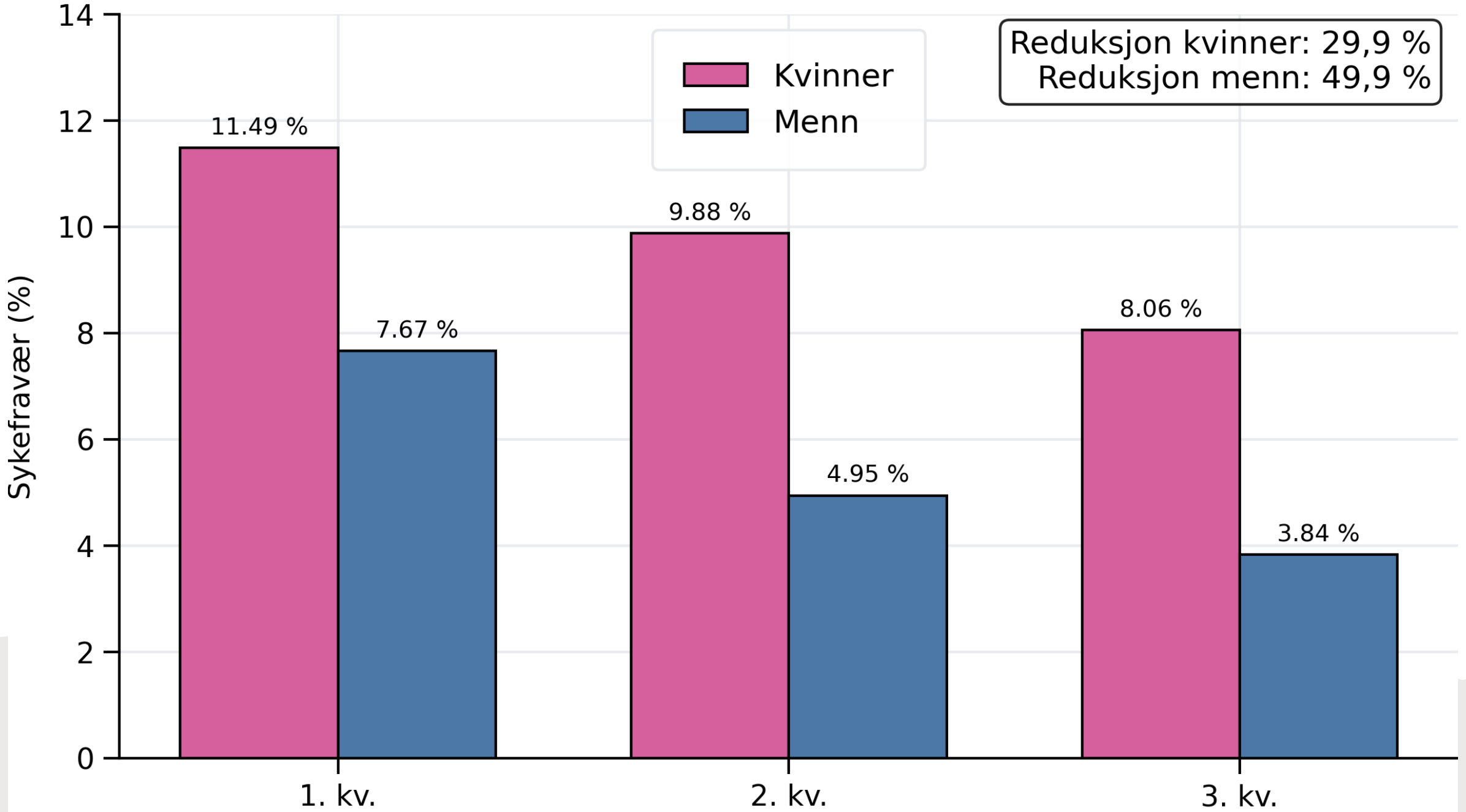
- Viktigste: Forankring av vår kvinnehelsesatsing inn mot toppledelsen i kommunen → Få de med!
- Kartlagt kvinners sykefravær og fått tiltaksplan for å redusere kvinners sykefravær.
- Utarbeidet «Overordnet kvinnehelseplan» (ISO-standard 45010)
- Bind og tamponger tilgjengelig på arbeidsplassen, også i tjenestebiler. Og på alle skoler tilgjengelig for elevene!
- Tena Lady og krem tilpasset tørre slimhinner for kvinner i perimenopausen.
- Mørke uniformer i helse/omsorg.
- Ammerom/hvilerom ute på enheter.
- Vurdere risiko med tanke på gravide.
- Permisjonsreglement for amming i arbeidstiden (2 timer daglig, til barnets beste).
- Samarbeid med BHT om kvinnehelse, få det inn i HMS-system og handlingsplaner.
- Lederutviklingsprogram «Kvinnevennlig arbeidsplasser» v/ samarbeid med arbeidsmiljølege Kristin P. Mølmann.





Ser vi resultater?

Kvartalsvis utvikling av sykefravær for kvinner og menn 2026



Tips til andre som ønsker å satse på kvinnehelse

1. Ressursperson/prosjektleder
2. Forankre hos toppledelse, AMU og kommunestyre
3. Involvere tillitsvalgte og verneombud
4. Emosjonell støtte: Hev kunnskapsnivå blant ledere: Søk økonomisk støtte for lederopplæring (KS)
5. Instrumentell støtte: Menstruasjonsprodukter/mørke uniformer
6. Kvinnehelse-strategi i HMS-system
7. Ha ÅPENHET rundt kvinnehelse → Kvinnehelse er folkehelse
8. Motstand?? → Hvor mange kvinner jobber i DIN kommune? Kvinner bærer frem våre kommuner i stor grad ☺



Takk for meg ☺

Med hilsen fra Balsfjord:

Steffen Kvien

Eva Gabrielsen

Kristin P. Mølmann

Siri Hanssen Berg

Sten Tore Svennes



