

Dilemma:

”Den tabubelagte overgangsalder”

Hver gruppe har en vært.

Dette dilemmakort er til værten og indeholder:

- En værtsvejledning
- Et dilemma
- Nogle faktabokse
- Spørgeguide til henh. dialog et og dialog to

Værtsvejledning:

Som vært er din rolle at være facilitator for en god og konstruktiv dialog, hvor alle kommer til orde. Din rolle er ikke at deltage med egne perspektiver, men du må gerne sætte dit perspektiv i spil ved at stille det som et spørgsmål (“Hvad hvis vedk. gjorde xxx?”).

Tilstræb at være nysgerrig (“Hvordan kan det være, at du tænker det?”) og undersøgende (“Hvad hvis vedkommende reagerer på en anden måde, end den du antager?”).

Tilstræb også at gøre det trygt at sige noget sårbart ved at gøre det klart, at der gerne må deles forskellige perspektiver, og at alle har et ansvar for at møde hinanden med respekt.

Dialogen er delt op i to dele

Første del handler om at give spørgeren gode råd, og anden del handler om dilemmaets tema med afsæt i paneldeltagernes egen DTU-hverdag.

På side tre og fire finder du spørgsmål og data, du kan bringe i spil, for at kvalificere dialogen.

Når du har læst denne vejledning og skimtet spørgeguiden, bedes du læse dilemmaet højt for panelet. Giv dem derefter et øjeblik til at reflektere individuelt over dilemmaet. Herefter sætter du dialog et i gang.

Dilemmaet

Maria føler, at hun har ramt overgangsalderen med 100 km. i timen. Men det værste er ikke ledsmerterne, hjernetågen eller hedeturene, der rammer hende fra tid til anden. Det værste er det psykiske pres over at forsøge at skjule det. Hun føler, det er noget, vi ikke taler højt om, og noget som der ikke er særlig meget viden om. Til trods for at halvdelen af befolkningen kommer i overgangsalderen.

Hendes dilemma er, at hun er i tvivl om, hvorvidt hun skal gøre noget for at aftabuisere det på arbejdspladsen, så hun ikke føler sig så ensom og forkert. Og hvad hun i så fald kan gøre.

For nyligt oplevede hun at sidde til et stormøde med en overvægt af mandlige kollegaer og pludselig få en hedetur, der gav hende lyst til at løbe hen og åbne vinduet, selvom det var koldt udenfor. Men hun lod være, da hun ikke følte, at hun kunne gøre det uden at skulle forklare - at skulle forklare i plenum, at hun er i overgangsalderen, følte værre end at skulle ride hedeturen af i lidende stilhed. Men hendes koncentration om mødets indhold var lige nul.

Efterfølgende bestilte hun tid til sin læge i håb om at få nogle gode råd til at holde generne nede. Lægen fortalte, at der desværre er meget lidt forskning på området, men at det for nogle kan hjælpe at have mulighed for at strække ud og/eller meditere samt at få frisk luft og lys i løbet af dagen. Og så selvfølgelig at der er åbenhed og fleksibilitet på arbejdspladsen omkring generne ved overgangsalderen.

Efter besøget hos lægen, er Maria gået i tænkeboks. I hendes enhed er der nemlig hverken et rum, hvor man kan trække sig tilbage og lave fysiske øvelser, eller en kultur, hvor man taler frit om overgangsalderen. Til gengæld er der en sti rundt om campus, som ville være oplagt at bruge til at få frisk luft og lys. Men hvad gør Maria herfra? Hun vil gerne have Monopolet til at drøfte, om hun bør lide i stilhed, gå til sin leder og vende sine overvejelser, gå til kvindelige kollegaer, så de kan være sammen om at få skabt mere åbenhed eller noget helt fjerde?

Dialog 1

Hvad råder Monopolet spørgeren til?



- [Start med at spørge paneldeltagerne, hvad de hver især tænker om dilemmaet, så alle fra starten får ordet]
- "Hvad kan der være af underliggende årsager til det dilemma, spørgeren præsenterer?"
- "Når en kvinde er gravid, kan hun også opleve en masse gener. Hvordan kan det være, at generne ved overgangsalderen er tabubelagte, når generne ved graviditet ikke er?"
- "Hvad tænker I om de muligheder, spørgeren lægger op til?"
- [Inddrag gerne data fra boksene, som indspark til drøftelsen]
- [Andre undersøgende spørgsmål]
- "Vi skal finde frem til et svar til spørgeren, men I behøves ikke at være enige. Hvad synes I, spørgeren skal gøre?"

43 % lyver om årsagen til, at de melder sig syge på arbejdet, når årsagen er overgangsalderen. (Berlingske Tidende, 0309-2023)

Overgangsalderen dækker over årene før og efter, at den månedlige menstruation ophører. Hvor mange år, det drejer sig om, er forskelligt. I denne livsfase, og i årene efter, producerer kroppen markant færre kvindelige kønshormoner. Dette påvirker både krop og psyke på mange individuelle måder. (Sundhed.dk)

2 Dialog 2

Hvad gør I hos jer, og hvad kunne I gøre?

Denne del af dialogen stiller skarp på paneldeltagernes egen DTU-hverdag.

Sæt dialog to i gang ved at fortælle panelet, at omdrejningspunktet fortsat er temaet fra dilemmaet, men nu skal de se på, hvordan vilkårene er i egen enhed, samt se på evt. indsatsområder.

Vær opmærksom på, at dialog to kan blive mere sårbar. Tilstræb derfor at skabe plads til omsorg og respekt for hinanden. Det gælder fortsat ikke om at nå til enighed, men om at blive klogere på hinandens perspektiver.

- "Kan I genkende noget fra dilemmaet, enten på et personligt plan, eller har I observeret noget, der minder om det?"
- "Taler I frit om gener ved overgangsalder i jeres enhed? Hvis ja, hvordan? Hvis nej, hvad skulle der til for at I gør det?"
- "Er der et rum hos jer, hvor man kan trække sig tilbage og lave fysiske øvelser?"
- "Er der en kultur for at gå en tur i løbet af dagen, enten alene eller som walk'n talk møder?"
- "Det, som I har rådet spørgeren til, er der noget af det, som I selv praktiserer i jeres enhed? Hvis ja, hvad? Hvis nej, ville det være muligt?"
- "Hvad kunne I ellers gøre? Både på individ-, gruppe- og organisationsniveau."
- [Andre undersøgende spørgsmål]
- "Hvad vælger I hver især at tage med tilbage til jeres enhed, enten som opmærksomhedspunkt eller som mulige indsatser/ løsningsforslag relateret til dilemmaets tema?"